

# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII?



**PSYCHOLOG**  
*Sylvia Michatowska*



## Zachowaj spokój

Dzieci są niezwykle podatne na przejmowanie emocji, które dostrzegają u swoich bliskich. Z łatwością zauważają też brak spójności pomiędzy deklaracją spokoju a tym, co ukazuje zachowanie bliskich.

## Zaproponuj rutynę



Rutyna, rytm dnia, zasady i obowiązki pomagają dzieciom budować poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli to tylko możliwe, utworzenie planu dnia, w którym znajdzie się czas na obowiązki oraz zabawę, odpoczynek i przyjemności (zgodne z zaleceniami rządowymi) może przyczynić się do wzrostu poczucia bezpieczeństwa i złagodzić uczucie lęku.

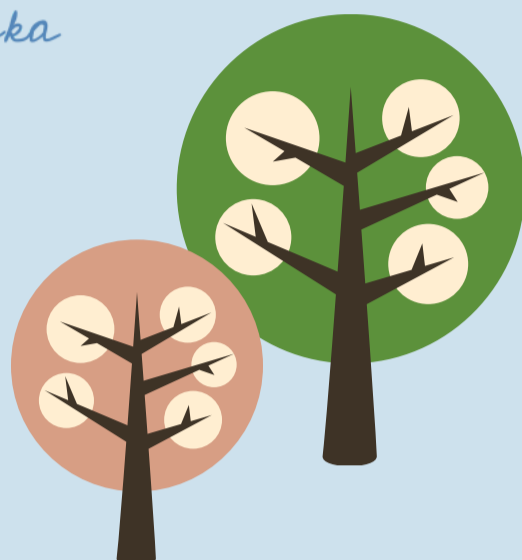
## Wyjaśnij jak działa lęk

### Lęk jest nam potrzebny!

Możesz wyjaśnić dziecku na czym polega działanie lęku.

Opowiedz o tym, że lęk pełni funkcję ochronną, jeśli przeżywamy go w umiarkowanym natężeniu. To pozwala nam uniknąć niebezpieczeństwa.

Jeśli potrzebujesz w tym zakresie wsparcia- skorzystaj z dodatkowych materiałów! :-)



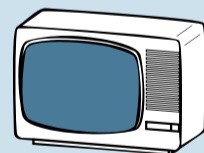
## Odpowiadaj na pytania



Dzieci, szczególnie te, które wykazują tendencję do przeżywania lęku i są podatne na zewnętrzne komunikaty, często bardzo niepokoją się informacjami, które znajdują w różnych źródłach. Mogą zadawać rodzicom i opiekunom pytania. Nawet jeśli wydają się one absurdalne, warto stanowić dla dziecka źródło rzetelnych, sprawdzonych informacji.

Pożądane jest udzielanie odpowiedzi zgodnych z prawdą, jednak dostosowanych do etapu rozwojowego dziecka.

## Zadbaj o relaks



### Medialna dieta

Jeśli dziecko nieustannie kontroluje sytuację związaną z zagrożeniem i całą swoją uwagę skupia na informacjach związanych z wirusem, może to doprowadzić do wzrostu uczucia lęku.

Jeśli to możliwe, zaproponuj medialną dietę i wspólnie weryfikujcie informacje w określonych godzinach i określoną ilość razy.

