

## Jak rozmawiać z dzieckiem o epidemii koronawirusa?

Drodzy Rodzice,

Zachęcamy do stosowania się do poniższych wskazówek oraz do zapoznania dzieci z materiałem:

### JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

1

#### **BĄDŹ SPOKOJNY, OPANOWANY**

Zadbaj o swój spokój, swoje emocje. Twój lęk i panika, szybko zostaną dostrzeżone przez dziecko.

2

#### **BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI**

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzy, unikając rozmowy, tylko potęgujesz jego niepokój.

3

#### **ODPOWIADAJ NA PYTANIA**

Szanuj wszystkie pytania dziecka, nawet te najbardziej dziwaczne, jeśli dziecko pyta, szanuje Twoje zdanie.

4

#### **USPOKAJAJ, BĄDŹ DOSTĘPNY**

Przygotuj kilka informacji, które pozwolą opanować lęk dziecka i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa. Porozmawiaj z nim o tym, jak radzić sobie z lękiem.

5

#### **ZACHOWAJ RUTYNĘ DNIA**

Spójna codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Podkreślaj, że epidemia minie.