

W obliczu zmian funkcjonowania rodziny w związku z pandemią koronawirusa w Polsce i na świecie ważne jest przestrzeganie kilku ważnych wskazówek, tak aby odpowiednio wesprzeć dziecko w tej nowej rzeczywistości.

1. Jak wesprzeć dziecko w tym trudnym czasie? Co robić, by minimalizować obawy dziecka?

Towarzysz dziecku i bądź gotowa/y, by je wesprzeć. Staraj się być świadoma/y swoich lęków. To naturalne, że Ty również czujesz się nieswojo.

Spróbujcie potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o więź, która daje dziecku największą siłę.

Co robić, aby lepiej radzić sobie ze stresem?

A. Wskazane jest stosowanie **technik radzenia sobie z emocjami**. Warto pamiętać o ćwiczeniach oddechowych i ćwiczeniach fizycznych, zabawach, praktykach kształujących uważność, czyli mindfulness, ćwiczeniach relaksacyjnych.

Poniżej link do ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&list=PLTQWbpS9Y1PAST_KggH_afqjB_xnWw_Bt)

[v=18SpO_lyH2Q&list=PLTQWbpS9Y1PAST_KggH_afqjB_xnWw_Bt](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&list=PLTQWbpS9Y1PAST_KggH_afqjB_xnWw_Bt)

B. Świetnym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest **rozmowa**, która redukuje jego poziom o 30%, czy też przytulanie się do bliskiej osoby, które bardzo mocno obniża napięcie, uspokaja układ nerwowy.

Należy zwrócić również uwagę, aby u młodych ludzi budować samoświadomość myśli, uczuć, ale również ciała, które bardzo mocno sygnalizuje nam, co się z nami dzieje w danym momencie np. co się dzieje z naszym sercem, oddechem, postawą, mową, ruchami, myśleniem, gestykulacją gdy... jesteśmy szczęśliwi, smutni, rozluźnieni, źli itp.

A jakie Ty masz sposoby?

Wykorzystaj ten czas na przyglądaniu się własnym sposobom radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Bądź ciekawy jakie sposoby radzenia sobie z napięciem/ niepokojem mają inni domownicy. Wypiszcie wszystkie znane Wam sposoby. Może to co pomaga Tobie niekoniecznie pomaga innym osobom.

2. Komunikacja - Jak odpowiadać na trudne pytania dzieci na temat sytuacji związanej z koronawirusem?

➔Przekazuj informacje zgodnie z prawdą, ale dostosuj swoje odpowiedzi do wieku rozwojowego dziecka.

➔Pozwól sobie na słowo „nie wiem”, by unikać przekazywania niepotwierdzonych informacji na które możemy nie znać jeszcze odpowiedzi.

Ważne jest zapewnienie dziecka, że może przychodzić do nas z każdym tematem i w miarę możliwości postaramy się wyjaśnić jego każdą wątpliwość. Miejmy odwagę rozmawiać z dziećmi o śmierci i chorobie. To naturalne momenty w życiu każdego człowieka, dziecko ma okazję naturalnie zmierzyć się z tematami, które są elementem życia.

Na podstawie: <https://rodzice.fdds.pl/>

3. Poniżej zamieszczone są materiały, które rodzice mogą wykonać wspólnie z dziećmi :)

Kliknij:

[Jestem Koronawirus](#)

[Radzenie sobie ze zmianami](#)

