

# **SAMOPÓCZUCIE PODCZAS PANDEMII- JAK WSPIERAĆ DZIECKO ?**





Sytuacja epidemiologiczna nadal wywołuje wiele negatywnych emocji. Dotyczą one nie tylko osób dorosłych, ale przede wszystkim dzieci. Przedłużająca się izolacja, brak możliwości kontaktów rówieśniczych, zamknięte szkoły – wszystko to powoduje, że dzieci potrzebują wsparcia od swoich najbliższych.

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO W TYM TRUDNYM CZASIE ?



**SPOKOJNA ATMOSFERA-** Należy pamiętać aby zadbać o spokojną atmosferę . Rozmowa z dzieckiem powinna być dostosowana do jego wieku oraz rozwoju . Można wytłumaczyć na czym polega choroba , jakie są jej objawy, zachęcić dziecko aby informowało rodzica o swoim samopoczuciu . Dla młodszych dzieci można wykorzystać bajki , które przybliżą im w stosowny sposób obecną sytuację.



**OBSERWACJA- Obserwujemy nasze dzieci i sprawdzamy jak emocjonalnie radzą sobie z obecną sytuacją. Czasami dziecko wykazuje objawy stresu lub przygnębienia , które na pierwszy rzut oka nie zawsze są zauważalne.**





**ROZMOWA O EMOCJACH – Pozwólmy  
dzieciom odczuwać emocje, okażmy  
rozumienie dla przejawów złości,  
smutku, strachu, niepewności. W każdej  
sytuacji należy wspierać dziecko,  
rozmawiać z nim i wskazywać właściwe  
rozwiązania.**





**WERYFIKACJA INFORMACJI – Należy sprawdzać informacje , które docierają do dzieci . Media podają różne wiadomości i dane dotyczące koronawirusa w kraju i na świecie. Należy chronić dzieci przed informacjami niedostosowanymi do ich wieku, gdyż mogą sobie z nimi nie poradzić.**

**ORGANIZACJA** -Dobra organizacja to podstawa . Należy zadbać o stworzenie harmonogramu dnia , który obejmie czas na naukę , zabawę , odpoczynek oraz kontakty z przyjaciółmi (online :) )



**WSPÓLNY CZAS –Czas spędzany z  
rodziną na zabawie i rozmowie, to  
doskonały sposób na rozproszenie złych  
myśli i odskocznie od obecnej sytuacji .**



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

*Joanna Sadłoń*