

JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM W SYTUACJI ZAGROŻENIA EPIDEMIOLOGICZNEGO

1. Chronić dzieci przed niesprawdzonymi informacjami na temat choroby przekazywanymi przez środki masowego przekazu, w tym Internet.
2. Sprawdzić co dziecko wie na temat koronawirusa. Zweryfikowanie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.
3. Spokojnie poinformuj dziecko jak możemy się chronić przed zakażeniem, ważne żeby rodzice przestrzegali zasad higieny i stosowania środków ostrożności, a czynności higieniczne wykonywali razem z dzieckiem (np. wspólne mycie rąk, nauka zakładania i ściągania maseczki).
4. Zorganizuj czas wolny dziecka, by nie czuło panującego dookoła napięcia, zobaczyło, że pomimo pandemii życie toczy się dalej i jest w nim czas na rozrywki i przyjemności podczas pobytu w domu.
5. Spokojnie odpowiadaj na wszystkie pytania zadawane przez dziecko, jeśli nie znasz na niektóre odpowiedzi, mów NIE WIEM – ale to sprawdzę.
6. Bądź dla dziecka przykładem, podkreślaj wagę ograniczenia kontaktów społecznych, mów o wadze mycia rąk, zachowaniu bezpiecznej odległości w przestrzeni publicznej, zasadach noszenia maseczek ochronnych itp. W ten sposób pokazujemy dziecku, że w tej trudnej sytuacji wiemy co robić i mamy wpływ na bezpieczeństwo swoje i innych.
7. Przygotuj razem z dzieckiem zdrowe posiłki, rozmawiaj o istocie zdrowego odżywiania i jego wpływie na zwiększenie odporności. Najmniejsze rzeczy robione wspólnie, zmniejszają bezradność naszą i dziecka.
8. Ułóż harmonogram dnia z określeniem czasu przeznaczonego na zabawę i naukę, każda przewidywalność uspokaja i redukuje lęk.
9. Organizujcie dzień wypełniony wspólnymi zabawami, zagadkami, pracami. Może warto nauczyć się czegoś od naszego dziecka?
10. Zadbaj o więź, która daje dziecku największą siłę, ale w trudnych chwilach nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalistów.