

W związku z pojawieniem się koronawirusa, zamknięciem placówek edukacyjnych i zaleceniem ograniczenia kontaktów, stoimy jako dorośli przed wyzwaniem szczególnego wsparcia dzieci w tym wyjątkowym czasie. Mam nadzieję, że poniższe wskazówki Wam w tym pomogą:

- 1) Przede wszystkim – zadbaj o siebie; dzieci wyczuwają emocje dorosłych, jeśli ty będziesz cały czas w niepokoju, twoje dziecko też będzie.
- 2) Ogranicz kontakt z mediami – wyznacz sobie określony fragment dnia, w którym sprawdzisz bieżące informacje, unikaj przewijania informacji w Internecie przez kilka godzin dziennie;
- 3) Korzystaj z narzędzi, które dotychczas pomagały ci radzić sobie ze stresem, wykorzystaj ten czas jako okazję by szukać nowych takich sposobów;
- 4) Zaplanuj w ciągu każdego dnia moment, w którym zajmiesz się czymś tylko dla siebie, co cię uspokaja i relaksuje;
- 5) Korzystaj ze wsparcia innych dorosłych, kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną, z zachowaniem zasad profilaktyki (online lub telefonicznie);
- 6) Jeżeli czujesz, że negatywnych emocji jest w tobie tak dużo, że trudno ci na co dzień funkcjonować - skorzystaj z pomocy specjalisty: psychologa, psychiatry, psychoterapeuty (większość specjalistek/-ów udziela obecnie konsultacji online); możesz także skorzystać z jednej z bezpłatnych infolinii lub skontaktować się z najbliższym ośrodkiem interwencji kryzysowej (www.oik.org.pl)
- 7) Stwórz nowe rytuały dla waszej rodziny. Ustalcie jak będą wyglądały wasze dni do czasu otwarcia przedszkola/szkoły – co będziecie robić o różnych porach dnia, kiedy jeść posiłki, o której godzinie iść spać. Może każdy dzień może mieć jakiś temat lub cel?

Pani Dorota Bródka napisała przepiękną bajkę, która pomoże dzieciom zrozumieć aktualną sytuację związaną z koronawirusem i kwarantanną.

Treść bajki dostępna jest bezpłatnie na blogu autorki. Poniżej zostawiam Wam link :

<http://dorotabrodka.pl/blog>

Na stronie:

<https://www.mindheart.co/descargables>

możecie pobrać darmowy ebook w różnych językach (również po polsku!), który pomoże Wam rozmawiać z Waszymi dziećmi o koronawirusie □ i oswoić temat bez wprowadzania napiętej atmosfery .

Autorką PDFa jest psycholog Manuela Molina Cruz:)

Pozdrawiam ciepło

Anna Bieńko