



Jak wspierać dziecko w wieku szkolnym w radzeniu sobie z lękiem związanym z pandemią?

1. Wyjaśnij, że strach jest emocją, która, jak każda inna, jest każdemu potrzebna. Strach informuje człowieka o potencjalnym zagrożeniu i pomaga w utrzymaniu bezpieczeństwa.



2. Staraj się odpowiadać na pytania dziecka - dostosuj przekaz do możliwości poznawczych dziecka. Opieraj się na rzetelnych informacjach, korzystaj z wiarygodnych źródeł.



3. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem na bieżąco otrzymują pomoc od odpowiednich osób. Porozmawiaj z dzieckiem na temat służb i instytucji, które niosą pomoc w sytuacji zagrożenia.

4. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach i uczuciach – pozwól dziecku na przeżywanie emocji. Wesprzyj dziecko i opowiedz o tym, czego Ty bałeś się w dzieciństwie.

5. Zrezygnuj z ciągłego monitorowania sytuacji w mediach, do których dostęp ma dziecko (np. włączony przez cały dzień telewizor czy radio).

6. Wspólnie z dzieckiem ustalcie pewien stały rytm dnia - czas na naukę, przyjemności, zabawę, to pozwoli dziecku utrzymać regularność i poczuć się bezpieczniej w obecnej sytuacji. Jeżeli w obecnej sytuacji pracujesz z domu – pokaż dziecku, że też musisz zagospodarować czas na swoją pracę i obowiązki

