

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
w Obornikach
60-600 Oborniki ul. Mickiewicza 4
Tel 61 2960439**

**Strona internetowa poradni: pppoborniki.pl
E mail: poradnia.oborniki@wp.pl**

Bezpłatna infolinia z zakresu pomocy psychologiczno – pedagogicznej

tel. 800 080 222

Jak rozmawiać z dziećmi o pandemii

W tym trudnym czasie dzieci potrzebują wsparcia i rozmowy z rodzicami. Odczuwają lęk, bezradność i trudności związane z brakiem kontaktu z rówieśnikami.

Dlatego tak ważna jest rozmowa w prosty i przystępny sposób o zagrożeniu, objawach i przebiegu choroby a także uświadomienie możliwości wpływu za pomocą konkretnych działań zapewniających bezpieczeństwo: mycie rąk, niedotykanie twarzy przestrzeganie zasady dystansu i pozostawanie w domu.

Warto rozmawiać z dziećmi o wyrażaniu i odczuwaniu emocji, okazywaniu zrozumienia smutku i złości, niepokoju

Dzieci potrzebują nowego ale stałego rozkładu dnia z uwzględnieniem czasu na zdalne nauczanie, rozrywkę i odpoczynek. Taki rozkład zajęć najlepiej uzgodnić drogą negocjacji z dziećmi i zapisać .

Sprawdź , z jakimi wiadomościami o epidemii ma kontakt Twoje dziecko. Rozmawiaj o faktach i mitach powołując się na wiarygodne informacje. .

Kontroluj czas spędzany na telefonie i komputerze i proponuj alternatywne zajęcia i rozrywki.

Pamiętaj także o tym, by zadbać o swoje samopoczucie i możliwy komfort spędzania większej ilości czasu w domu. Twój dobry nastrój i samopoczucie gwarantuje poczucie bezpieczeństwa twojemu dziecku.