

KWARANTANNA czyli

AKADEMIA RODZINNEJ AKTYWNOŚCI



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O COVID-19?

- najprawdopodobniej Twoje dzieci już słyszały dużo o epidemii – zadaj im otwarte pytania i dowiedz się, ile już wiedzą
- ważne, aby była to szczerza i otwarta rozmowa
- pozwól dzieciom pytać o wszystko, co ich interesuje
- odpowiadaj zgodnie z prawdą, dostosuj swoje odpowiedzi do wieku dziecka
- Twoje dziecko może być przestraszone lub zdezorientowane, może odczuwać niepokój i lęk, pozwól mu się tak czuć (unikaj zaprzeczania emocjom np. „nie ma się czego bać”)
- przekazuj konkretne i sprawdzone informacje, skup się na tym co sami możecie zrobić aby zminimalizować ryzyko zakażenia (higiena rąk, unikanie bezpośrednich kontaktów, przestrzeganie zakazów itp.)
- możecie w przypadku młodszych dzieci oswoić temat – np. układając piosenkę dotyczącą mycia rąk (trwającą 30 sekund)
- to okazja do małego treningu empatii – możecie wspólnie porozmawiać o tych, którzy pomagają chorym, tworzą sieć pomocy – może też wirtualnie zaangażujecie się w taką pomoc? Porozmawiajmy z dziećmi o solidarności, odpowiedzialności i odwadze - nawet małe dziecko może narysować laurkę dla lekarza czy pielęgniarki, którą możemy umieścić w social mediach lub wysłać mailem