

PSYCHOLOG „FIEDLERÓWKI” radzi

1. Gdy rzeczywistość się zmienia, traci na przewidywalności każdy wtedy jeszcze bardziej pragnie zrozumieć, co się dzieje. Dzieci mają podobnie jak my. Dlatego polecam materiał edukacyjny dla dzieci mindheart.kids, który edukuje, oswaja lęki. Można go pobrać bezpłatnie, wydrukować i dać dziecku albo uzupełnić go razem! Poniżej podaję link.

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR1Kb1jYN9g00JAhsMIFgV64TEb4w7zsXZQb5oapb4uUtiI5uhjxz_r2GPM

W rozmowie z dziećmi bądźmy szczerzy, starajmy się mówić prawdę i opierać się na faktach. Możemy posiłkować się informacjami umieszczanymi na sprawdzonych stronach. Reagujmy na potrzeby dzieci, odpowiadajmy na jego pytania. Zadbajmy o siebie, dzieci i naszych bliskich.

2 Film o koronawirusie:

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90Nbvum&fbclid=IwAR013dwXm1Jb2OYckE1Hd-2dZol8x8SvyLyemnWm7EtpqA7YBuxNd4fqxFQ>

3. Czas panowania koronawirusa to czas trudny dla nas wszystkich. Niełatwo nam przystosować się do zmian – izolacja, przymusowa rezygnacja z dotychczasowych zajęć, ograniczenie wyjścia do minimum. Jak zatem rozmawiać i wspierać dzieci w czasie panowania koronawirusa? Aby wspierać dziecko w obecnej sytuacji bardzo ważna jest nasza postawa – rodziców i dorosłych. Istotne jest by rodzice byli źródłem spokoju i bezpieczeństwa dla dzieci. Dziecko i nastolatek jak każdy z nas ma prawo do własnych lęków i obaw, do przeżywania różnych emocji. Dlatego tak ważne jest, abyśmy pokazali dzieciom, że wierzymy w ich uczucia, że je szanujemy, stawiamy siebie – rodzica w pozycji pomocnika w radzeniu sobie z trudnościami. Chciałabym także zwrócić uwagę na stworzenie dzieciom przestrzeni do rozmowy o emocjach i przeżyciach. Dzięki temu dziecko będzie mogło dać ujście swoim emocjom a rodzice będą mieć możliwość okazania im wsparcia i zrozumienia. W rozmowach z dziećmi nie ukrywajmy swoich emocji, jeśli czujemy lęk albo złość możemy o tym opowiedzieć, tym samym pokazujemy dzieciom, że bardzo ważne jest komunikowanie swoich emocji. Pamiętajmy także o odpowiadaniu na pytania dzieci. Gdy unikamy tematu, bagatelizujemy wątpliwości dzieci to wprowadzamy atmosferę napięcia i niepokoju. W obecnej sytuacji wszyscy, również dzieci potrzebujemy poczucia spokoju i bezpieczeństwa. W rozmowach z dziećmi bądźmy szczerzy, nie przekazujemy

niesprawdzonych

informacji.

Myślę, że obecna sytuacja to także dobry czas na wspólne aktywności, zabawy, wyjęcie dawno nieużywanych gier, książek czy po prostu czas na ciekawe rozmowy. Poniżej podaję link do bajki terapeutycznej dla młodszych dzieci autorstwa psycholog i nauczycielki języka polskiego Marty Mytko. Bajka jest doskonałym narzędziem by pomóc zrozumieć obecną sytuację dzieciom.

<https://dzieciCapsychologia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Je%C5%BCyk-Bartek.pdf>

Poniżej podaję także karty pracy autorstwa psycholog Pauliny Jareckiej, które będą pomocnym narzędziem do rozmowy o emocjach dla dzieci i nastolatków.

<https://dzieciCapsychologia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Czuj%C4%99-emocje-ktore-mnie-wype%C5%82niaj%C4%85.pdf>

<https://dzieciCapsychologia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Emocje-w-moim-sercu.pdf>