***Jak wspierać dzieci, w czasie epidemii koronowirusa.***

Aktualna sytuacja związana z koronawirusem wywołuje w nas dorosłych rozmaite emocje w tym lęk, niepewność czy stres. Równie silne emocje odczuwają nasze dzieci. Bardzo ważne jest, abyśmy pamiętali, że każde dziecko inaczej sobie z nimi radzi, potrzebuje innych sposobów odreagowania i wsparcia. Dlatego teraz szczególnie nasze dzieci będą musiały czuć wsparcie, pomoc i bliskość.

Oto kilka wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. **Spokój i gotowość do rozmowy zwłaszcza na temat koronowirusa.**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi także o koronawirusie. Ważne, aby być przygotowanym do takiej rozmowy (przekazujemy krótkie i rzeczowe informacje). Wskazujmy rzeczy, na które możemy mieć wpływ, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: np. często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

1. **Wspólnie wypracować plan dnia**

Warto wspólnie z dziećmi ustalić wzór harmonogramu dnia, dzięki temu możemy zaplanować czas na obowiązki szkolne/ pracę, odpoczynek, rozrywkę czy kontakt za pomocą dostępnych technologii z rówieśnikami i prace domowe. Powtarzalność daje poczucie stabilizacji.

1. **Przeżywane emocje**

Pozwólmy dzieciom na wyrażanie tego co czują, ale też zastanówmy się wspólnie jak możemy sobie z nimi poradzić. Ważna jest komunikacja, dzięki której ustalamy, kiedy i w jaki sposób będziemy reagować.

**4. Wspólne spędzanie czasu.**

Bliskość i wspólny czas są bardzo ważne, oczywiście różnego rodzaju gry i zabawy integrują rodzinę, pozwalają odwrócić uwagę od tego co niepokojące lub stresujące. Pamiętajmy także, że mogą to być aktywności w których zachęcamy dzieci do wspólnego gotowania czy też wykonywania innych obowiązków domowych.

1. **Monitorowanie informacji jakie docierają do dzieci nt. koronawirusa.**

Bardzo dużo ilość informacji trafia do nas i naszych dzieci nt. epidemii.

Wiele z nich ukazuje problem w sposób prześmiewczy a nawet wyolbrzymiony, co może wywoływać mętlik u dzieci. Pamiętajmy o tym, by rozmawiać z dziećmi jakie strony odwiedzają i jak odbierają informacje tam zawarte.

Życzę Państwu dużo optymizmu, zdrowia i sił.

Psycholog szkolny Iga Nowak