

## **W jaki sposób rozmawiać z dziećmi w okresie pandemii. Kilka ważnych zasad.**

- 1.** Bądźmy autentyczni i spokojni – dzieci wyczuwają złe emocje i napięcie nerwowe rodziców.
- 2.** Trzymajmy się rutyny – zapewniamy dzieciom przewidywalny plan dnia, nie wywracajmy ich świata do góry nogami.
- 3.** Pozwólmy dziecku odczuwać emocje – empatia i wsparcie dziecka to najlepsze rozwiązanie.
- 4.** Sprawdzajmy jakie informacje o koronawirusie docierają do naszego dziecka.
- 5.** Stwarzajmy okazję do wspólnego spędzania czasu wolnego (wspólne posiłki, zabawy na świeżym powietrzu, czytanie książek).
- 6.** Kontrolujmy swoje zachowania – nie pokazujmy swoich lęków i obaw, a zapewniamy dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Drodzy rodzice w razie pojawienia się problemów zachęcam do kontaktu ze mną. Razem łatwiej rozwiązywać problemy. Służę wsparciem. Podaję numer do kontaktu 533 – 024 – 300. Można się również kontaktować drogą mailową.

Pozdrawiam pedagog  
Marlena Simionkowska