

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO W "CZASACH NIEPEWNOŚCI"?



## DOŚTARCZAJ WIEDZY, KTÓRA UŁATWI ZROZUMIENIE I OPANOWANIE SYTUACJI

Bądź wiarygodnym źródłem wiedzy. Używaj prostego, konkretnego i adekwatnego do wieku języka.

## ZAPEWNIJ MOŻLIWOŚĆ WYRAŻANIA EMOCJI

Możesz narysować np. to co czujesz!  
Bądź emocjonalnie dostępny.  
Korzystaj z różnych form  
aktywności wyrażających emocje.  
Nie tłum ich w sobie!



## USTAL SPOSOBY RADZENIA SOBIE I USPOKAJANIA

Korzystaj z zestawu ćwiczeń/zadań, które w chwili napięcia dziecko może wykorzystać: ćwiczenia oddechowe, rozluźniające, aktywność fizyczna, przytulanie itp.

## UTRZYMAJ RUTYNĘ DNIA

Ustal wraz z dzieckiem schemat dnia, w tym codzienne obowiązki. Uwzględnij w nim zarówno czas na naukę dziecka - odrabianie zadań domowych, kontakt z nauczycielami, jak i przyjemności i swój home-office.



## PODTRZYMUJ KONTAKTY ZDALNIE

Ważne, aby dzieci nie odczuwały znacznej izolacji od swoich rówieśników. Zachęcaj je do rozmowy przez telefon i komunikatory internetowe np. Messenger. Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Mogą one świadczyć o tym, że dziecko nie radzi sobie z nową sytuacją i potrzebuje wsparcia.