

**JAK DBAĆ O PSYCHIKĘ DZIECI
W CZASIE EPIDEMII?**

* **EMOCJE**



Drogi rodzicu! Pamiętaj, że w tym trudnym czasie dzieci też przeżywają różne emocje. Obserwuj swoje dziecko, rozmawiaj z nim, o tym, co czuje. Spróbujcie oswoić trudne emocje poprzez przytulenie czy ich rysowanie.

* **RELAC JE**

Wykorzystaj ten czas do nawiązania, zbudowania lub odbudowania więzi ze swoim dzieckiem. Spróbuj poznać jego świa, plany, marzenia. Nie oceniaj! Poświęć mu swój czas i uwagę.

* **BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI**

Do dzieci docierają informacje z różnych źródeł. Sam postaraj się wytłumaczyć czym jest koronawirus i jak zadbać o zdrowie. Podkreśl, że należy zostać w domu i w szczególności dbać o higienę rąk.

* **ZADBAJ O WSPÓLNY CZAS**

To doskonały czas, by razem się pobawić, rozerwać, pośmiać. Możecie wspólnie zagrać w grę planszową, poczytać książki, czy razem ugotować obiad. Ważne by oderwać się od problemów i być razem.
*(propozycje wspólnych zabaw już niedługo na naszej stronie internetowej).*