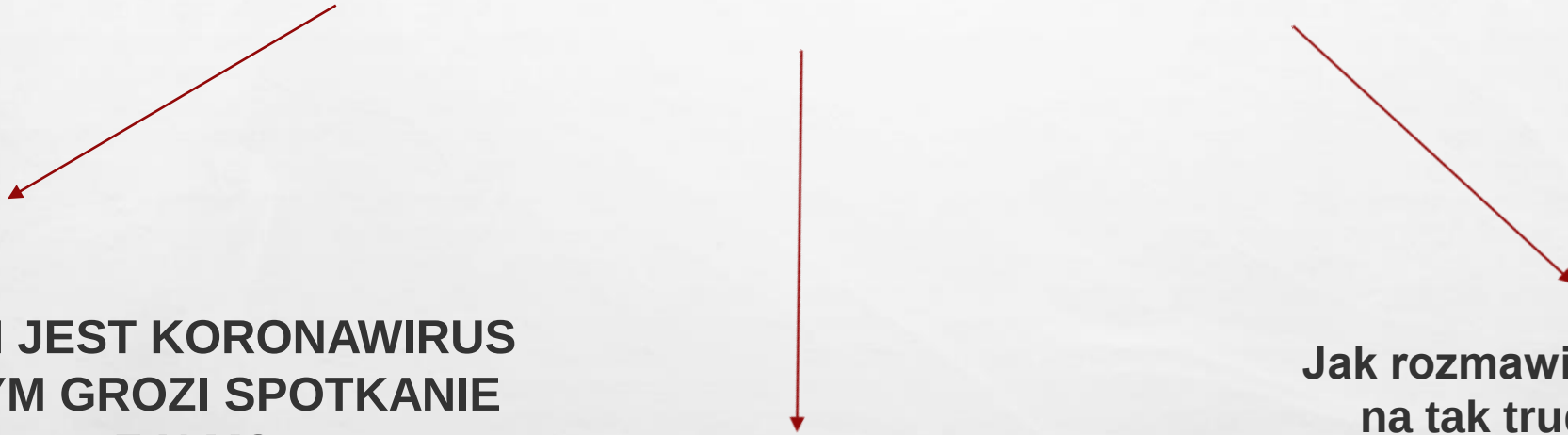


KORONAWIRUS- POKONAJMY NASZ LĘK

JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE Z AKTUALNĄ SYTUACJĄ



TRUDNA ROZMOWA?



```
graph TD; A[TRUDNA ROZMOWA?] --> B[CZYM JEST KORONAWIRUS I CZYM GROZI SPOTKANIE Z NIM?]; A --> C[DLACZEGO NIE MA SZKOŁY?]; A --> D[Jak rozmawiać z dzieckiem na tak trudne tematy?];
```

CZYM JEST KORONAWIRUS
I CZYM GROZI SPOTKANIE
Z NIM?

DLACZEGO NIE MA
SZKOŁY?

Jak rozmawiać z dzieckiem
na tak trudne tematy?

TRUDNA SYTUACJA DLA WSZYSTKICH

- **ZAMKNIĘTE SZKOŁY I PRZEDSZKOLA TO DLA NAJMŁODSZYCH NAJLEPSZY DOWÓD NA TO, ŻE SYTUACJA JEST NIETYPOWA.**
- **POTRZEBUJĄ WYJAŚNIEŃ, BY UŁOŻYĆ SOBIE TO W GŁOWIE.**

PODSTAWOWE ZASADY

- PIERWSZĄ ZASADĄ JEST MÓWIENIE DZIECIOM **PRAWDY**.
- MÓWIMY O **CZASIE W DOMU** JAKO, **ZMNIEJSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA**.



PODSTAWOWE ZASADY

- ODPOWIADAĆ NALEŻY W SPOSÓB **SPOKOJNY**, PRZEMYŚLANY, **TO DZIECKO BĘDZIE SPOKOJNE.**
- **DBAMY O HIGIENĘ**, WSPÓLNIE PLANUJEMY I ORGANIZUJEMY CZAS.



Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- ➔ Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- ➔ Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- ➔ Nie zamartwiasz się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- ➔ Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- ➔ Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- ➔ Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- ➔ Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- ➔ Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- ➔ Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- ➔ Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- ➔ Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- ➔ Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

CENTRUM PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
www.cppb.pl





RODZICU #ZOSTAŃWDOMU I NIE DAJ SIĘ ZWARIOWAĆ

1

OBOWIĄZKI DOMOWE - A MOŻE RAZEM Z DZIEĆMI?

Postaraj się tak zareklamować sprzątanie, by było dobrą zabawą np. w superbohatera. Jest szansa, że dzieci dołączą- poodkurzają, powycierają kurze magiczną peleryną itd.

2

ZNAJDŹ W SOBIE KREATYWNOŚĆ!

Pozwól sobie na odrobinę dziecięcego szaleństwa. Kreatywna zabawa z dzieckiem sprawi, że nie będziecie się nudzić i zbudujecie silną, opartą na wspólnych doświadczeniach więź.

3

MASZ PRAWO DO ZMĘCZENIA

Pozwól sobie na złapanie oddechu. Zachęć dzieci do zajęcia się samodzielną zabawą, a jeśli jeszcze tego nie potrafią, skorzystaj z oferty audiobooków, bajek edukacyjnych itd.

4

CZERP RADOŚĆ Z POZNAWANIA SWOJEGO DZIECKA

Staraj się codziennie pomyśleć o zaletach swojego dziecka. Wykorzystaj ten trudny czas na zbudowanie nowej relacji, na dostrzeżenie zmian zachodzących w Twoim dziecku.

5

POMYŚL O SAMYM SOBIE, O SWOICH POTRZEBACH

Znajdź czas na małe przyjemności, telefon do przyjaciela, czas tylko dla siebie, pomyśl o tym czego potrzebujesz. Postarajcie się, jako rodzice, podzielić opieką nad dziećmi.

6

ZAPLANUJ KOLEJNY DZIEŃ

Jeśli czujesz, że to dla Ciebie ważne - planuj! Plan dnia, lista spraw do załatwienia, miesięczny planer - wybierz jaka forma będzie dla Ciebie najwygodniejsza.

7

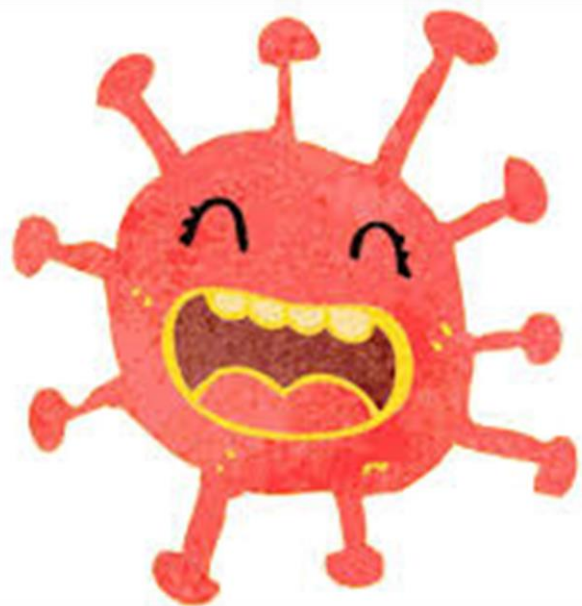
PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ W TYM SAM/A!

Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y, Skype, WhatsApp. Zadbaj o kontakt z rodziną, przyjaciółmi. Nie wahaj się prosić o pomoc!

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

PAMIĘTAJ- DBAJ O SIEBIE I BLISKICH

KSIAŻECZKA DLA DZIECKA



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

FILMY DLA DZIECI

- [HTTPS://YOUTU.BE/3FDLHCYK7GA](https://youtu.be/3FDLHCYK7GA)

- <https://youtu.be/Grc0dN9q-Lg>

