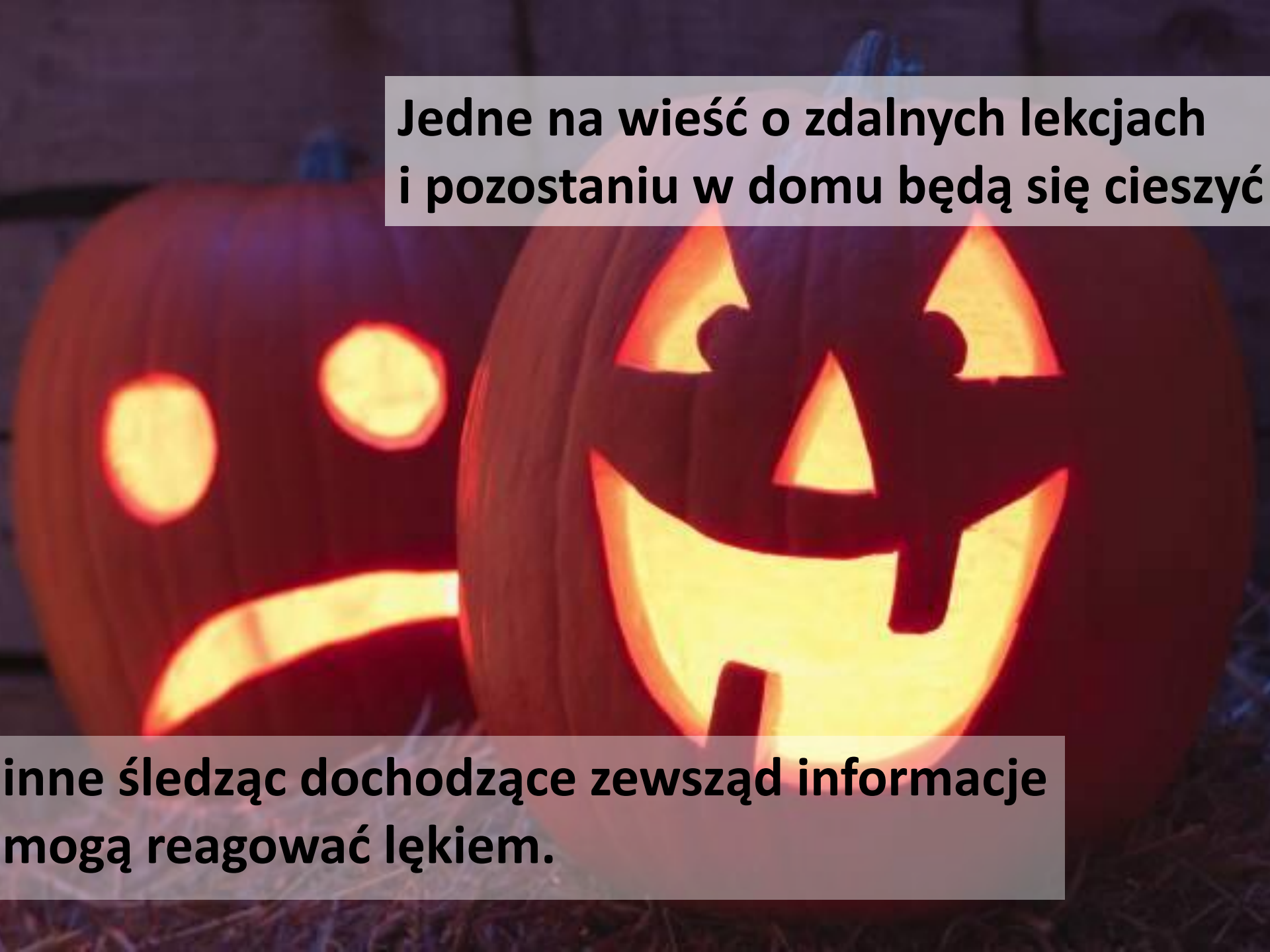


Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Tak jak każdy z nas jest inny,



tak samo różne mogą być dzieci.

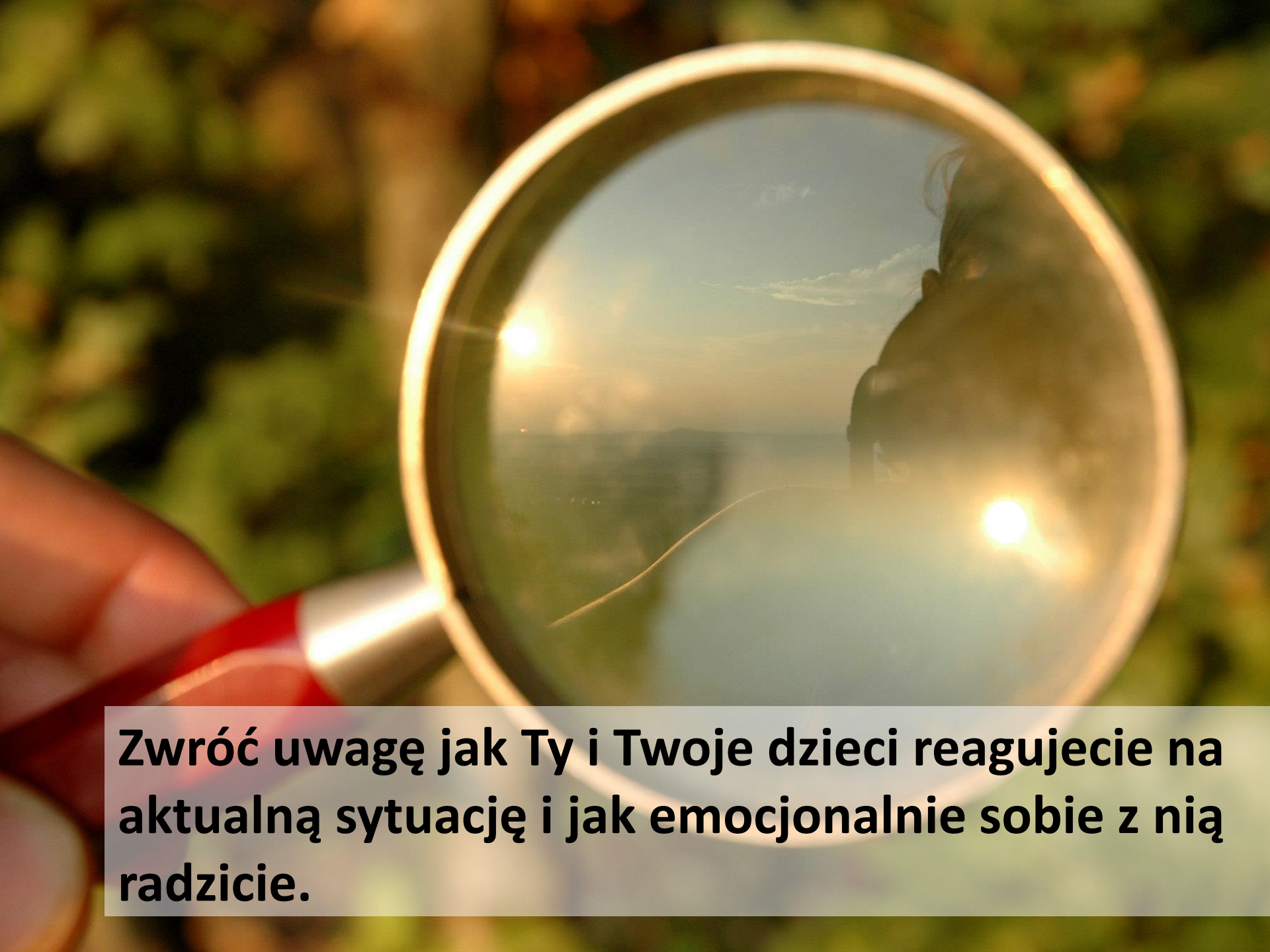


Jedne na wieść o zdalnych lekcjach
i pozostaniu w domu będą się cieszyć

inne śledząc dochodzące zewsząd informacje
mogą reagować lękiem.

Powinniśmy pomóc naszym pociechom zrozumieć i zaadoptować się do tej niezwykłej sytuacji .

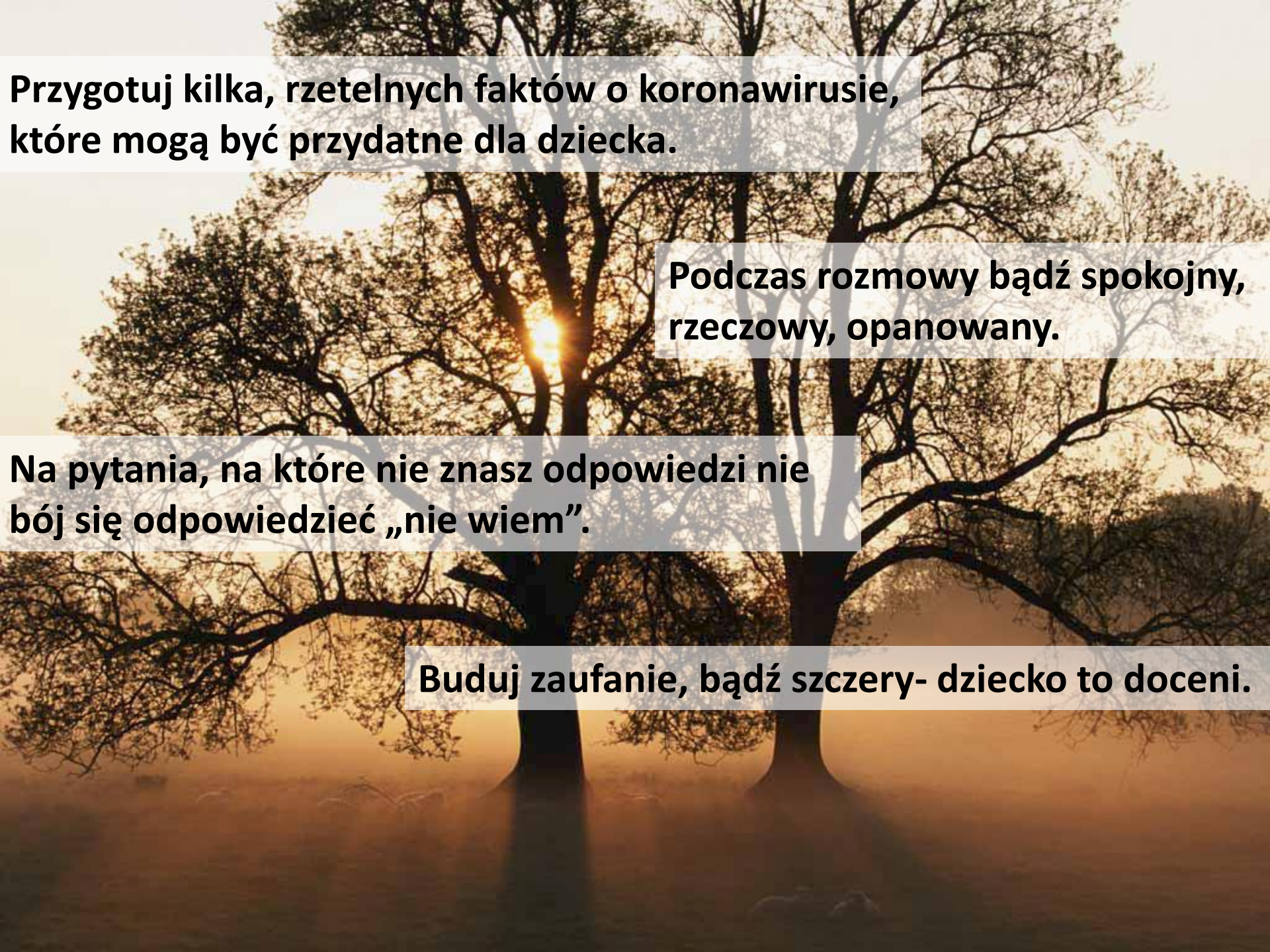




Zwróć uwagę jak Ty i Twoje dzieci reagujecie na aktualną sytuację i jak emocjonalnie sobie z nią radzicie.



Przygotuj się na rozmowę z dzieckiem.


Przygotuj kilka, rzetelnych faktów o koronawirusie, które mogą być przydatne dla dziecka.
Podczas rozmowy bądź spokojny, rzeczowy, opanowany.
Na pytania, na które nie znasz odpowiedzi nie bój się odpowiedzieć „nie wiem”.
Buduj zaufanie, bądź szczery- dziecko to doceni.

Nie bójcie się rozmawiać o swoich emocjach.

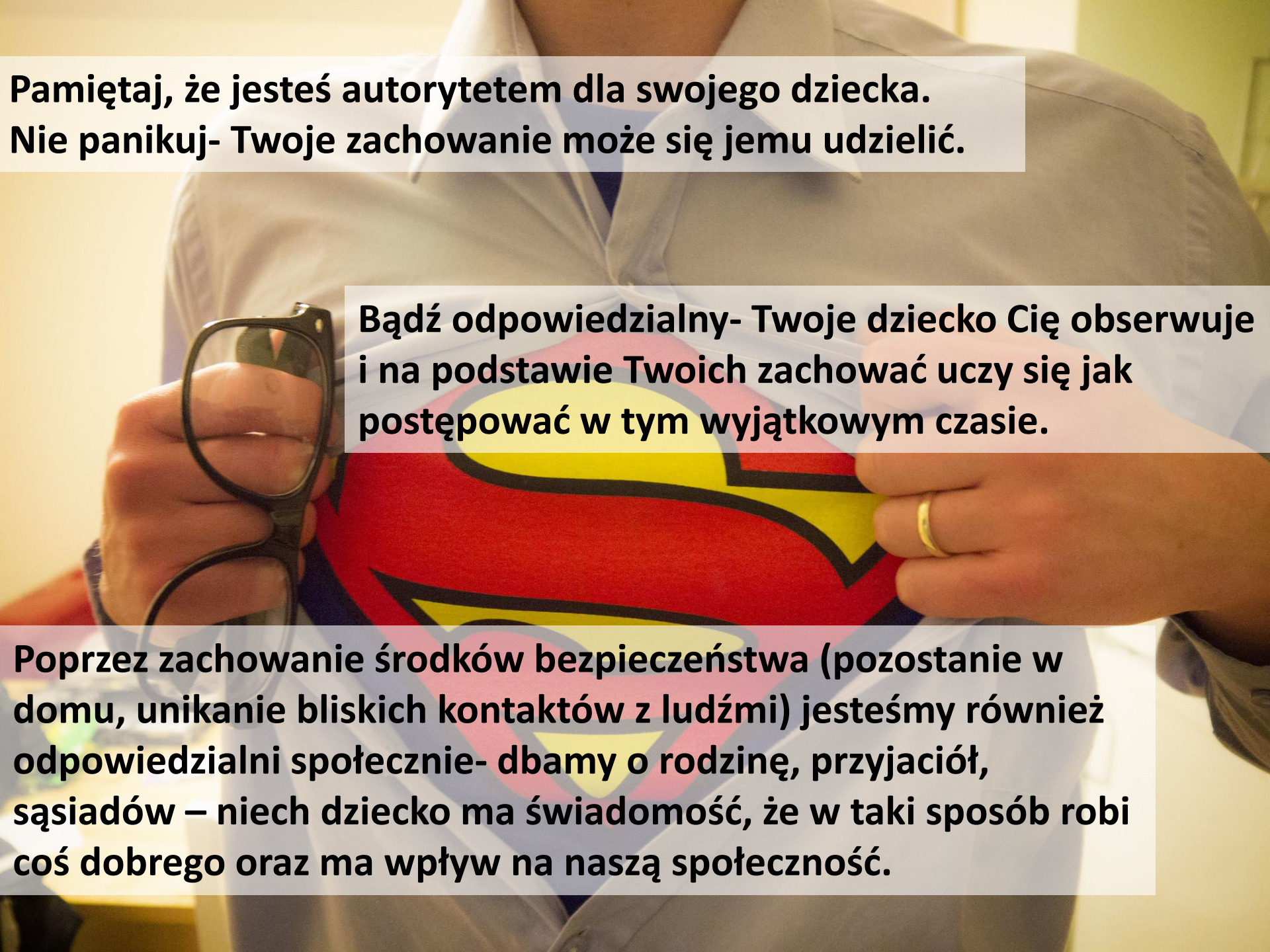
Pytaj siebie i dziecka co czuje. Podczas złości, najpierw ochłoń, a później wytłumacz dlaczego tak się czułeś.

Pytaj czy dziecko boi się czegoś w aktualnej sytuacji i co możecie zrobić, aby ten lęk minimalizować.

Rozmawiaj z dzieckiem w jaki sposób Ty radzisz sobie z sytuacjami lękowymi. Pomyślcie o możliwych strategiach, które mogą pomóc w jego redukcji.

Rozmawiajmy o zagrożeniach i co z nimi robić.

Nie zmuszaj dziecka do rozmowy na trudne tematy, jeżeli nie ma na to ochoty- poczekaj na odpowiedni moment.



Pamiętaj, że jesteś autorytetem dla swojego dziecka.
Nie panikuj- Twoje zachowanie może się jemu udzielić.

Bądź odpowiedzialny- Twoje dziecko Cię obserwuje i na podstawie Twoich zachować uczy się jak postępować w tym wyjątkowym czasie.

Poprzez zachowanie środków bezpieczeństwa (pozostanie w domu, unikanie bliskich kontaktów z ludźmi) jesteśmy również odpowiedzialni społecznie- dbamy o rodzinę, przyjaciół, sąsiadów – niech dziecko ma świadomość, że w taki sposób robi coś dobrego oraz ma wpływ na naszą społeczność.

Uczmy się razem dobrych nawyków.

Pokaż dziecku jak poprawnie myć ręce, jak zakrywać usta podczas kichania, kaszlu.

Dbajcie o odpoczynek, dobry sen.

Pokaż jak dbać o dobry nastrój, który ważny jest do utrzymania odporności.



Do rozpoczęcia rozmowy może pomóc Ci krótka „Bajka o wirusie”.

Link: https://m.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg



Żródło inspiracji do zrobienia prezentacji:

https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v_A

https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie