



Szanowni Rodzice,

Czas panowania koronawirusa to trudny okres dla nas wszystkich. Niełatwo nam pogodzić się z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Zmiany te tym bardziej trudno zrozumieć dzieciom, wyrwanym nagle ze swoich rytuałów, pozbawionym towarzystwa kolegów, a nawet możliwości spacerów w ulubione miejsca. Inaczej na tę sytuację zareaguje przedszkolak, a inaczej – dziecko w wieku szkolnym czy

nastolatek, dlatego rozmowy na ten temat muszą przebiegać w sposób dostosowany do wieku dziecka.

Jak więc rozmawiać?

Jak zaopiekować się trudnymi emocjami dziecka – np. lękiem, złością – związanymi z pandemią?

W jaki sposób wesprzeć dziecko, które tęskni za przedszkolem lub szkołą i znajomymi?

Jak rodzeństwo może się wzajemnie wspierać?

Zachęcam do posłuchania rozmowy psycholożki i psychoterapeutki z Uniwersytetu SWPS – Zofi Szynal i dr Magdaleny Śniegulskiej.

https://youtu.be/T2jKALI0v_A

Pozdrawiam serdecznie

Aneta Kruk