



DOSTROJONA INFORMACJA

Informacja o wirusie (lęku):

- dostrojona do wieku, konkretnego dziecka, do potrzeb oraz dostrojona do Was i Waszego języka.



TRUDNE PYTNIA

W rozmowach:

- dostrojona szczerłość, prawo do niewiedzy, odpowiedzialność i poczucie bezpieczeństwa.



INFORMACJE O LĘKU

- on jest - możemy go oswoić, np. lęk to rycerz, który tak naprawdę chce nas chronić!
- czasami czujemy go w ciele, ponieważ czyni je gotowym do działania.



JAK WSPIERAĆ DZIECI W KRYZYSIE?



OSWAJANIE LĘKU

- lęk - jak ty go widzisz?
- co on lubi, robi?
- z kim Ci się kojarzy? (maskotka, książki, bohaterowie bajek, metafory).



ODDECH

- nauka oddychania,
- balonik, dmuchanie pizzy, dmuchanie na wiatrak/ piłeczki typu ping-pong.



RUCH

- informacje dlaczego może pomóc?
- napięcie/ rozluźnianie
- ćwiczenia relaksacyjne.

źródło: A. Janeczek- Romanowska "Koronawirus. Wsparcie emocjonalne dzieci"

Corante.pl ALFASYNOPSIS