

Rodzicu!

Empatia, pomoc, wsparcie, współpraca, wzajemna troska i zaufanie do nas dorosłych, to umiejętności, które najbardziej przydadzą się dzieciom.

Pamiętajmy o zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa dzieciom, między innymi dlatego kontynuujemy naukę, by dać dzieciom poczucie, że wszystko toczy się swoim rytmem, a lada moment będzie jak dawniej.

Pozwólmy na przeżywanie strachu i sobie i dzieciom. Wszyscy jesteśmy w nowej, nieznannej sobie sytuacji i potrzebujemy czasu by się z nią oswoić. Młodzież nie zawsze powie nam wprost o swoich obawach.

Planujmy konkretne działania minimalizujące ryzyko zakażenia i tłumaczmy dzieciom po co są ograniczenia.

Znajdujmy dobre strony w każdej sytuacji.

Polecamy artykuł, który pomoże przetrwać ten trudny czas. UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19. który pomoże przetrwać ten trudny czas

<https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

Życzymy dużo zdrowia!