

WARTO ZOBACZYĆ:

Bajka o wirusie – czyta
Jarosław Boberek

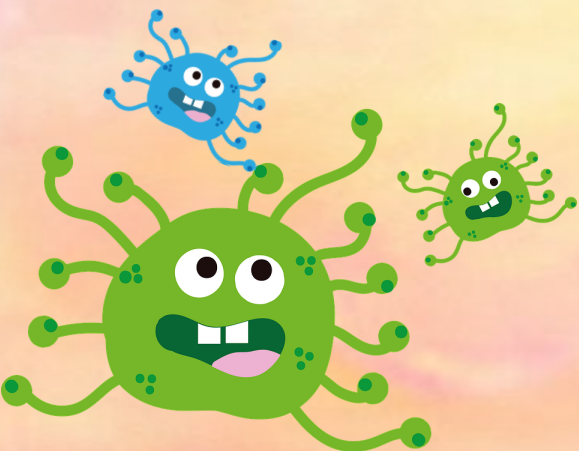
[https://www.wykop.pl/
ramka/5418011/bajka-o-wirusie-](https://www.wykop.pl/ramka/5418011/bajka-o-wirusie-)

Krótki film o koronawirusie dla dzieci
[https://www.youtube.com/watch?
v=H0mx90NbvUM](https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvUM)

Bajka terapeutyczna:
Jeżyk Bartek zostaje w domu
[https://dzieciapsychologia.pl/jezyk-
bartek/](https://dzieciapsychologia.pl/jezyk-bartek/)

Bajka o Królu Wirusie i kwarantannie
[https://dorotabrodka.pl/bajka-o-krolu
-wirusie-i-dobrej-kwarantannie-
audiobook/](https://dorotabrodka.pl/bajka-o-krolu-wirusie-i-dobrej-kwarantannie-audiobook/)

Nastolatek pełen lęku –
jak go wspierać?
[https://dzieciapsychologia.pl/
nastolatek-pelen-leku-jak-go-
wspierac/](https://dzieciapsychologia.pl/nastolatek-pelen-leku-jak-go-wspierac/)



rodzina w czasach korony

1. ZACHOWUJCIĘ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI, STOSUJCIĘ SIĘ DO ZALECEŃ MAJĄCYCH NA CELU MINIMALIZACJĘ RYZYKA
2. NAZYWAJCIĘ I AKCEPTUJCIĘ WSZYSTKIE EMOCJE DZIECKA
3. ROZMAWIAJCIĘ Z DZIEĆMI O UCZUCIACH WYŁĄCZNIE W ATMOSFERZE ŻYCZLIWOŚCI, AKCEPTACJI I ZROZUMIENIA
4. POZWALAJCIĘ BY DZIECKO ZADAWAŁO WAM PYTANIA, UDZIELAJCIĘ RZETELNYCH ODPOWIEDZI DOSTOSOWANYCH DO WIEKU DZIECKA
5. CZĘŚCIOWO WYELIMUJCIĘ, BĄDŹ CAŁKOWICIE OGRANICZCIĘ PRZEKAZY MEDIALNE DOTYCZĄCE KORONAWIRUSA
6. BĄDŹCIĘ UWAŻNI NA POTRZEBY SWOJEGO DZIECKA
7. STWÓRZCIĘ PLAN DNIA/TYGODNIA – RUTYNA DAJĘ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA; WPROWADŹCIĘ TABLICE MOTYWACYJNE
8. PAMIĘTAJCIĘ O RELAKSACJI I ĆWICZENIACH ODDECHOWYCH
9. STARAJCIĘ SIĘ DOSTRZEGAĆ POZYTYWY ZAISTNIAŁEJ SYTUACJI I MAKSYMALNIE WYKORZYSTUJCIĘ WSPÓLNIE SPĘDZONY CZAS
10. PAMIĘTAJCIĘ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU
11. BĄDŹCIĘ DLA SIEBIE WYROZUMIALI, KAŻDY MA PRAWO MIEĆ „GORSZY DZIEŃ”
12. RÓBCIĘ RÓŻNE RZECZY RAZEM, ALE MIEJCIĘ TAKŻE CZAS TYLKO DLA SIEBIE
13. DBAJCIĘ O HIGIENĘ SNU DLA RÓWNOWAGI CIAŁA I UMYSŁU
14. POBUDŹCIĘ SWOJĄ KREATYWNOŚĆ: GRAJCIĘ W GRY, ŚPIEWAJCIĘ, MALUJCIĘ, NAGRYWAJCIĘ FILMIKI – OGRANICZA NAS TYLKO WYOBRAŹNIA
15. UŻYWAJCIĘ „KOMUNIKATU JA”: JA CZUJĘ... KIEDY TY... PONIEWAŻ... CHCĘ... np. „Czuję smutek, kiedy Ty zamykasz się w swoim pokoju i nie chcesz ze mną rozmawiać, ponieważ martwię się o Ciebie. Chciałabym Ci jakoś pomóc.”

