****

**JAK ROZMAWIAĆ**

**Z DZIECKIEM**

**O EPIDEMII**

**KORONAWIRUSA?**

**1. BĄDŹ SPOKOJNY, OPANOWANY**

**Zadbaj o swój spokój, swoje emocje. Twój lęk i panika szybko zostaną dostrzeżone przez dziecko.**

**2. BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI**

**Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzieć. Unikając rozmowy, tylko potęgujesz jego niepokój.**

**3. ODPOWIADAJ NA PYTANIA**

**Szanuj wszystkie pytania dziecka, nawet te najbardziej dziwaczne. Jeśli dziecko pyta, szanuje Twoje zdanie.**

**4. USPOKAJAJ, BĄDŹ DOSTĘPNY**

**Przygotuj kilka informacji, które pozwolą opanować lęk dziecka i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa. Porozmawiaj z nim o tym, jak radzić sobie z lękiem.**

**5. ZACHOWAJ RUTYNĘ DNIA**

**Spójna, codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Podkreślaj, że epidemia minie.**