

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?

Jak w tym wszystkim rodzic może zadbać sam o siebie? Rozmawiają o tym psycholożki i psychoterapeutki z Uniwersytetu SWPS – Zofia Szynal i dr Magdalena Śniegulska.

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21383-koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-wspierac-je-w-tym-czasie?>