Ako to zvládnete s deťmi?

Odporúčania školskej psychologičky:

* prečítajte si plagátik od WHO Ako pomôcť deťom so stresom
* obmedzte pozeranie, či počúvanie správ s deťmi
* na otázky detí na situáciu odpovedajte pravdivo a primerane veku
* nájdite si priestor na vypočutie ich obáv
* starajte sa o seba, aby ste mohli byť silní pre deti a svojich blízkych
* deti zamestnajte (úlohy, domáce práce, pomoc s varením, šitie rúšok)
* ak nieste v karanténe, choďte do odľahlej prírody
* upokojujúce činnosti – kreslenie, počúvanie hudby, spoločné čítanie, masáž, spoločná modlitba, spoločenské hry, akékoľvek vyrábanie
* zahrajte sa „hru“ na vďačnosť napr. Ďakujem za to, že máme balkón, internet, svieti slnko…;)
* neváhajte kontaktovať školskú psychologičku psychologzsradvan@gmail.com