

PEDAGOG INFORMUJE

W związku z ograniczeniem kontaktów międzyludzkich, spowodowanych wirusem SARS-CoV-2, Miejski Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Rodzinie w Kole służy teleporadą w zakresie:

- psychoedukacji dla rodziców,
- konsultacji w sprawach uzależnień i współuzależnień,
- doradztwa rodzinnego i wychowawczego,
- przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Szczegółowe informacje znajdą Państwo

magdalenaplucinska@ekonomikkolo.pl

Artykuł: Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/>

Wskazówki: Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

DEKALOG

na uspokojenie

- 1** Bądź ostrożna, ale nie panikuj
- 2** Nie śledź cały czas informacji - dwa razy dziennie wystarczy
- 3** Ustal wiarygodne źródło informacji i tego się trzymaj
- 4** Utrzymuj kontakt z otoczeniem przez telefon i internet
- 5** Rozmawiaj o innych tematach niż epidemia i wirus
- 6** Zadbaj o to, na co masz wpływ - nie wychodź, utrzymuj higienę i zdrowo się odżywiaj
- 7** Rób rzeczy, na które zawsze brakowało Ci czasu
- 8** Spędzaj czas kreatywnie i rozrywkowo - gry i zabawy towarzyskie w sieci i w realu
- 9** Bądź w społeczności w sieci - razem różniej!
- 10** Przekaż to wszystkim, żeby było nam łatwiej

