

JAKO DOROŚLI:

- TWÓJ DOBROSTAN PSYCHICZNY JEST WAŻNY. I MASZ NA NIEGO WPŁYW!
- KORZYSTAJ ZE SWOICH ZASOBÓW, BY UTRZYMAĆ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ.

KONTAKT I EMPATIA

BĄDŹMY PRZY DZIECKU JAK ONO TO WIDZI?

SPOKOJNY DOROŚŁY = BEZPIECZNE DZIECKO

SPRAWDZAJ ŹRÓDŁA INFORMACJI Z KTÓRYCH KORZYSTA DZIECKO

OTOCZ MIŁOŚCIĄ I ZAUFANIEM

DZIECI I WSPIERAJĄCYCH!

CO MÓWIĆ DZIECKU GDY PYTA O WOJNĘ?

ODWOŁUJ SIĘ DO TU I TERAZ

NP. NA WOJNĘ NIE ZGADZAJĄ SIĘ (PODAJ KRAJE)

POSTOSUJ JĘZYK DO WIEKU DZIECKA

PODAJ FAKTY NP. POLSKA JEST W NATO

„MASZ PRAWO CZUĆ LĘK I GO WYRAŻAĆ”

POWIEDZ CO TO ZNACZY

CO ROBIĆ?

WEŹ UDZIAŁ W AKCJACH DLA UCHODźCÓW - TO REDUKUJE LĘK

CO WPŁYWA NEGATYWNIE NA DZIECKO?

CIĄGŁA EKSPOZYCJA NA DRASTYCZNE OBRAZY

SKRYWANIE EMOCJI, UNIKANIE TEMATU

ZASYPYWANIE PYTANIAM I POMAGANIE „NA SIĘ”

PRZEKAZYWANIE PARALIŻUJĄCEGO LĘKU

TWÓRZ BEZPIECZNE MIEJSCE I DAWAJ PRZESTRZEŃ

RUCH ZABAWY

ODCIĄŻ DZIECI

PRZYTUŁAJ:) POCCUCIE HUMORU

WWW.800IZIZI2.PL