

## BAJKA LEKARSTWEM NA LĘK

Aktualna sytuacja powoduje, że media zalewają nas potokiem informacji. Powtarzają się słowa epidemia, pandemia, wirus, kwarantanna itp. Dla małego dziecka są to pojęcia niejasne i często niezrozumiałe.

W domach dużo i często dyskutujemy na temat koronawirusa albo wręcz przeciwnie, próbujemy chronić dzieci nie podejmując z nimi rozmowy. Okazuje się, że zarówno nadmiar informacji jak i brak dostępu do nich powoduje nasilenie lęku i niepokoju.

Pierwszym krokiem w redukcji stresu jest zrozumienie tego co dzieje się dookoła nas. Idealnym sposobem na to jest wykorzystanie bajki. Pani Dorota Bródka napisała „Bajkę o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie”. Można jej posłuchać lub wydrukować ją i przeczytać samemu na stronie <http://dorotabrodka.pl/blog/>. Wersje tekstowe bajki w formacie .pdf zawierają dodatkowo kartę do pracy z dzieckiem.

Wypróbujcie sami.

- wersja z kolorem <http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>
- wersja bez koloru <http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-bez-koloru.pdf>

Polecam!

Katarzyna Kocowicz - psycholog PP-P w Końskich