Okazujmy sobie nawzajem wyrozumiałość. Podchodźmy do siebie z empatią i życzliwością. Każdy w nowej rzeczywistości może odnajdywać się trochę inaczej, z różnym czasem adaptacji, ponieważ posiadamy różne zasoby osobiste i emocjonalne. Warto pielęgnować w tym czasie wdzięczność – może pomóc w tym założenie ,,Słoika szczęścia”, do którego każdego dnia możemy wrzucać (dzieci i dorośli; każdy do swojego słoika) karteczkę z napisanym powodem do wdzięczności. Mogą to być małe, proste rzeczy jak: smaczny obiad, słoneczna pogoda, spacer, zabawa z bratem, rodzicem itp. Chodzi o to by zauważać, że każdego dnia dzieje się coś dobrego pomimo obecnej, trudnej sytuacji na całym świecie. Dodatkowo można wykorzystać czas na wspólne pomalowanie i ozdabianie swoich słoików w ramach pracy artystycznej, relaksacyjnej.

Źródło: opracowanie własne na podstawie webinaru ,,Wsparcie dzieci w trakcie kwarantanny – Ewa Łukowska”. Fundacja Pomoc Autyzm. 2020