

JAK WSPIERAĆ DZIECI / MŁODZIEŻ W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONAWIRUSEM?

RODZICU

»» ZNORMALIZUJ LĘK

Wyjaśnij, że lęk zazwyczaj działa jako pożyteczna i ochronna emocja: ostrzega nas przed potencjalnymi zagrożeniami pomagając w utrzymaniu bezpieczeństwa.

Możesz powiedzieć: „Czując umiarkowany lęk / niepokój odpowiednio reagujemy na pojawiające się zalecenia dotyczące koronawirusa, np. przestrzegamy zasad higieny”.

»» SPRAWDŹ PERSPEKTYWĘ

Upewnij się, że dziecko / nastolatek nie przecenia niebezpieczeństwa lub nie zaniża swoich zdolności poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia.

Skup się na zasobach: „Co możesz zrobić, aby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko zachorowania?”- omówienie zaleceń zdrowotnych.

»» PRZEKIERUJ UWAGĘ NA INNYCH

Badania sugerują, że nastolatkom lepiej czuć się, kiedy przekierowują swoją uwagę na wspieranie innych.

Zastanówcie się co można by zaoferować w tym trudnym czasie innym: wsparcie młodszego rodzeństwa, przekazanie niepotrzebnej odzieży potrzebującym, których może dotknąć kryzys finansowy, itp.

»» KONTROLUJ NAPŁYW INFORMACJI

Zrezygnuj z ciągłego monitorowania sytuacji w mediach, do których dostęp ma dziecko / nastolatek (stałe włączone telewizor czy radio).

Dobrze jest także w tych dniach ograniczyć dzieciom / młodzieży korzystanie z social mediów – zamieszczane fake newsy z uwagi na poziom rozwoju poznawczego przyjmowane mogą być jako bezdyskusyjna prawda (np. „wszyscy zachorują”).

» SPRAWDŹ POZIOM WIEDZY

Zapytaj dziecko / nastolatka co wie na temat koronawirusa lub zachęć do zadania ci pytań.

Odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku (dostępne są informacje o koronawirusie dostosowane do wieku dziecka np. bajki, komiksy)

• JEŻELI CHCESZ, BY LĘK PRZED KORONAWIRUSEM U TWOJEGO DZIECKA WZRÓSŁ:

- zrób z niego główny temat rozmów,
- miej ciągle włączony program informacyjny,
- sprawdzaj regularnie informacje w social mediach,
- wierz w informacje, przy których nie ma podanego źródła,
- słuchaj plotek.

• JEŻELI CHCESZ, BY LĘK PRZED KORONAWIRUSEM U TWOJEGO DZIECKA ZMNIEJSZYŁ SIĘ:

- znajdź przyjemne tematy do rozmów,
- unikaj oglądania serwisów informacyjnych częściej niż zwykle,
- zrezygnuj z stałego obserwowania wiadomości na tablicy Facebooka czy Instagrama
- łącz się z bliskimi na komunikatorach z możliwością video rozmowy
- zadbaj o relaks