

JAK WSPIERAĆ DZIECI/MŁODZIEŻ W
RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED

koronawirusem ?



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 ”.



JAK WSPIERAĆ DZIECI/MŁODZIEŻ W
RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED

koronawirusem ?



SPRAWDŹ PERSPEKTYWĘ

UPEWNIJ SIĘ, ŻE DZIECKO/NASTOLATEK NIE
PRZECENIA NIEBEZPIECZEŃSTWA LUB NIE ZANIŻA
SWOICH ZDOLNOŚCI DO PORADZENIA SOBIE W
SYTUACJI ZAGROŻENIA.

SKUP SIĘ NA ZASOBACH: „CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY
JESZCZE BARDZIEJ ZMNIJSZYĆ RYZYKO
ZACHOROWANIA?” – OMÓWIENIE ZALECEŃ
ZDROWOTNYCH.



JAK WSPIERAĆ DZIECI/MŁODZIEŻ W
RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED

koronawirusem ?



PRZEKIERUJ UWAGĘ NA INNYCH

BADANIA SUGERUJĄ,
ŻE NASTOLATKOWIE CZUJĄ SIĘ LEPIEJ,
KIEDY PRZEKIEROWUJĄ UWAGĘ NA WSPIERANIE
INNYCH
(PRZYKŁAD: POWÓDŹ W 2006 R.).

ZASTANÓWCIE SIĘ CO MOŻNABY ZAOFEROWAĆ W TYM
TRUDNYM CZASIE INNYM: WSPARCIE MŁODSZEGO
RODZEŃSTWA, PRZEKAZANIE NIEPOTRZEBNEJ
ODZIEŻY POTRZEBUJĄCYM, KTÓRYCH MOŻE
DOTKNAĆ KRYZYS FINANSOWY, ITP.



JAK WSPIERAĆ DZIECI/MŁODZIEŻ W
RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED

koronawirusem ?



KONTROLUJ NAPŁYW INFORMACJI

POPROŚ RODZICÓW, ABY ZREZYGNOWALI Z CIĄGŁEGO
MONITOROWANIA SYTUACJI W MEDIACH, DO KTÓRYCH
DOSTĘP MA DZIECKO/NASTOLATEK (WŁĄCZONY
TELEWIZOR, RADIO).

DOBRZE TAKŻE W TYCH DNIACH OGRANICZYĆ
DZIECIOM/MŁODZIEŻY KORZYSTANIE Z
SOCIALMEDIÓW - ZAMIESZCZANE FAKENEWSY Z
UWAGI NA POZIOM ROZWOJU POZNAWCZEGO
PRZYJMOWANE MOGĄ BYĆ JAKO BEZDYSKUSYJNA
PRAWDA (NP. "WSZYSCY ZACHORUJĄ").



JAK WSPIERAĆ DZIECI/MŁODZIEŻ W
RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED

koronawirusem ?



SPRAWDŹ POZIOM WIEDZY

ZAGRAJ W "FAKTY I MITY NA TEMAT KORONAWIRUSA",
ZAPYTAJ DZIECKO CO WIE NA JEGO TEMAT LUB
ZACHEĆ DO ZADANIA CI PYTAŃ.

ODSIANIE INFORMACJI PRAWDZIWYCH OD
NIEPRAWDZIWYCH OBNIŻY POZIOM LĘKU.

