

# 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 ZMNIEJSZYĆ 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.

