

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

1

RODZICU, ZADBAJ O SIEBIE



- OGRANICZ KORZYSTANIE Z MEDIÓW
- ZAPLANUJ CZAS TYLKO DLA SIEBIE
- SKORZYSTAJ Z NARZĘDZI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
- KORZYSTAJ ZE WSPARCIA INNYCH DOROSŁYCH
- PROŚ O POMOC SPECJALISTÓW, JEŚLI TO POTRZEBNE.

2

ZNORMALIZUJ LĘK



- WYJAŚNIJ, ŻE LĘK ZAZWYCZAJ DZIAŁA JAKO POŻYTECZNA I OCHRONNA EMOCJA – OSTRZEGA NAS PRZED POTENCJALNYMI ZAGROŻENIAMI POMAGAJĄC NAM W UTRZYMANIU BEZPIECZEŃSTWA
- TWÓRZ OTWARTĄ I WSPIERAJĄCĄ PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ EMOCJE DZIECKA/NASTOLATKA BĘDĄ AKCEPTOWANE.

3

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.

4

PRZEKIERUJ UWAGĘ NA INNYCH



- BADANIA SUGERUJĄ, ŻE NASTOLATKOWIE CZUJĄ SIĘ LEPIEJ, KIEDY PRZEKIEROWUJĄ UWAGĘ NA WSPIERANIE INNYCH
- ZASTANÓWCIE SIĘ, CO MOŻECIE ZAOFEROWAĆ W TYM TRUDNYM CZASIE INNYM: WSPARCIE MŁODSZEGO RODZĘŃSTWA, PRZEKAZANIE NIEPOTRZEBNEJ ODZIEŻY POTRZEBUJĄCYM ITP.

5

KONTROLUJ NAPŁYW INFORMACJI



- ZREZYGNUJ CIE Z CIĄGŁEGO MONITOROWANIA SYTUACJI W MEDIACH, DO KTÓRYCH DOSTĘP MA DZIECKO/NASTOLATEK
- SPRÓBUJ CIE OGRANICZYĆ DZIECIOM/MŁODZIEŻY KORZYSTANIE Z SOCIALMEDIÓW – ZAMIESZCZANE NIEPRAWDZIWE INFORMACJE Z UWAGI NA POZIOM ROZWOJU POZNAWCZEGO PRZYJMOWANE MOGĄ BYĆ JAKO BEZDYSKUSYJNA PRAWDA (NP. WSZYSCY ZACHORUJĄ).

6

SPRAWDŹ POZIOM WIEDZY



- ZAGRAJ W „FAKTY I MITY NA TEMAT KORONAWIRUSA”, ZAPYTAJ DZIECKO CO WIE NA JEGO TEMAT LUB ZACHĘĆ DO ZADAWANIA PYTAŃ. TREŚCI DOSTOSUJ DO JEGO POZIOMU ROZWOJOWEGO
- ODSIANIE INFORMACJI PRAWDZIWYCH OD NIEPRAWDZIWYCH OBNIŻY POZIOM LĘKU
- KORZYSTAJ Z WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI (NP. RAPORTY WHO CZY GOV).

7

NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ „NIE WIEM”



- „ILE TO BĘDZIE TRWAŁO?”, „CZY WSZYSCY ZACHORUJEMY?”, „KTO PIERWSZY UMRZE Z NASZEJ RODZINY?” - TAKIE PYTANIA MOGĄ SZOKOWAĆ, ZŁOŚCIĆ. CZASEM MOŻEMY OSTUDZIĆ RÓŻNE NIEPOKOJE, JEDNAK NA NIEKTÓRE PYTANIA NIE ZNAMY PRZECIEŻ ODPOWIEDZI (NIKT Z NAS NIE WIE, ILE BĘDZIE TRWAŁA TA SYTUACJA). I O TEJ SWOJEJ NIEWIEDZY WARTO SZCZERZE MÓWIĆ. CHOĆ CZĘŚĆ RODZICÓW/NAUCZYCIELI/OPIEKUNÓW SIĘ TEGO OBAWIA, TA SZCZEROŚĆ BUDUJE ZAUFANIE!

8

WYKORZYSTAJ CZAS NA WZMACNIANIE WIĘZI



- SPĘDZAJ CIE WSPÓLNIE CZAS - PROPOZYCJE ZABAW W KOLEJNEJ GRAFICE.

PRZY TWORZENIU BROSZURY WYKORZYSTANO MATERIAŁY POCHODZĄCE ZE STRON: THERAPY TOOLS, STOWARZYSZENIE WSPÓLNE PODWÓRKO, AGNIESZKA BIELA: PSYCHOEDUKACJA, DOROTABRODKA.PL, RODZICOWO.PL, FASSLER, D. (2020). TALKING WITH CHILDREN ABOUT CORONAVIRUS (COVID19). AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY