

Zachęcam do zapoznania się z materiałami za zgodą właścicieli „Therapy tools”:

Jak wspierać dzieci i młodzież w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?

1. 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”.

2. Sprawdź perspektywę – upewnij się, że dziecko/nastolatek nie przecenia niebezpieczeństwa lub nie zaniża zdolności do poradzenia sobie z sytuacją zagrożenia. Skup się na zasobach: „Co możemy zrobić, aby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko zachorowania?” – omówienie zaleceń zdrowotnych.

3. Przekieruj uwagę na innych – badania sugerują, że nastolatki czują się lepiej kiedy przekierowują uwagę na wsparcie innych. Zastanówcie się co można zaoferować w tym trudnym czasie innym.: np. poprzez wsparcie młodszego rodzeństwa.

4. Kontroluj napływ informacji – rozważ zrezygnowanie z ciągłego monitorowania sytuacji w mediach, do których dostęp ma dziecko/nastolatek (włączony telewizor, radio). Dobrze także w tych dniach ograniczyć dzieciom/młodzieży dostęp do socialmediów - zamieszczone fakenewsy z uwagi na poziom rozwoju poznawczego przyjmowane być mogą jako bezdyskusyjna prawda, np. „Wszyscy zginiemy”. Rozważ organizowanie wspólnych rodzinnych aktywności zamiast ciągłego monitorowania informacji z mediów.

5. Sprawdź poziom wiedzy – zagraj w „Fakty i mity na temat koronawirusa”, zapytaj dziecko co wie na jego temat lub zachęć do zadawania pytań.

Odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.

Dla młodszych dzieci pomocne mogą być też infografiki:

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf?fbclid=IwAR38Kkd1Mi0BJ5qc6tFHxyv_9QEzXOGbnN6iyZwTyugfgqLB5yg-rrT13Ko

Opracował

mgr Grzegorz Łupak – psycholog szkolny ZS Waganowice