**Jak wspierać 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”

* **Sprawdź perspektywę.**

Upewnij się, że dziecko 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.

* **Przekieruj uwagę na innych.**

Badania pokazują, że nastolatkowie czują się lepiej, kiedy przekierowują 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 (włączony telewizor, radio).

Dobrze 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**

Zagraj w "fakty i mity na temat koronawirusa", zapytaj dziecko co wie na jego temat lub zachęć do zadania ci pytań.

<https://www.se.pl/rozrywka/quizy/quiz-koronawirus-fakty-i-mity-aa-smYA-iQWo-d8xW.html>

<https://youtu.be/1UDGIePu-nY>

Odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.