

# Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z lękiem, niepokojem?

Monika Cybulska  
Psycholog



**1. Wyjaśnij, że strach jest nam potrzebny, że jest to emocja, która nas chroni np. ostrzega przed potencjalnym zagrożeniem, pomagając tym samym w utrzymaniu bezpieczeństwa.**

**3. Staraj się odpowiadać na pytania dziecka, dziecko słysząc natłok informacji często samo nie wie, w co ma wierzyć. Dostosuj informacje do możliwości poznawczych dziecka, opieraj się na rzetelnych informacjach. Pamiętaj – masz prawo czegoś nie wiedzieć!**

**5. Warto uświadamiać dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem na bieżąco otrzymują pomoc – to też dobra okazja by pokazać dzieciom, że kiedy dzieje się coś trudnego można i warto korzystać z pomocy i są ku temu odpowiednie służby, instytucje.**



**2. Warto rozmawiać o uczuciach, emocjach – razem z dzieckiem je rozpoznawać i nazywać, pozwól dziecku odczuć, że to, co czuje jest ważne. Zaproponuj by dziecko narysowało swój lęk, opowiedz czego Ty bałeś się w dzieciństwie.**

**4. Ważne, aby zrezygnować z ciągłego monitorowania sytuacji w mediach, do których dostęp ma dziecko (np. włączony przez cały dzień telewizor czy radio). Pobądź z dzieckiem off-line porozmawiajcie, poczytajcie, zagrajcie w grę planszową, ugotujcie razem obiad.**

**6. Wspólnie z dzieckiem ustalcie pewien stały rytm dnia - czas na naukę, edukację, obowiązki, przyjemności, zabawę, to pozwoli dziecku utrzymać regularność i poczuć się bezpieczniej. Dziecko wie, że Państwo także mają pracę i obowiązki. Wyznaczcie określony czas na weryfikację informacji dotyczących koronawirusa.**