

Jeśli jesteś Rodzicem lub Opiekunem dziecka lub nastolatka, którego emocje są zdominowane przez lęk, smutek lub przygnębienie, to z pewnością obawiasz się, jak pandemia koronawirusa w Polsce i na świecie wpłynie na jego samopoczucie? A może już musiałeś zmierzyć się z pogorszeniem nastroju lub paniką?

Nie jest łatwo zdobyć się na spokój i wyważoną reakcję, kiedy sami się boimy i nie jesteśmy w stanie przewidzieć jak to dalej będzie. Spróbujmy razem oswoić nasze obawy.

Każdy lęk jest związany z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa człowieka. Stanowi naturalną reakcję naszego organizmu na zagrożenie. Dopiero to, co robimy z tym lękiem może nas kierować w stronę destrukcji lub być inspiracją do dobrej zmiany w naszym życiu.

Proponuję kilka wskazówek jak pójść z młodym człowiekiem w „stronę mocy”:

1. **Akceptuj to, co czuje** – pomóż nazwać emocje i uczucia, np. zróbcie ich listę i niech każde z Was określi, co budzi Wasz niepokój, co strach, co przerażenie, a co Was smuci i złości w związku z obecną sytuacją. Daj swobodę w wyrażaniu, nie racjonalizuj i wymądrzaj się, zachęć mówiąc o swoich odczuciach.
2. **Porozmawiaj, jak lęk może pomóc mu zwiększyć jego bezpieczeństwo**: poszukajcie rzetelnych informacji na temat koronawirusa, wykorzystajcie je do zrobienia własnej tablicy lub plakatu oraz do stworzenia zasad, które koniecznie trzeba przestrzegać na co dzień, aby ograniczyć możliwość zakażenia.
3. **Rozwijaj Wasze zasoby i kieruj uwagę młodego człowieka w stronę jego możliwości** – opowiedz jak sobie radziłeś w trudnych sytuacjach, przypomnij zdarzenia, kiedy on uczył się nowych umiejętności, pokonywał różne przeszkody i byłeś z niego dumny.
4. **Inspiruj swoją postawą** – ogranicz korzystanie z mediów, które jedynie wzbudzają sensacje i podsycają ujemne emocje, proponuj wspólne spędzanie czasu ciekawie i kreatywnie (wiele propozycji jest w internecie, a może powrót do dzieciństwa).

Każdy z nas przeżywa swoje lęki w sposób indywidualny, ale nie zawsze tak samo. Jak uczy doświadczenie modyfikujemy to co o nich myślimy, jak je wyrażamy i do czego je wykorzystujemy w naszym życiu.

Możemy nasze niepokoje traktować również jako:

