**WYBIERZ STRATEGIĘ!!!**

**NIE DAJ SIĘ KORONAWIRUSOWI!!!**

****

* Jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?
* Co możemy zrobić dla siebie i bliskich?
* Jak sprawić, by nasz lęk był adekwatny do poziomu

zagrożenia?

1. Unikaj **złych** strategii, takich jak:
* *Nadmierna kompensacja* – strategia nazywana czasami „zgrywaniem twardziela”. Nie bagatelizuj zagrożenia i nie zaprzeczaj mu.
* *Poddanie się* – nie przyjmuj założenia, że „i tak nie da się nic zrobić, więc nie ma się co starać”.
* *Unikanie*  - nie dąż do tego, by jak najrzadziej stykać się z bodźcami wywołującymi lęk.
1. Wybierz **dobre** strategie, takie jak:
* *Zaobserwuj swój lęk* – uważnie się obserwuj, to pierwszy krok w radzeniu sobie z każdą emocją.
* *Uświadom sobie rolę lęku* – pamiętaj, że lęk nie jest „złą” emocją i wcale nie musi przejąć nad tobą kontroli.
* *Odróżnij lęk produktywny od bezproduktywnego* -

Produktywny to ten „dobry” przystosowawczy lęk, natomiast bezproduktywny to „martwienie się dla samego martwienia” nie rozmyślaj co cię niepokoi, jeśli nie masz wpływu na sytuację.

* *Zaakceptuj niepewność* – nie na wszystko w życiu mamy wpływ i nie wszystko możemy przewidzieć.
* *Patrz na prawdopodobieństwo, zamiast możliwości* – czy siła twojego lęku jest naprawdę uzasadniona?
* *Kieruj się wyłącznie informacjami z wiarygodnych źródeł* – uważaj na tzw. fake newsy. Korzystaj z takich stron jak: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) , [www.who.int](http://www.who.int)[www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)
* *Przyjmuj informacje w „zdrowych” dawkach*–ustal np., że sprawdzasz informacje dwa razy dziennie.
* *Zatroszcz się o siebie i wyznaczaj sobie codzienne cele*– np. wzmacniaj kondycję, odkryj pasję kulinarną bądź ucz się nowego języka.
* *Dawaj i przyjmuj wsparcie*– rozmawiaj o emocjach i wysłuchaj co bliscy chcą ci przekazać.
* *Wyznacz sobie czas na martwienie się* – oby nie był za długi.
* *Przyjmij postawę życzliwości* – poczujesz się lepiej ty i osoby w twoim otoczeniu.
* *Poszukaj wsparcia w kryzysie* – jeśli nie radzisz sobie samodzielnie korzystaj z pomocy specjalistów, wsparcia online lub przez telefon.

Jak wspierać dzieci i nastolatki?



* Zadbaj o porządek codziennej rutyny.
* Wyjaśniaj dziecku przyczyny zmian, które obserwuje.
* Bądź obecny/obecna nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie.
* Jasno wyraź, że emocje dziecka są OK.
* Upewnij się, czy poziom lęku młodego człowieka nie jest wysoki.
* Zadbaj o ciekawy plan dnia.

Porady przygotował Piotr Sroka na podstawie artykułu:

„W cieniu koronawirusa – jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?” autora Magdaleny Goetz ( Głos Nauczycielski nr 12)