

Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za smanjenje stresa kod djece tijekom pandemije koronavirusa (COVID-19)

Prevedeno s kineskog jezika - sadržaj objavljen na javnim profilima UNICEF-a/WHO-a na WeChatu

#Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije za suočavanje s epidemijom koronavirusa



Normalno je...

Tijekom izvanredne situacije, **uobičajeno je i normalno** da se vi i vaša djeca osjećate tužno, nervozno, uznemireno, zbunjeno, uplašeno ili da budete razdražljivi.



Razgovor s osobama kojima vjerujete vam može popraviti raspoloženje. Razgovarajte s članovima vaše obitelji ili prijateljima.

Što ako morate ostati kod kuće?

Ako morate ostati kod kuće, važno je da i vi i vaša djeca **vodite zdrav način života**. To uključuje uravnoteženu prehranu, dovoljno sna, redovitu tjelovježbu i komunikaciju s obitelji i prijateljima preko interneta.

Zajedno s djecom, pokušajte **stvoriti uobičajenu rutinu i raspored i držati ih se**. U ovoj izazovnoj situaciji, jako je važno da pomognete djeci osmisliti svakodnevicu koja uključuje učenje, igru i vrijeme za opuštanje.

- .

Kako smanjiti stres kod djece?

Kada su suočena sa stresom, djeca često mijenjaju svoje ponašanje pa tako mogu postati tvrdoglava, anksiozna, uplašena, ljuta, uznemirena...

Uloga odraslih tad je iznimno važna – djecu treba pažljivo saslušati što ih muči i razgovarati s njima.

Objasnite djeci što se događa i naučite ih, na njima razumljiv način, kako da se zaštite od zaraze.

Objasnite im što se možda može dogoditi. Na primjer, neki članovi obitelji će možda trebati pomoć liječnika da ozdrave.

Kako smanjiti stres kod djece?

Tijekom ovakve izvanredne situacije, djeci je potrebno **više pažnje i ljubavi.**

Izdvojite više vremena i posvetite im se i više nego inače.



Pažljivo saslušajte djecu i umirite ih.

Potaknite ih da se **opuste i igraju i pridružite im se.**

