

Помоћ деци у превладавању стреса током епидемије Ковида-19



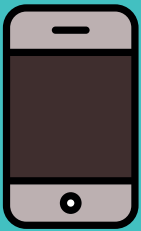
Деца могу реаговати на стрес на различите начине - на пример могу се више везати за друге особе, могу бити анксиозна, повучена, љута или узнемирена, могу мокрити у кревет, итд.

Подржите своју децу, саслушајте шта их брине и пружите им додатну љубав и пажњу.

Деци је неопходна љубав и пажња одраслих током тешких периода. Посветите им додатно време и пажњу.

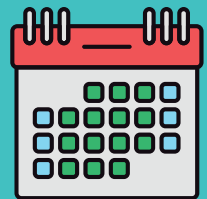
Не заборавите да слушате своју децу, да им се љубазно обраћате и да их охрабрите.

Омогућите да се деца играју и опусте.



Трудите се да деца остану са вама и избегавајте раздвајање деце од породице и старатеља. Ако до раздвајања дође (нпр. због хоспитализације) обезбедите редовно остваривање контакта (нпр. путем телефона) и уверите дете да ће све бити у реду.

Држите се рутине и распореда колико год је могуће, или помозите да се креирају нове у новим условима, укључујући учење као и време за безбедну игру и опуштање.



Пружите им тачне информације о томе шта се дешава и јасно им објасните како да смање ризик да се и сами инфицирају, и то речима које разумеју, у зависности од узраста.

Ово подразумева и пружање информација на охрабрујући начин о томе шта би могло да се догоди (нпр. да би члан породице и/или дете могли да почну да се осећају лоше и да ће можда морати да иду у болницу на неко време како би лекари могли да им помогну да оздраве).