

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС СПАЛАХУ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ (COVID-19)



Діти можуть реагувати на стрес по-різному: бути тривожними, відстороненими, розлюченими, збудженими, не відходити від вас ні на крок
Іноді стрес може призводити до енурезу
Реагуйте на поведінку вашої дитини, підтримуйте її, дослухайтесь до того, що хвилює малечу, приділяйте їй додаткову увагу та оточуйте любов'ю



Діти потребують любові та уваги дорослих, особливо у складний період життя, приділіть їм додатковий час та увагу
Не забувайте слухати своїх дітей, говорити з ними доброзичливо та спокійно, постараїтесь створити такі умови, щоб дитина могла грatisя та відпочивати



Намагайтесь, щоб діти були поруч із батьками та родиною, а також уникайте за можливості випадків, коли треба розлучати дітей із тими, хто про них піклується
Якщо доводиться залишати дітей на певний час (наприклад, через госпіталізацію), то налагодіть постійний зв'язок, телефонуйте та підтримуйте



Намагайтесь дотримуватися свого звичного способу життя та розкладу, або допомагайте створювати новий розклад за нових умов, зокрема виділяти час для дистанційного навчання, безпечної гри та відпочинку



Наведіть дитині факти про те, що сталося; поясніть, що відбувається зараз, надайте їй інформацію про те, як зменшити ризик зараження, застосовуючи слова, які вона може зrozуміти залежно від віку
Це також передбачає повідомлення у заспокійливій манері інформації про те, що може статися (як-от: хтось із сім'ї та/або дитина може почуватися недобре і, можливо, доведеться звернутися до медичного закладу, щоб лікарі могли надати необхідну допомогу для одужання)