



## JAK POMÓC DZIECIOM W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM PODCZAS WYBUCHU PANDEMII COVID-19



Dzieci mogą reagować na stresna różne sposoby, takie, jak trzymanie się blisko rodzica, niepokój, wycofanie, złość lub wzburzenie, nocne moczenie się itp.

Reaguj na reakcje twojego dziecka wspierając je, słuchając jego obaw, poświęcając mu więcej uwagi i miłości.

Dzieci potrzebują miłości i uwagi dorosłychw trudnym czasie. Poświęć im więcej czasu i poświęć im więcej uwagi.

Poświęć im więcej czasu i poświęć im więcej uwagi.



Pamiętaj, by słuchać dzieci, rozmawiać z nimi spokojnie i dodawać im poczucia pewności.

Jeśli to możliwe, daj dziecku możliwość zabawy i odpoczynku.



Staraj się by dziecko było blisko rodziców i rodziny, unikaj rozdzielenia dziecka od opiekunów, jak długo to możliwe. Jeśli takie rozdzielenie nastąpi (np. w wypadku hospitalizacji), zapewnij im stały kontakt (np. telefoniczny) i daj mu poczucie bezpieczeństwa.

Staraj się utrzymywać zwykłą rutynę i rozkład dnia na ile to możliwe lub pomóż stworzyć nowe, w nowym otoczeniu, włączając w to szkołę i naukę oraz czas poświęcony na zabawę i relaks.

Zapewnij dostępdo faktów na temat tego, co się wydarzyło, wytłumacz, co się dzieje obecnie, i podaj im jasne informacje na temat tego, w jaki sposób zmniejszyć ryzyko zakażenia tą chorobą, postępując sięrozumiałym dla ich wieku słownictwem.



To dotyczy również przekazania informacji o tym co może się stać, w sposób dający poczucie bezpieczeństwa (np. członek rodziny i/lub dziecko może zacząć czuć się źle, może być potrzebapójścia do szpitala na jakiś czas, aby lekarze pomogli mu wyzdrowieć).