



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В СИТУАЦИИ ВСПЫШКИ COVID-19



Дети реагируют на стресс поразному: они могут требовать повышенного внимания от взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или слишком оживленными, мочиться в постель и т.д.

Дети реагируют на стресс поразному: они могут требовать повышенного внимания от взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или слишком оживленными, мочиться в постель и т.д.

Поддержите ребенка, узнайте, что его беспокоит, окружите вниманием и любовью.

В этой напряженной ситуации детям необходимы любовь и внимание взрослых. Поэтому проводите больше времени с детьми, уделите им больше внимания.

Прислушивайтесь к ребенку, говорите спокойным тоном и успокойте его.

По возможности создайте ребенку условия для игр и отдыха.



Постарайтесь, чтобы дети находились со своими родителями и другими членами их семьи. По возможности не разделяйте детей с их опекунами. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Насколько возможно, старайтесь соблюдать заведенный порядок или график. При смене обстановки введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Расскажите ребенку о том, что произошло. Объясните, что происходит сейчас, на доступном для его возраста языке понятно объясните, как уменьшить риск заражения.

Необходимо также спокойно рассказать ребенку о возможном развитии событий (например, кто-то из членов семьи и (или) сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему придется на некоторое время отправиться в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

