

Как да помогнем на децата да преодолеем стреса при евентуална епидемия от коронавирус



Реакциите на децата по време на стрес биха могли да бъдат най-различни. Едни се вкочват в родителите си, други изпадат в състояние на тревожност, някои се затварят в себе си или имат прояви на ярост, превъзбуда, дори могат да започнат да се изпускат нощем. Бъдете до тях в такива моменти, за да усещат Вашата подкрепа, изслушвайте тревогите им, показвайте им още повече любов и внимание.

Децата се нуждаят от любовта и вниманието на възрастните в трудни ситуации. Не жалете време и усилия да ги дарявате с тях.

Помнете, че е важно да ги изслушвате, да им говорите мило и да ги успокоявате.

Ако е възможно, осигурете на децата възможност за игра и почивка.



Постарайте се децата да бъдат в обкръжението на родителите и близките и доколкото е възможно, избягвайте разделянето им. Ако това се наложи, например при хоспитализация, осигурете редовен контакт по телефона и им вдъхвайте увереност.



Придържайте се в максимална степен към обичайния им режим, а при смяна на обстановката им помогнете да си създадат нов режим, който включва време за учене, но също и за игри и почивка.

Разяснявайте им фактите, осигурявайте им информация за случващото се и им давайте ясни съвети на разбираем език как да намалят риска от заразяване.

Необходимо и също така да им обясните по спокоен и успокоителен начин какво би могло да се случи (например, че някой от семейството и/или дете може да се почувства зле и да се наложи да влезе в болница за известно време, за да бъде под грижите на лекарите).

