



# Βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το στρες του COVID-19



Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν στο άγχος με διαφορετικούς τρόπους όπως να γίνουν πιο συναισθηματικά, ανήσυχα, απόμακρα, θυμωμένα, ταραγμένα, να βρέχουν το κρεβάτι τους κλπ. Αντιμετωπίστε τις αντιδράσεις των παιδιών σας με με υποστηρικτικό τρόπο.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των μεγάλων κατά τη διάρκεια δύσκολων στιγμών.

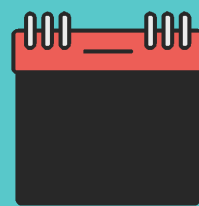
Δώστε τους παραπάνω χρόνο και προσοχή, ακούστε τα μιλήστε τους ευγενικά, καθησυχάστε τα.

Αν αυτό είναι δυνατό δημιουργήστε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίξουν και να χαλαρώσουν.



Προσπαθήστε να κρατήσετε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένεια και αποφύγετε το χωρισμό των παιδιών από τα άτομα που τους παρέχουν φροντίδα, στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Αν ο χωρισμός συμβεί (π.χ. λόγω νοσηλείας) διασφαλίστε τη συχνή επαφή (π.χ. μέσω τηλεφώνου) και καθησυχάστε τα ξανά.

Συνεχίστε το συνηθισμένο πρόγραμμα όσο το δυνατόν περισσότερο ή βοηθήστε στη δημιουργία νέου σε ένα καινούργιο περιβάλλον, το οποία θα περιλαμβάνει το διάβασμα για το σχολείο, όπως και το παιχνίδι και την ξεκούραση.



Ενημερώστε τα για το τι έχει γίνει και δώστε τους ξεκάθαρες πληροφορίες για το πώς να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσής τους από την ασθένεια χρησιμοποιώντας λεξιλόγιο που μπορούν να κατανοήσουν ανάλογα με την ηλικία τους. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή πληροφοριών με καθησυχαστικό τρόπο για το τι θα μπορούσε να συμβεί (π.χ. ένα μέλος της οικογένειας ή/και το παιδί ίσως να αρχίσουν να μη νιώθουν καλά και ίσως πρέπει να πάνε στο νοσοκομείο για κάποιο καιρό ώστε οι γιατροί να τους βοηθήσουν να νιώσουν καλύτερα)

