

# Cum să ajutăm copiii să facă față stresului în timpul epidemiei 2019-nCoV



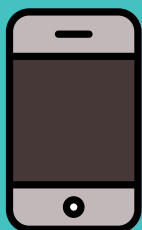
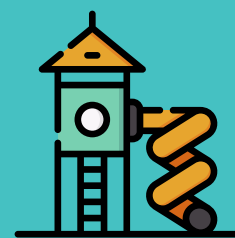
Copiii pot reacționa la stres în diverse moduri, cum ar fi să fie mai agitați, mai retrași, mai furioși, mai dornici de atenție.

Răspundeți la reacțiile copilului într-un mod suportiv, ascultați-i preocupările și întrebările și oferiți-i afecțiune și atenție.

Copiii au nevoie de iubirea și atenția adulților în vremuri dificile. Petreceți mai mult timp cu ei și oferiți-le mai multă atenție.

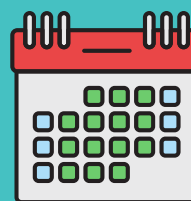
Nu uitați să-i ascultați pe copii, să vorbiți blând cu ei și să le răspundeți la întrebări și la temeri.

Dacă se poate, creați ocazii pentru copii să se joace și să se relaxeze.



Încercați să țineți copiii alături de părinți și de familie, evitați pe cât posibil separarea copiilor de persoanele care-i îngrijesc. Dacă totuși este nevoie să fie separați (de ex. internare în spital), asigurați contactul regulat (de ex. prin telefon).

Pe cât posibil, păstrați programul obișnuit, sau stabiliți un program nou într-un mediu nou, inclusiv program pentru școală/învățare, precum și timp pentru joacă în siguranță și pentru relaxare.



Oferiți informații cu privire la ce s-a întâmplat, explicați ce se întâmplă și spuneți-le clar ce au de făcut pentru a reduce riscul de a se infecta cu această boală, în cuvinte potrivite vârstei lor.



Astea înseamnă și informații despre ce se poate întâmpla, într-un mod cât mai prietenos (de ex. un membru al familiei și/sau copilul se poate îmbolnăvi și poate va fi nevoie să meargă la spital o vreme, așa încât doctorii să-l facă bine).