

Pomáhejme dětem zvládat stres během epidemie COVID-19



Děti mohou reagovat na stres různými způsoby – potřebou větší blízkosti, úzkostí, odstupem, zlobou nebo rozrušením, nočním pomočováním atd.
Reagujte na potřeby vašeho dítěte, naslouchejte jeho obavám a dávejte mu

Děti potřebují v těžkých časech lásku a pozornost dospělých. Věnujte jim více svého času a pozornosti. Nezapomeňte naslouchat vašim dětem, buďte laskaví a uklidňujte je. Pokud je to možné, využijte každé příležitosti, aby si dítě mohlo hrát a relaxovat.



Snažte se, aby děti zůstávaly v blízkosti rodičů a rodiny. Jestliže dojde k odloučení dítěte (např. z důvodu hospitalizace), zajistěte pravidelný kontakt (např. telefonický) a uklidňujte je.

Snažte se dodržovat pravidelný režim jak je to jen možné, nebo se snažte v nových podmínkách vytvořit nový režim, který zahrnuje školní výuku i čas na bezpečnou zábavu a odpočinek.



Poskytněte vašim dětem informace o tom, co se stalo a co se děje. Srozumitelně děti poučte, jak snížit riziko onemocnění s ohledem na jejich věk a slovy, kterým porozumí. Uklidňujícím způsobem dítě také informujte, co by se mohlo stát, pokud by onemocněl někdo z rodiny nebo kdyby se samo dítě necítilo dobře a muselo by být hospitalizováno, aby mu lékaři mohli pomoci se uzdravit.