

Помозите деци да се суоче са стресом током епидемије COVID-19



Деца могу да реагују на стрес на различите начине, на пример постају више везана за нас, узнемирена, свадљива, љута, нервозна, мокре у кревет... Пружите им подршку, саслушајте њихова питања и пружите им неопходну љубав и пажњу.

Деци је потребна љубав и пажња одраслих увек, а посебно током оваквих ситуација. Посветите им додатно време и пажњу. Не заборавите да саслушате њихова питања, одговарајте са пажњом и разумевањем. У складу са могућностима организујте време за игру и опуштање.



Деца треба да буду у окружењу својих родитеља/старатеља. Уколико је раздвајање неопходно (нпр. због одласка у болницу), објасните им разлоге и омогућите редован контакт (нпр. телефоном) у складу са ситуацијом.

Придржавајте се уобичајеног ритма и дневног распореда што је више могуће. Заједно са децом направите план дневних активности и издвојте време за учење, игру и заједничке породичне активности.



Објасните деци шта се дешава и дајте им јасне информације о томе како да смање ризик од инфекције тако да могу да вас разумеју у складу са узрастом. Наведите и шта би могло да се догоди у случају да се неко из окружења разболи и мора да буде у болници.