



Як допомогти дітям впоратися зі стресом під час спалаху вірусу 2019-nCoV



Діти можуть реагувати на стрес різними способами: бути тривожними, відстороненими, розлюченими, збудженими, не бажають відходити від вас ні на крок. Іноді стрес може призводити до енурезу.

Реагуйте на поведінку вашої дитини, підтримуючи її, дослухайтеся до того, що хвилює малечу, приділяйте додаткову увагу та оточуйте дитину любов'ю.

Діти потребують любові та уваги дорослих, особливо у складний період життя. Приділіть їм додатковий час та увагу.

Не забувайте слухати своїх дітей, говорити доброзичливо та заспокоювати їх. Якщо це можливо, створіть умови, щоб дитина могла грати та відпочивати.



Намагайтеся, щоб діти були поруч із батьками та родиною, а також, наскільки можливо, уникайте розлучати дітей з тими, хто про них піклується.

Якщо доводиться розлучитися з дітьми на якийсь час (наприклад, через госпіталізацію), то підтримуйте постійний зв'язок, телефонуйте та підтримуйте.

Намагайтеся дотримуватися свого звичного життя та розкладу, або допомагайте створювати новий розклад в нових умовах, включаючи школу / навчання, час для безпечної гри та відпочинку.



Наведіть факти про те, що сталося, поясніть, що відбувається зараз, і дайте їм чітку інформацію про те, як зменшити ризик заразитися хворобою тими словами, які вони можуть зрозуміти залежно від віку.

Це також включає надання інформації у заспокійливій манері про те, що може статися (наприклад, хтось із сім'ї та / або дитина може почати почуватися недобре і, можливо, доведеться побути в лікарні деякий час, щоб лікарі могли допомогти почуватися краще).

