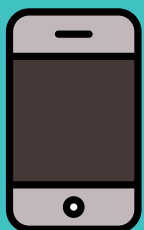


Pomáháme dětem vyrovnat se se stresem během epidemie COVID-19



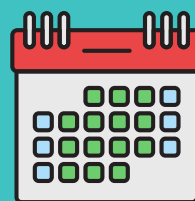
Děti mohou na stres reagovat různě – například mají větší potřebu blízkosti, jsou úzkostnější nebo odtažitější, nazlobené nebo nervózní, mohou se v noci pomočovat apod. Buďte Vaším dětem oporou, naslouchejte jejich obavám a věnujte jim zvýšenou pozornost a péči.

V těžkých obdobích potřebují děti lásku a pozornost dospělých. Věnujte jim více času i pozornosti. Nezapomínejte Vaším dětem naslouchat, mluvit s nimi laskavě a uklidňovat je. Pokud je to možné, vytvořte příležitosti, aby si dítě mohlo hrát a relaxovat.



Snažte se nechávat děti nablízku jejich rodině a neoddělujte je od jejich pečovatелů, pokud je to možné. Pokud k separaci přeci jen dojde (např. kvůli hospitalizaci) zajistěte pravidelné spojení (např. telefonicky) a uklidnění.

Pokud to bude možné, udržujte běžnou rutinu a rozvrhy nebo pomozte vytvořit nové podmínky v novém prostředí, včetně školy - výuku stejně tak, jako čas na bezpečnou hru a odpočinek.



Poskytněte dětem fakta o tom, co se stalo, vysvětlete co se děje nyní a podejte jim srozumitelné informace o tom, jak snížit riziko nákazy, způsobem úměrným jejich věku. To rovněž zahrnuje uklidňujícím způsobem vysvětlit, co by se mohlo stát (např. kdyby někdo z rodiny nebo dítě samo se začalo cítit špatně a muselo by být na nějakou dobu hospitalizováno, aby mu lékaři pomohli cítit se opět lépe).