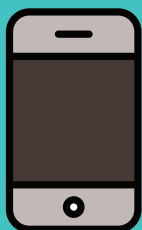


Pomáháme dětem zvládat stres v průběhu pandemie COVID-19



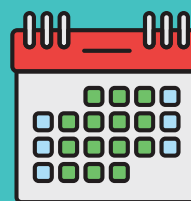
I děti mohou reagovat na stres. Mohou být přecitlivělé, nervózní, zakřiknuté nebo naopak vzteklé a nabuzené. U některých se může objevit pomočování ve spánku. Odpovídejte na tyto dětské reakce adekvátně a opatrně. Naslouchejte potřebám dětí a věnujte jim pozornost a lásku.

Děti potřebují a vyžadují v krizových situacích více lásky a pozornosti dospělých. Věnujte jim více času a vaší pozornosti. Naslouchejte vašim dětem, odpovídejte jim mírně a uklidňujte je. Pokud je to možné, najděte způsoby, aby si děti mohly hrát a relaxovat.



Pokuste se udržet děti s jejich rodiči a rodinou. Snažte se zkrátit oddělování dětí od rodin. Pokud to není možné (například z důvodů hospitalizace), nastavte a udržujte s nimi pravidelný telefonní nebo video kontakt.

Udržujte běžné životní rytmy a rozvrhy, jak nejlépe je možné. Pokud to nelze, vytvořte nové, ve kterých bude pevná doba pro učení a hry a odpočinek.



Sdílejte s dětmi informace a vysvětľujte jim fakta o tom, co se děje. V závislosti na jejich věku používejte slova, která jim pomohou porozumět a snížit rizika onemocnění a nákazy. To zahrnuje i sdílení informací o tom, co se může stát (například, že někdo z rodiny může onemocnět a jít do nemocnice, aby se uzdravil a zase cítil lépe).