

# JAK POMÓC DZIECIOM

## RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PODCZAS EPIDEMII?

### Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia



Pamiętaj, że dziecięce reakcje na stres mogą być bardzo różne. Dzieci mogą stać się bardziej zaniepokojone i wycofane, ale też pobudzone i rozdrażnione. Może się zdarzyć, że będą chciały nieustannie być blisko rodzica, częściej niż zwykle przytulać się. Mogą też pojawić się u nich różne problemy, jak np., moczenie nocne. Staraj się wtedy wysłuchać trosk dzieci, obdarz je dodatkową uwagą i miłością.



W trudnym czasie dziecko szczególnie potrzebuje obok siebie dorosłych, ich uwagi i miłości. Poświęć mu dużo swojego czasu. Pamiętaj, by wysłuchać, życzliwie mówić do dziecka, a w razie potrzeby uspokoić je czy rozwiązać jego obawy. Jeśli jest to możliwe stwórz dziecku możliwość zabawy i relaksu.



Staraj się, by dziecko było blisko swoich rodziców i rodziny, w miarę możliwości unikaj separowania go od opiekunów. Jeśli izolacja jest konieczna (np. z powodu hospitalizacji), zapewnij dziecku regularny kontakt z bliskimi (np. przez telefon) i postaraj się podnieść je na duchu.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Trzymaj się codziennych planów i rytuałów tak bardzo, jak to tylko możliwe, albo staraj się stworzyć nowe, w nowym otoczeniu włączając w to naukę, ale również zabawę i relaks.



Dostarczaj dziecku faktów na temat tego co się wydarzyło dotychczas, wyjaśniaj co się dzieje teraz i daj mu jasne informacje dotyczące tego, jak zmniejszyć ryzyko zakażenia się chorobą. W rozmowach z nim używaj słów i zwrotów odpowiednich do jego wieku rozwojowego (inaczej będziemy rozmawiać z przedszkolakiem, a inaczej z nastolatkiem).

Podczas tych wspólnych rozmów we wspierający sposób wprowadzaj również informacje dotyczące tego, co jeszcze może się wydarzyć (np. członek rodziny i/lub dziecko mogą poczuć się źle i w związku z tym będą musieli pójść do szpitala na jakiś czas, po to by lekarze pomogli im wrócić do zdrowia).

Opracowanie na podstawie informacji zawartych na witrynie [www.who.int](http://www.who.int) : Anna Dziduch

psycholog

PP-P w Końskich