

# Pomozte dětem zvládat stress během nákazy COVID-19



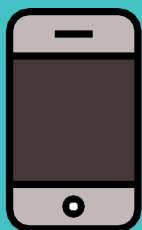
Děti mohou na stres reagovat různě – mohou být například závislejší na přítomnosti rodičů, úzkostlivé, odtažité, rozzlobené nebo rozčilené, mohou se v noci pomočovat a podobně.

Na projevy svých dětí reagujte s pochopením, naslouchejte jejich obavám, dávejte jim více než obvykle najevo lásku a věnujte jim více pozornosti.

V obtížných dobách děti potřebují lásku a pozornost dospělých. Věnujte jim více času a pozornosti.

Nezapomínejte dětem naslouchat, laskavě s nimi mluvit a uklidňovat je.

Pokud je to možné, dávejte dětem příležitost hrát si a odpočívat.



Snažte se děti držet v blízkosti rodičů a členů rodiny a pokud možno se snažte zabránit rozdělení dětí a jejich pečovatелů. Pokud k rozdělení dojde (například v důsledku hospitalizace), nezapomínejte na pravidelný kontakt (například telefonický) a děti uklidňujte.

V maximální možné míře se držte zavedených zvyků a harmonogramů nebo pomáhejte vytvářet nové v novém prostředí tak, aby například zahrnovaly čas na školu/učení a čas vyhrazený pro bezpečnou hru a odpočinek.



Poskytujte jim fakta o tom, co se stalo, vysvětlujte, co se děje teď, a poskytujte jim srozumitelné informace o tom, jak můžou snížit riziko nákazy onemocněním. Používejte při tom slova, kterým rozumějí, podle toho, kolik jim je let.

Součástí toho by také mělo být podávání informací o tom, co by se mohlo stát, a sice uklidňujícím způsobem (například některý člen rodiny nebo dítě se může začít cítit špatně a možná bude muset jít na nějakou dobu do nemocnice, aby mu doktoři mohli pomoci a aby se zase mohl cítit dobře).

