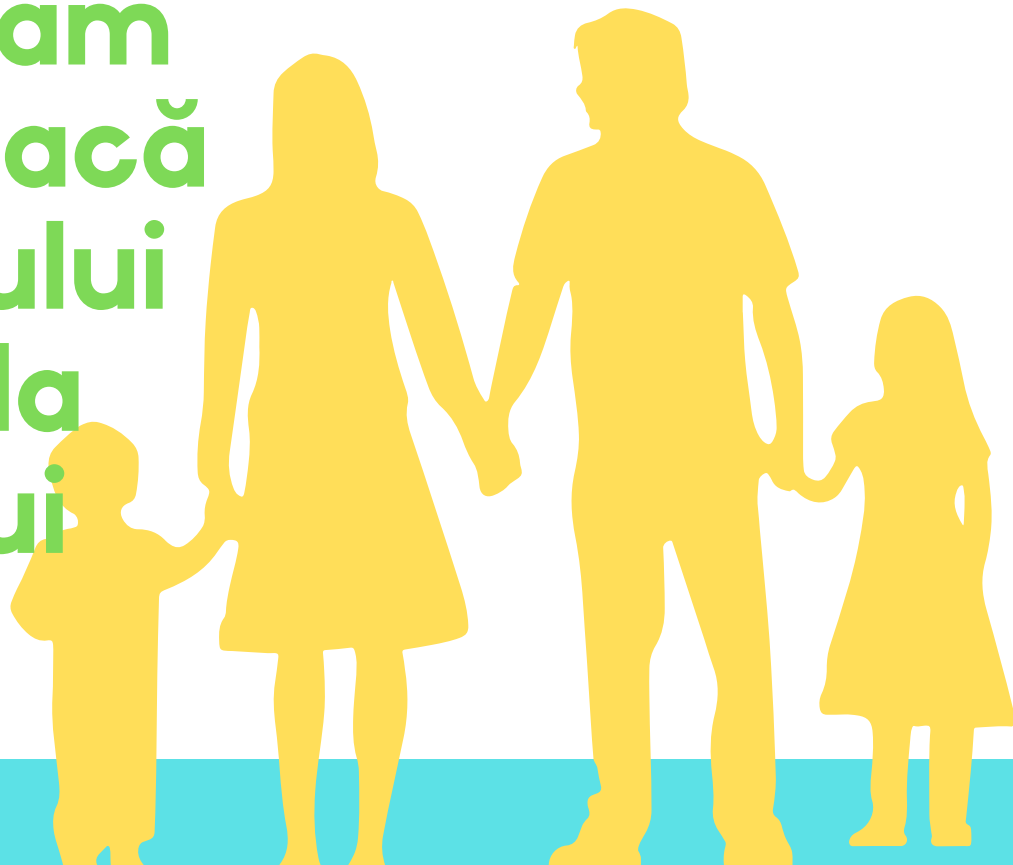


Cum ajutăm  
copiii să facă  
față stresului  
în perioada  
COVIDului



Copiii răspund la stres în moduri diferite. Pot fi mai lipiți de părinți, mai supărați, mai agitați sau pot face lucruri pe care în mod normal nu le fac. Răspundeți la reacțiile copilului dvs. prin înțelegere și susținere. Oferiți-le timp și atenție suplimentară. Ascultați-le îngrijorările, vorbiți cu blândețe și calm.

Încercați să fiți cât mai aproape de copiii dvs. prin timp de calitate, activități împreună, multă iubire și înțelegere. În perioade de stres, copiii pot dezvolta anxietate de separare, chiar la vârste mai mari. Dacă observați un astfel de comportament, asigurați comunicarea strânsă cu ei și cu personalul care îi îngrijește pentru a-i liniști și a-i asigura că totul este ok

Respectați rutina și programele obișnuite pe cât posibil. Disciplina programului și rutina sunt măsuri de micșorare a stresului. De asemenea, puteți crea altele noi în medii noi. Includeți în noua rutină școala / învățarea / activitățile de la afterschool și timpul pentru a vă juca și relaxa în siguranță.

Mențineți canalele de comunicare deschise. Furnizați fapte despre situație, cum s-a întâmplat și ce urmează să se întâmple acum. Oferă informații clare despre cum să-și reducă riscul de a fi infectat într-o limbaj pe care îl înțeleg (în funcție de vârsta lor) și într-un mod liniștitor.

