

Kuidas aidata lastel COVID-19 puhangu ajal stressiga toime tulla



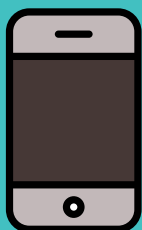
Lapsed võivad stressile reageerida mitmel moel, näiteks võivad nad olla ärevuses, endasse tõmbunud, pahurad või erutunud, vajada rohkem lähedust, voodit märjata jne.

Suhtuge lapse reaktsioonidesse toetavalt, kuulake tema muresid, pöörake talle palju tähelepanu ja väljendage armastust.

Raskel ajal vajavad lapsed täiskasvanute armastust ja tähelepanu. Jagage seda neile tavalisest rohkem.

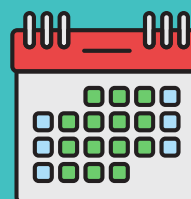
Ärge unustage oma lapsi kuulata, lahkelt rääkida ja neid rahustada.

Võimaluse korral laske lapsel mängida ja puhata.



Püüdke hoida lapsed vanemate ja pereliikmete läheduses ning ärge neid perekonnast lahutage, kui võimalik. Kui lapsed on perest eraldatud (nt haiglas), võtke nendega korrapäraselt ühendust (nt telefoni teel) ja rahustage neid.

Pidage võimalikult palju kinni tavalisest päevakavast, või kui olete uues keskkonnas, aidake kujundada uut päevakava, mis sisaldab õppimist, mängimist ja puhkust.



Esitage juhtunu kohta fakte, selgitage toimuvat ja andke lastele arusaadavat teavet selle kohta, kuidas vähendada nakatumisohtu.

Ka sellest, mis võib juhtuda, tuleb rääkida rahustavalt (nt pereliige ja/või laps võib hakata tundma end halvasti ja tal võib olla vaja minna mõneks ajaks haiglasse, et arstid saaksid teda ravida).