

Pomoč otrokom pri obvladovanju stresa med izbruhom koronavirusa



- Otroci se lahko v stresnih situacijah odzovejo na različne načine. Nekateri so zaskrbljeni, drugi so jezni, vznemirjeni, tretji se umaknejo.

- Odreagirajte na otrokove reakcije na podporen način, prisluhnite jim in jim dajte dodatno ljubezen in pozornost.

- Otroci potrebujejo ljubezen in pozornost odraslih v težkih časih.

- Posvetite jim dodaten čas, govorite prijazno, igrajte se z njimi, da se bodo na koncu počutili sproščeno.



- Ohranite stik s svojimi otroki, tudi, če pride do samoizolacije.

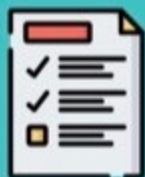
- Poskrbite, da bodo pametne naprave, kot so mobilni telefoni in računalnik, uporabljene pametno in predvsem v namen izobraževanja.

- Pomagajte ustvarjati novo družinsko okolje, vključno s šolo in učenjem na daljavo. Poskrbite za varno igranje in sprostitev otrok. [#ostanidoma](#)

- Ustvarjajte nove rutine in urnike, kot je trenutno mogoče.



- Navedite dejstva o tem, kaj se dogaja po svetu. Razložite otrokom z besedami, ki jih lahko razumejo, odvisno od starosti.



- Dajte jim jasne informacije o tem, kako zmanjšati tveganje za okužbo z boleznijo, ter vključite informacije o tem, kaj vse se lahko zgodi.