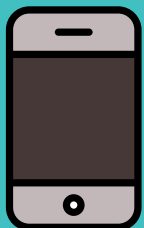


Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος στη διάρκεια της επιδημίας του 2019-nCoV



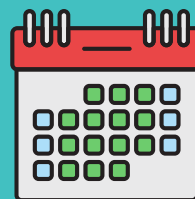
Τα παιδιά μπορεί να εκδηλώσουν το άγχος τους με διάφορους τρόπους: να είναι πιο προσκολλημένα, ανήσυχα, απόμακρα, θυμωμένα ή αναστατωμένα ή να εμφανίζουν διαταραχές ύπνου, όπως η νυχτερινή ενούρηση, κ.α. Απάντησε στις αντιδράσεις του παιδιού με έναν υποστηρικτικό τρόπο, άκου τις ανησυχίες του και δώσε του περισσότερη αγάπη και προσοχή.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των ενηλίκων σε δύσκολους καιρούς. Δώσε τους επιπλέον χρόνο και σημασία. Άκου τα παιδιά σου, μίλησε τους ευγενικά και καθησύχασέ τα. Εάν είναι δυνατόν, δημιούργησε ευκαιρίες για παιχνίδι και χαλάρωση.



Προσπάθησε να κρατήσεις τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένειά τους, στον βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Εάν χρειαστεί να αποχωριστούν αυτούς που τα φροντίζουν (π.χ. για νοσηλεία), βεβαιώσου ότι θα υπάρχει τακτική επαφή (π.χ. μέσω τηλεφώνου) και καθησύχασέ τα.

Διατήρησε, όσο γίνεται, την καθημερινή τους ρουτίνα ή δημιούργησε καινούργιες, σύμφωνα με τις νέες συνθήκες που επικρατούν, και φρόντισε να περιλαμβάνουν δραστηριότητες μάθησης καθώς και χρόνο για ασφαλές παιχνίδι και χαλάρωση.



Εξήγησέ τους με στοιχεία για το τι έχει συμβεί και τι συμβαίνει τώρα και δώσε τους σαφείς πληροφορίες για το πώς να μειώσουν τον κίνδυνο να μολυνθούν από την ασθένεια με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν ανάλογα με την ηλικία τους.

Προετοίμασέ τα για το τι θα μπορούσε να συμβεί με τρόπο καθησυχαστικό (π.χ. ένα μέλος της οικογένειας και / ή το παιδί μπορεί να αρχίσει να μην αισθάνεται καλά και μπορεί να πρέπει να πάει στο νοσοκομείο για κάποιο χρονικό διάστημα, έτσι ώστε οι γιατροί να τους βοηθήσουν να νιώσουν καλύτερα).