

## Βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το στρες που προκαλεί η εξάπλωση του κορωνοϊού.



Τα παιδιά ανταποκρίνονται στο στρες με πολύ διαφορετικούς τρόπους, όπως να είναι ανήσυχια, θυμωμένα, τρομαγμένα και να μένουν περισσότερο προσκολλημένα ή αποσυρμένα από τους γονείς. Ανταποκριθείτε στις αντιδράσεις των παιδιών σας με έναν υποστηρικτικό τρόπο, ακούγοντας τις ανησυχίες τους και δίνοντάς τους επιπλέον αγάπη και προσοχή.

Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή και την αγάπη των ενηλίκων κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων. Δώστε τους παραπάνω χρόνο και προσοχή. Να θυμάστε να ακούτε τα παιδιά σας, να τους μιλάτε με ευγένεια και να τα ενθαρρύνετε. Αν είναι δυνατόν, προσφέρετε στο παιδί σας ευκαιρίες για παιχνίδι και χαλάρωση.



Είναι βοηθητικό για τα παιδιά να μένουν κοντά στους γονείς και την οικογένειά τους. Αν είναι απαραίτητη η απομάκρυνσή τους από το οικογενειακό περιβάλλον, προσπαθήστε να παρέχετε επιπλέον υποστήριξη και επικοινωνία.

Προσπαθήστε να διατηρήσετε τη ρουτίνα και το πρόγραμμα των παιδιών όσο αυτό είναι εφικτό ή βοηθήστε τα να δημιουργήσουν καινούργιες συνήθειες σε ένα νέο περιβάλλον (διάβαση, αλλά και χρόνο για ασφαλή παιχνίδι και χαλάρωση).



Δώστε τους πληροφορίες για το τι έχει συμβεί, τι πρόκειται να συμβεί και εξηγήστε τους με απλές λέξεις τους τρόπους προφύλαξης (ανάλογα με την ηλικία τους). Ενημερώστε και καθησυχάστε τα παιδιά σχετικά με το τι θα συμβεί αν νοσήσει κάποιο μέλος από την οικογένεια (για παράδειγμα αν ένα μέλος της οικογένειας ή και το ίδιο το παιδί δεν αισθανθεί καλά, μπορεί να χρειαστεί να ζητήσει ιατρική βοήθεια για να νιώσει καλύτερα).