

Portal Województwa Lubuskiego



Teleporady dla dzieci, młodzieży i rodziców



Kategoria - Koronawirus

Data publikacji - 8 kwietnia 2020 godz. 11:15

Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem podczas epidemii? Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze uruchomiło telefoniczną linię wsparcia psychologicznego oraz psychiatrycznego dla dzieci, młodzieży i ich rodziców. W dni powszednie można porozmawiać z psychologiem w

godzinach 13.00 - 14.00 pod numerem telefonu 605 544 526, a z lekarzem psychiatrą w godzinach 12.00 - 16.00 pod numerem 663 931 544.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w sprawie pomocy dzieciom przy radzeniu sobie ze stresem podczas epidemii

Dzieci potrzebują w tym czasie miłości i uwagi dorosłych. Poświęć im dodatkowy czas i uwagę. Pamiętaj, aby słuchać swoich dzieci, mówić spokojnie, starając się wzbudzać zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli to możliwe, zapewnij dziecku możliwości zabawy i odpoczynku.

Dzieci mogą reagować na stres w różny sposób. Mogą bardziej potrzebować Twojej obecności, być niespokojne, wycofane, drażliwe lub pobudzone. Wspieraj dziecko w jego reakcjach, słuchaj ich trosk oraz okaż im swoją bliskość i uwagę.

Jeśli nie ma przeciwwskazań epidemiologicznych staraj się, aby dzieci przebywały blisko rodziców i rodziny i unikaj rozdzielania dzieci i ich opiekunów. Jeśli nastąpi separacja (np. hospitalizacja) zapewnij regularny kontakt (np. przez telefon), zapewnij poczucie bezpieczeństwa.

Trzymaj się regularnych procedur i harmonogramów jeśli to możliwe lub pomóż w tworzeniu warunków adaptacji do nowego środowiska i nowych zasad np. braku szkoły, nauki online. Bądź kreatywny i zapewniaj bezpieczeństwo w zabawie i odpoczynku.

Podawaj fakty dotyczące tego, co się wydarzyło, wyjaśnij co jest, co dzieje się teraz i przekaz dzieciom jasne informacje o tym, jak zmniejszyć ryzyko zarażenia się tą chorobą słowami, które są zrozumiałe i dostosowane do wieku. Dostarczaj informację o tym, co może się zdarzyć, w sposób zapewniający spokój i pewność siebie (np. „członek rodziny i/lub dziecko może nie czuć się dobrze i wtedy może iść na jakiś czas do szpitala, żeby lekarze pomogli mu poczuć się lepiej”).

Materiał: Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze