



Deti môžu reagovať na stres rôznymi spôsobmi, napríklad môžu byť prítulnejšie, úzkostné, stiahnuté, nahnevané, rozrušené, alebo sa môžu začať pomočovať a podobne. Vaša reakcia má pre ne byť podporou, vypočujte si ich obavy a poskytnite im osobitnú lásku a pozornosť.

Deti potrebujú v ťažkých chvíľach lásku a pozornosť dospelých. Venujte im viac času a pozornosti ako zvyčajne. Načúvajte svojim deťom, rozprávajte láskavo a upokojte ich. Ak je to možné, umožnite dieťaťu hrať sa a odychovať.



Pokúste sa udržiavať deti v blízkosti ich rodičov a rodiny a v maximálnej možnej miere sa vyhnite oddeľovaniu detí od ich opatrovníkov. Ak dôjde k separácii (napr. hospitalizáciou), zabezpečte pravidelný kontakt (napr. telefonicky) a opakovane im doprajte pocit bezpečia.

V maximálnej možnej miere udržiajte pravidelnú rutinu a časový harmonogram, alebo pomôžte vytvoriť novú rutinu v novom prostredí, vrátane školy / učenia, ako aj čas pre bezpečné hranie a odдых.



Vysvetlite deťom čo sa deje a zrozumiteľne im povedzte, ako sa chrániť pred ochorením. Urobte tak prijateľnou formou - použite slovník, ktorému budú schopné porozumieť v závislosti od ich veku.

Poskytnite im aj informácie o tom, čo sa môže stať, pričom zdôrazníte, že o všetkých bude postarané a nemusia sa báť (napr. člen rodiny a / alebo dieťa sa môže začať cítiť zle a môže sa stať, že na nejakú dobu pôjdu do nemocnice, aby im lekári pomohli cítiť sa lepšie).

