

# Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za smanjenje stresa kod djece tijekom pandemije koronavirusa (COVID-19)

*Prevedeno s kineskog jezika - sadržaj objavljen na javnim profilima UNICEF-a/WHO-a na WeChatu*

**#Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije za suočavanje s epidemijom koronavirusa**



# Normalno je...

Tijekom izvanredne situacije, **uobičajeno je i normalno** da se vi i vaša djeca osjećate tužno, nervozno, uznemireno, zbunjeno, uplašeno ili da budete razdražljivi.



**Razgovor s osobama kojima vjerujete vam može popraviti raspoloženje.** Razgovarajte s članovima vaše obitelji ili prijateljima.

# Što ako morate ostati kod kuće?

Ako morate ostati kod kuće, važno je da i vi i vaša djeca **vodite zdrav način života**. To uključuje uravnoteženu prehranu, dovoljno sna, redovitu tjelovježbu i komunikaciju s obitelji i prijateljima preko interneta.

Zajedno s djecom, pokušajte **stvoriti uobičajenu rutinu i raspored i držati ih se**. U ovoj izazovnoj situaciji, jako je važno da pomognete djeci osmisliti svakodnevicu koja uključuje učenje, igru i vrijeme za opuštanje.

.

# Kako smanjiti stres kod djece?

Kada su suočena sa stresom, djeca često mijenjaju svoje ponašanje pa tako mogu postati tvrdoglava, anksiozna, uplašena, ljuta, uznemirena...

**Uloga odraslih tad je iznimno važna** – djecu treba pažljivo saslušati što ih muči i razgovarati s njima.

**Objasnite djeci što se događa i naučite ih, na njima razumljiv način, kako da se zaštite od zaraze.**

Objasnite im što se možda može dogoditi. Na primjer, neki članovi obitelji će možda trebati pomoć liječnika da ozdrave.

# Kako smanjiti stres kod djece?

Tijekom ovakve izvanredne situacije, djeci je potrebno **više pažnje i ljubavi.**

Izdvojite više vremena i posvetite im se i više nego inače.



**Pažljivo saslušajte djecu i umirite ih.**

Potaknite ih da se **opuste i igraju i pridružite im se.**

