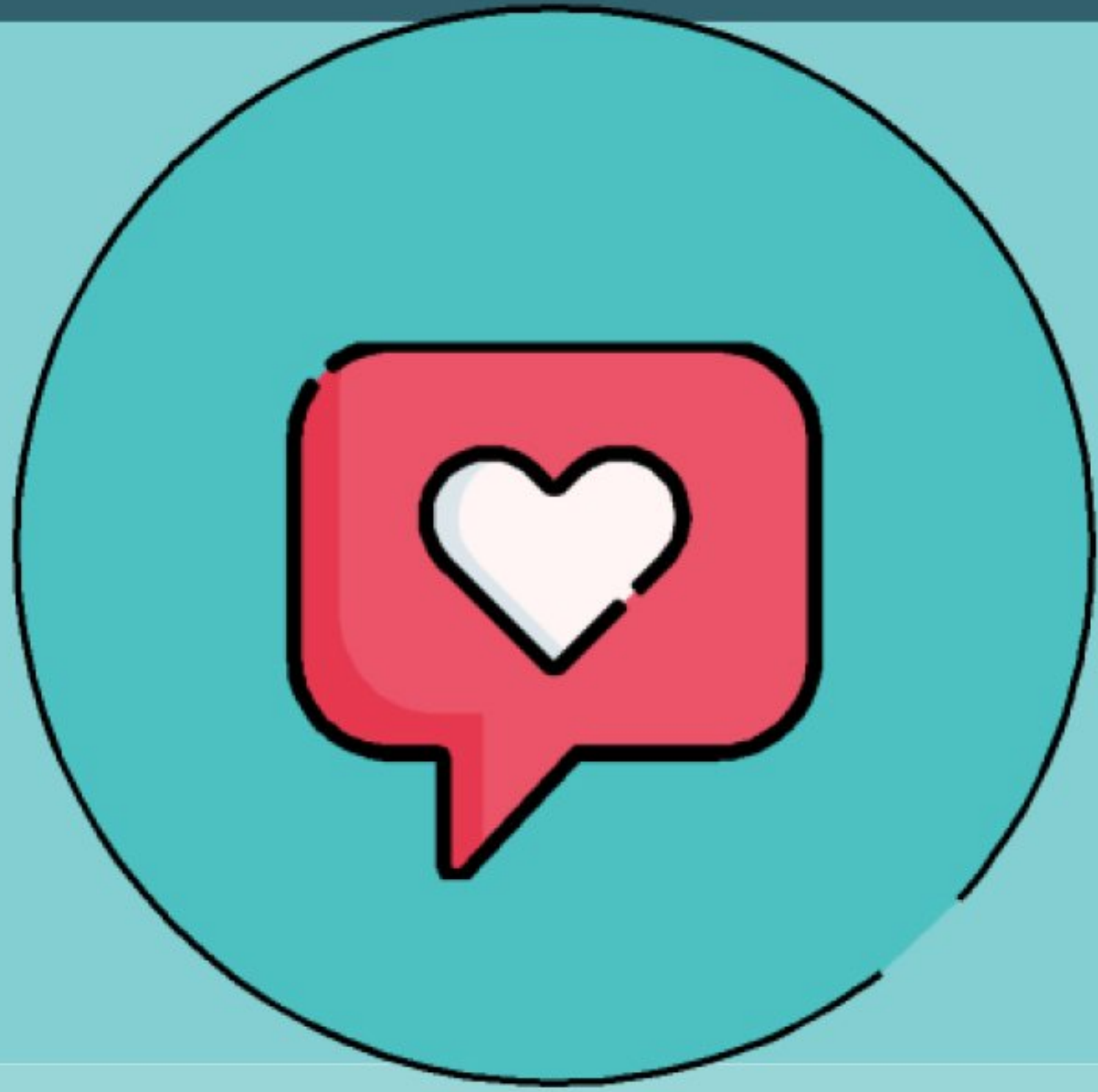




Kinderen helpen omgaan met stress tijdens de COVID-19 uitbraak



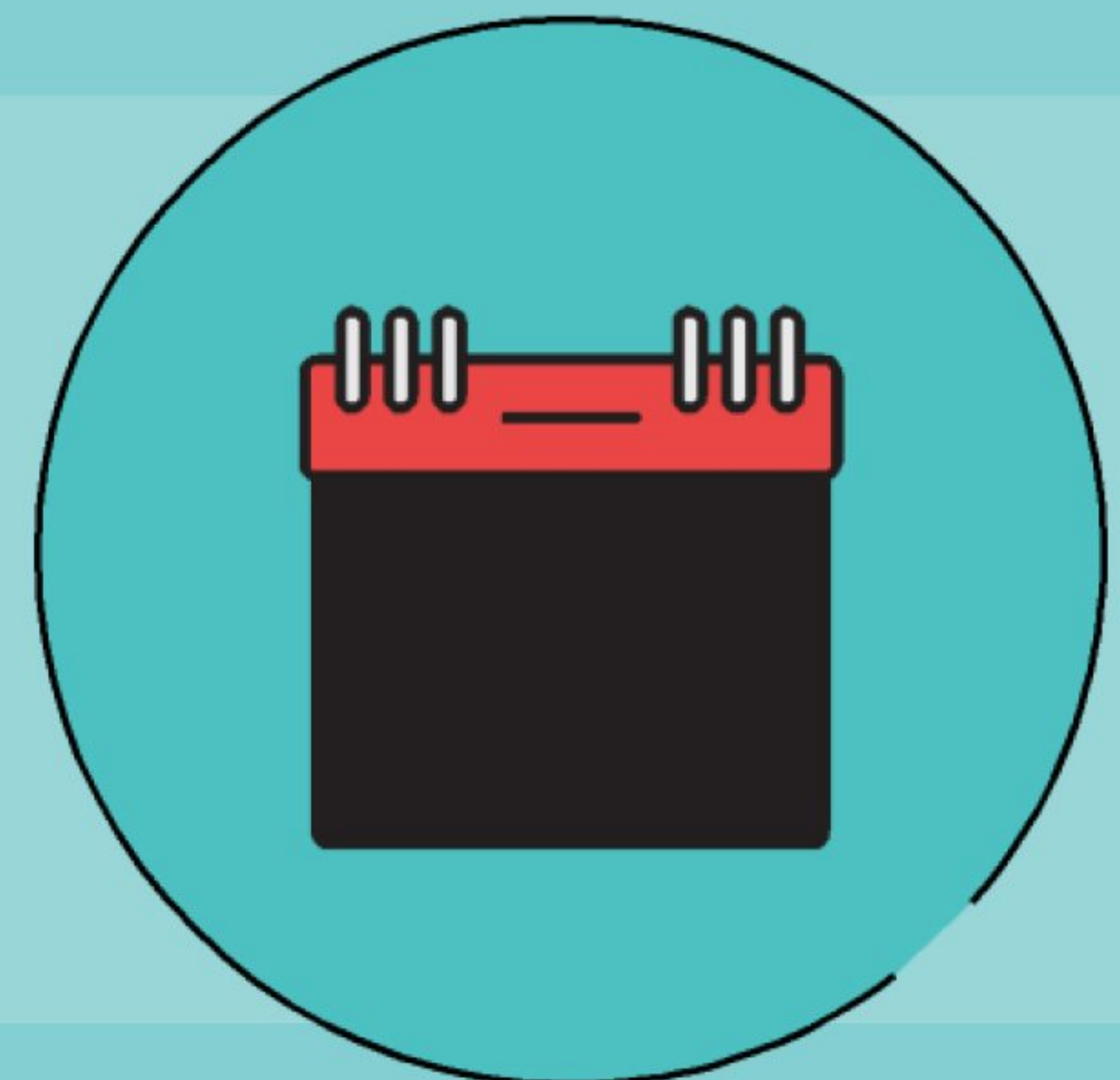
Kinderen kunnen op verschillende manieren reageren op stress, bijvoorbeeld door aanhankelijker, angstig, terugtrekkend, boos of geagiteerd te zijn, of vaker in bed te plassen. Reageer op de reacties van uw kind op een ondersteunende manier, luister naar hun zorgen en geef ze extra liefde en aandacht.

Kinderen hebben de liefde en aandacht van volwassenen nodig in moeilijke tijden. Geef ze extra tijd. Vergeet niet te luisteren naar je kinderen en ze gerust te stellen. Waar mogelijk, geef je kind de kans om te spelen en ontspannen.



Probeer kinderen dicht bij ouders en familie te houden en voorkom zoveel mogelijk dat kinderen en hun verzorgers worden gescheiden. Als dat toch moet (bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname), zorg er dan voor dat ze regelmatig contact hebben (via de telefoon) en dat ze gerust worden gesteld.

Houd je routines en schema's zo veel mogelijk aan, of zorg voor een nieuwe routine in een nieuwe omgeving, met aandacht voor schooltaken en veilig ontspannen.

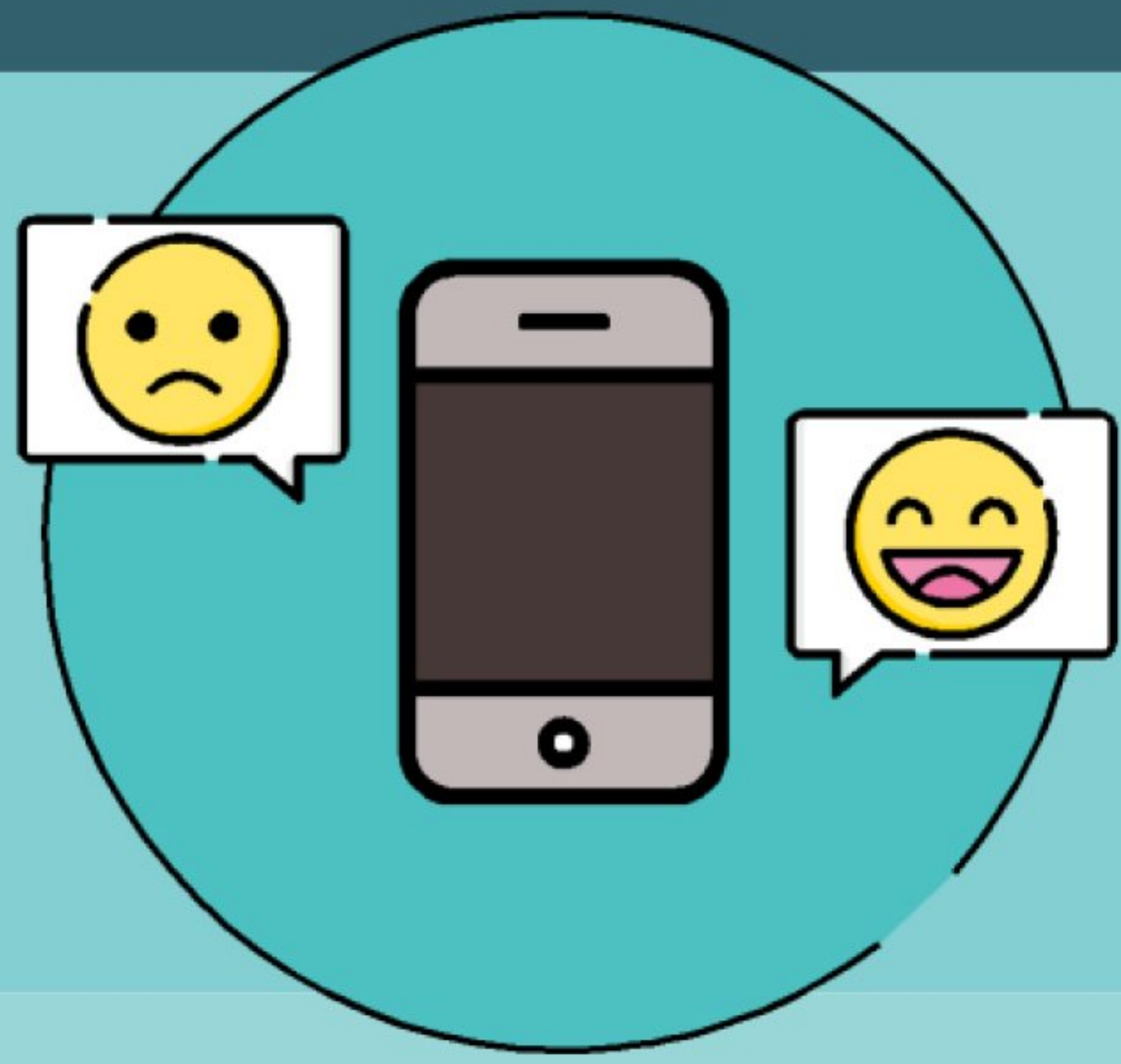


Geef kinderen feiten over wat er is gebeurd, leg ze uit wat er nu aan de hand is en geef ze duidelijke informatie over hoe het risico op besmetting met de ziekte kan worden verminderd, in woorden die ze kunnen begrijpen afhankelijk van hun leeftijd.

Verstrek informatie op een geruststellende manier over wat zou kunnen gebeuren. Bijvoorbeeld het feit dat een familielid en/of kind zich niet zo goed voelt en misschien een tijd naar het ziekenhuis moet gaan, zodat artsen hem/haar kunnen helpen zich beter te voelen.



Omgaan met stress tijdens de COVID-19 uitbraak



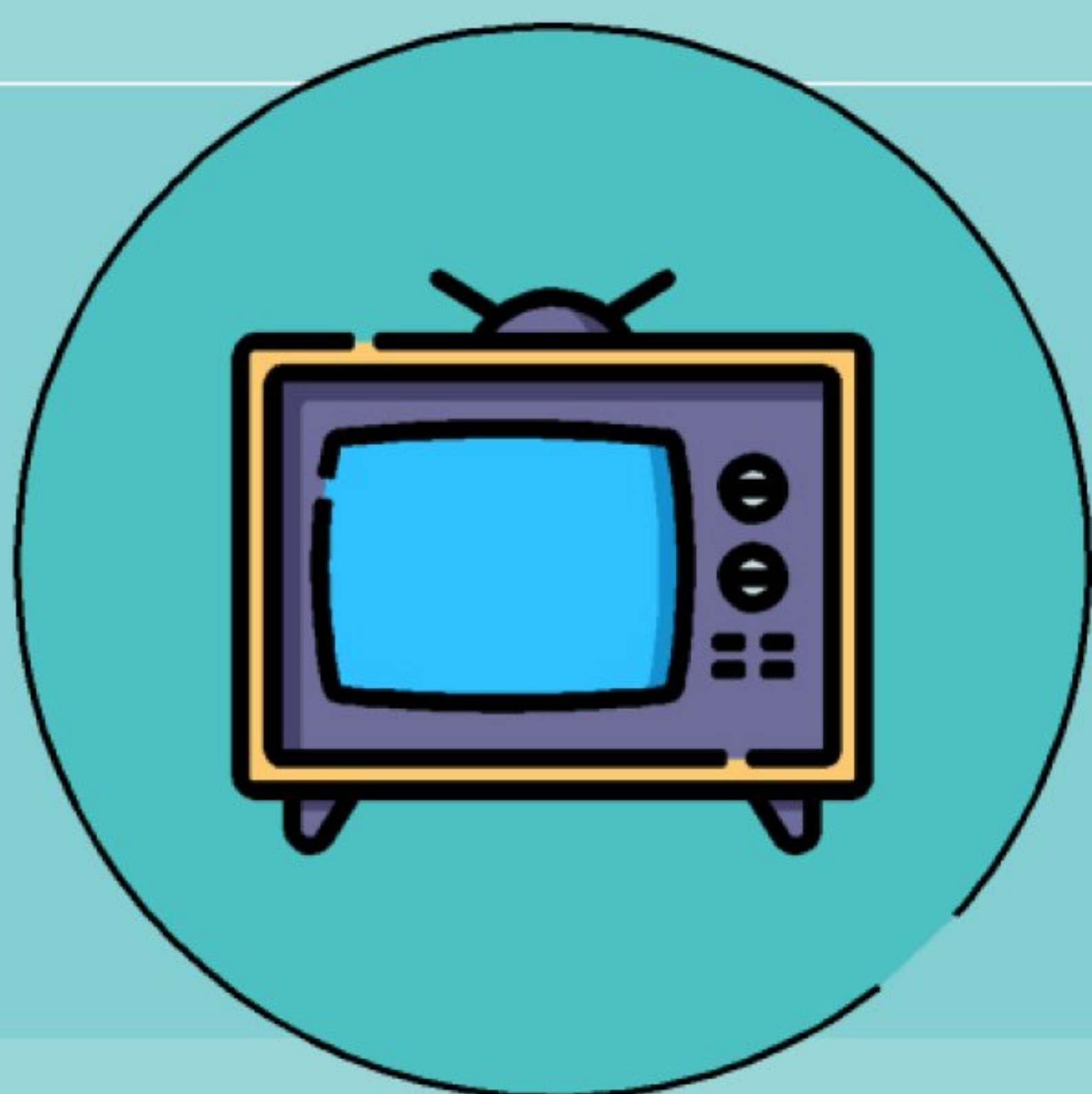
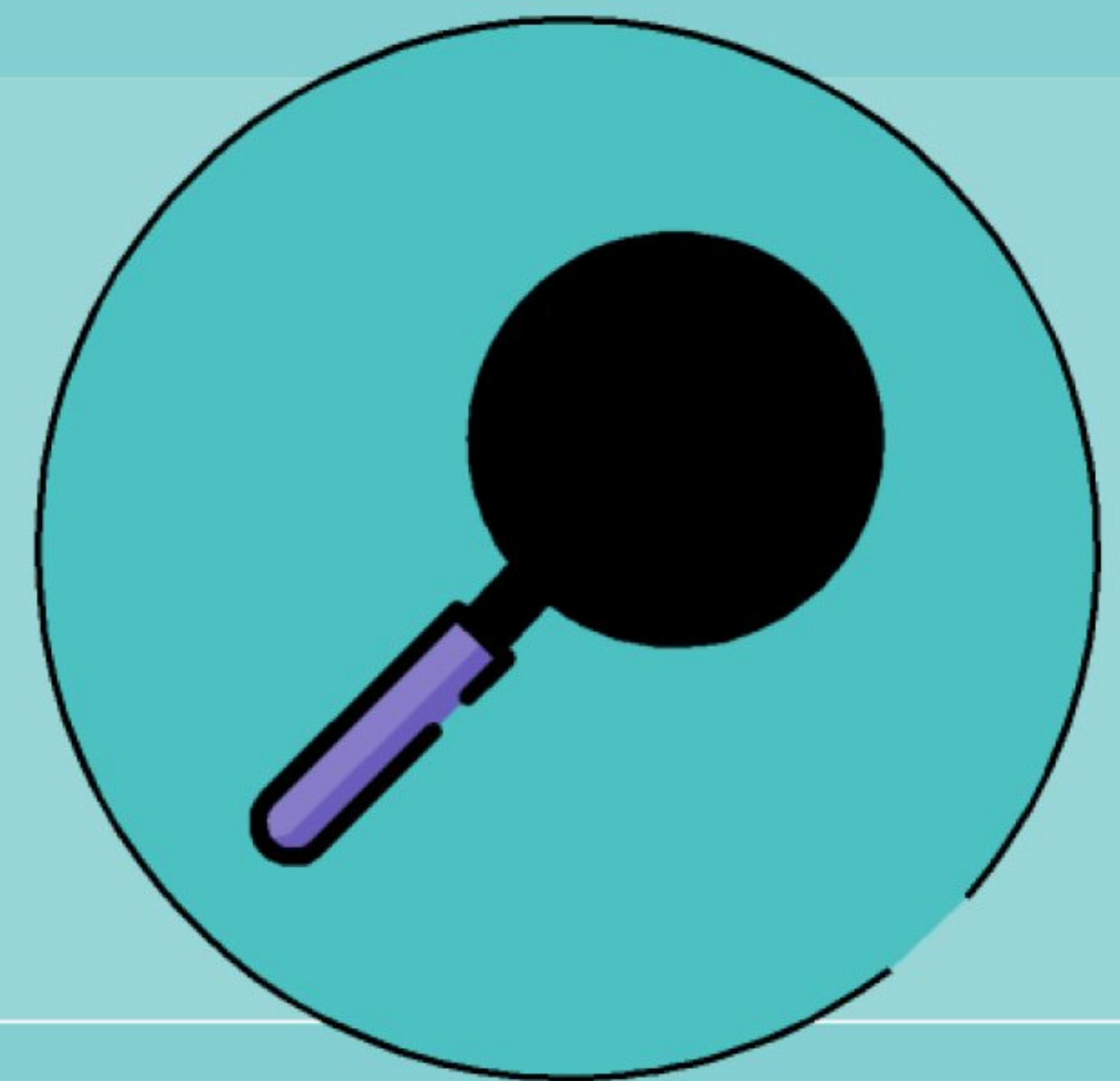
Het is normaal om je verdrietig, gestrest, verward, bang of boos te voelen tijdens een crisis. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Neem contact op met je vrienden en familie.

Als je thuis moet blijven, houd dan een gezonde levensstijl aan, met gezonde voeding, voldoende slaap, lichaamsbeweging en sociale contacten met geliefden in huis, en andere familie en vrienden per e-mail of telefoon.



Ga niet roken, gebruik geen alcohol of drugs om je emoties te verwerken. Als je je overweldigd voelt, praat er dan over met een vertrouwenspersoon. Bereid een plan voor, zodat je weet waar je naartoe moet gaan en hoe je hulp kan zoeken als je lichamelijke of geestelijke hulp nodig hebt.

Kijk naar de feiten. Verzamel informatie om nauwkeurig je risico te bepalen, zodat je redelijke voorzorgsmaatregelen kunt nemen. Zoek een betrouwbare bron van informatie, zoals de website van WHO of een lokaal of een nationaal gezondheidsagentschap.



Beperk je zorgen en die van je familie door minder tijd te besteden aan de media die jullie ervaren als verontrustend.

Doe een beroep op vaardigheden die je in het verleden hebt gebruikt om met tegenslagen om te gaan en gebruik die vaardigheden om je emoties onder controle te houden tijdens de lastige tijd van deze uitbraak.

