

# 1

## Да си родител по време на COVID-19

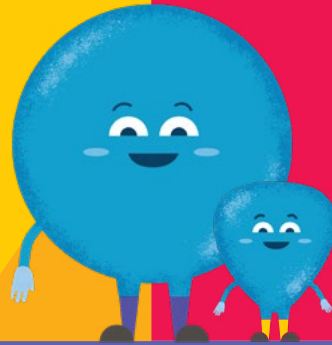
### ПРЕКАРВАНЕ НА ВРЕМЕ ЗАЕДНО

Не можете да отидете на работа? Училищата са затворени? Притеснявате се за пари? Нормално е да се чувствате стресирани и претоварени.

Затварянето на училищата е хубава възможност да подобрим отношенията с децата си. Прекарването на време заедно е забавно и освобождаващо. То кара децата да се чувстват обичани, защитени и значими.

#### Отделете време на всяко дете

Може да са само 20 минути или повече. Това зависи от нас. Може да е по едно и също време всеки ден, за да могат децата да го очакват с нетърпение.



#### Попитайте децата си какво им се прави на тях

Вземането на решения подобрява тяхното самочувствие. Ако искат да правят нещо, което не е съвместимо с физическото дистанциране, това е удобен момент да говорите с тях за това. (вижте следващата брошура)

#### Идеи за бебета/проходещи

- Имитирайте израженията и звуците, които издават
- Пейте песни, правете музика с тенджери и капаци
- Подреждайте заедно кубчета или чаши
- Разказвайте им истории, прочетете им книжка или им покажете снимки

#### Изключете телевизора и телефона. Това е време без вируса

#### Идеи за тийнейджъри

- Говорете с тях за неща, които харесват: спорт, музика, знаменитости, приятели
- Сответе заедно
- Тренирайте заедно на фона на любимата им музика

#### Идеи за малки деца

- Прочетете книга или разглеждайте картинки
- Правете рисунки с пастели и моливи
- Танцувайте или пейте песни
- Направете игра свързана с чистене или готвене
- Помогнете им с домашното

**Слушайте ги, вижте ги. Отдайте им цялото си внимание. Забавлявайте се!**

За повече информация:

Идеи за родители от СЗО

Идеи за родители от УНИЦЕФ

На други езици

Източници



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.