

3

Да си родител по време на COVID-19

СТРУКТУРИРАНЕ

COVID-19 отне нашата домашна, работна и училищна рутина.

Това оказва влияние на децата, тийнейджърите и самите Вас. Създаването на нови може да помогне

Създайте гъвкава, но постоянна рутина

Направете график с дейности и свободно време за Вас и Вашите деца. Това ще им

ПОМОГНЕ да се чувстват защитени и да се държат по-добре

Децата и тийнейджърите могат да помогнат с изготвянето на плана за деня-подобно на попълването на училищната програма. Ако помагат, има по-голяма вероятност да спазват графика.

Предвидете време за тренировки. Те помагат със стреса и големия запас от енергия на децата.



Вие сте модел за поведението на Вашето дете

Децата Ви се учат от Вас. Ако вие спазвате физическа дистанция, добра хигиена, и се отнасяте към другите, особено болните със състрадание.

Научете децата си да спазват дистанция

Ако е позволено, изведете децата навън.

Можете да пишете писма и да рисувате картички. Окачете ги пред дома си, за да им се радват и други.

Те ще се чувстват по-сигурни, ако им обясните какви предпазни мерки взимате Вие. Изслушайте техните предложения сериозно.

Направете хигиената и миенето на ръцете забавни

Измислете двадесетсекундна песничка. Добавете движения! Похвалете децата и им давайте точки за редовно миене.

Направете игра, в която да има награда за най-малко пъти пипнато лице. (може Вие да броите на детето, а то на Вас)

Отделете по една минута в края на деня. Кажете на детето си за някое добро и позитивно нещо, което са направили.

Похвалете и себеси за това, което сте направили добре. Вие сте номер 1!



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.