

# 3 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Осигурете структура

Епидемията от COVID-19 промени коренно начина, по който работим, прекарваме времето си у дома и учим. Това създава трудности както за децата и тийнейджърите, така и за вас. Изработването на нова програма може да помогне.

### Създайте гъвкава, но последователна дневна програма

- Съставете за вас и вашите деца график, който предвижда време за структурирани дейности, както и свободно време. Това може да помогне на децата да се чувстват по-сигурни и да подобри поведението им.
- Децата или тийнейджърите могат да помогнат за планирането на програмата за деня подобно на изготвянето на разписанието за учебните часове. Децата ще изпълняват по-добре програмата, ако участват в нейното съставяне.
- Включвайте физически упражнения в програмата за всеки ден — това помага за преодоляване на стреса и е полезно за децата с много енергия, които са принудени да си стоят вкъщи.



### Вие сте модел за поведение на вашето дете

- Ако вие поддържате безопасна дистанция и добра хигиена и се отнасяте със състрадание към другите, и особено към хората, които са болни или уязвими, вашите деца или тийнейджъри ще се учат от вас.

### Разяснявайте на вашето дете необходимостта да пази безопасна дистанция

- Ако правилата във вашата страна позволяват, извеждайте децата навън.
- Също така можете да пишете писма и да рисувате картинки, за да споделите с хората какво чувствате. Поставете ги пред дома си, за да могат минувачите да ги видят!
- Можете да успокоите вашето дете, като разговаряте за това как да се предпазвате. Вслушвайте се в неговите предложения и ги приемайте сериозно.

### Превърнете миенето на ръцете и поддържането на хигиена в забавление

Измислете песничка с продължителност 20 сек, която да пеете, докато миете ръцете си. Добавете към това забавни действия! Давайте на децата си точки и ги хвалете за редовно миене на ръцете.

Измислете игра, чиято цел е да докосвате лицето си възможно най-рядко, с предвидена награда за този, който докосва лицето си най-малко пъти (можете взаимно да си броите докосванията).

В края на деня отделяйте малко време за размисъл как е протекъл денят. Посочете на детето едно положително и забавно нещо, което е направило. Похвалете се с това, което сте направили добре. Вие сте звезда!



Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания