

3 COVID-19 RODITELJSTVO

Izdigni se

COVID-19 oduzeo nam je svakodnevne radne, kućne i školske rutine.
Ovo je teško za djecu, tinejdžere i za vas. Stvaranje novih rutina može pomoći.

Stvorite fleksibilnu, ali sadržajnu dnevnu rutinu

Napravite raspored za vas i svoju djecu u kojem će biti vremena za strukturirane aktivnosti kao i slobodno vrijeme. Ovo može pomoći djeci da se osjećaju sigurnije i da se bolje ponašaju.

Djeca ili tinejdžeri mogu vam pomoći u planiranju svakodnevnice - poput izrade školskog rasporeda. Djeca će to bolje slijediti ako im pomognete da to postignu.

Vježbajte svaki dan- to umanjuje stres



Vi ste model ponašanja vašeg djeteta

Ako se sami pridržavate sigurne udaljenosti i higijene, a prema drugima postupate suosjećajno, posebno onima koji su bolesni ili ranjivi – vaša djeca će raditi isto.

Naučite dijete da drži distancu i bude dovoljno udaljeno

Ako je u vašoj zemlji dozvoljeno, izvedite djecu vani.

Također možete pisati pisma i crtati crteže da biste ih dijelili s ljudima. Stavite ih izvan svog doma da ih drugi vide!

Djetetu svojim primjerom pokažite kako da se pazi i čuva. Poslušajte njihove prijedloge i uzmite ih ozbiljno.

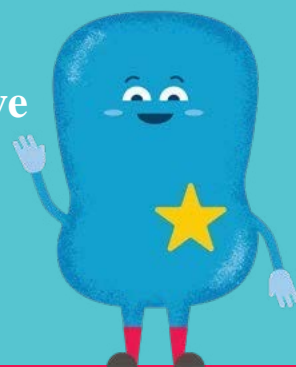
Učinite postupak pranja ruku i održavanja higijene zabavnim

Napravite pjesmu od 20 sekundi za pranje ruku. Dodajte akcije! Dajte djeci bodove i pohvale za redovito pranje ruku.

Napravite igru da biste vidjeli kako nekoliko puta možemo dodirnuti svoja lica s nagradom za najmanji broj dodira (možete računati jedan za drugog).

Na kraju svakog dana odvojite minute za razmišljanje o prošlom danu. Recite svom djetetu sve dobro što je uradio. Pohvalite sebe.

Ti si zvijezda!



Više informacije potražite na linkovima:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.