

COVID-19 RODITELJSTVO

VRIJEME 1 NA 1

Ne možete na posao? Škole zatvorene? Brinete zbog novca? Normalno je da se osjećate stresno i napeto.

Zatvaranje škole prilika je za stvaranje boljih odnosa s našom djecom i tinejdžerima.

Vrijeme provedeno 1 na 1 je zabavno. Tako se djeca osjećaju voljena i sigurno i pokazujemo im da su važni.

Odvojite vrijeme koje ćete provesti sa svojim djetetom



To može biti 20 minuta ili duže, na nama je. Može biti svaki dan u isto vrijeme, tako da se djeca i tinejdžeri mogu veseliti.



Pitajte djecu šta bi voljeli raditi



Odabirom se izgrađuje njihovo samopouzdanje. Ako želite da ne misle o vanjskim problemima, da ih distancirate od toga, ovo je prilika za razgovor s njima. (vidi sljedeć letak)



Ideje sa djetetom/ bebom

- > Kopirajte njihov izraz lica i zvukove
- > Pjevajte pjesme, stvarajte muziku sa posuđem
- > Slažite posuđe i kockice.
- > Ispričajte priču, čitajte knjigu ili podijelite fotografije



Ugasite tv i mobitele. Ovo je vaše slobodno vrijeme

Ideje sa tinejdžerima

- > Pričajte o onome što vole: Sport, muzika, o poznatima, prijateljima..
- > Kuhajte omiljena jela zajedno
- > Vježbajte zajedno uz njihovu muziku

Ideje sa školarcem

- > Čitajte knjigu i gledajte slike
- > Crtajte i bojite
- > Plešite i pjevajte
- > Obavljajte poslove zajedno. Kroz igru pospremajte zajedno
- > Pomozite oko školske zadaće

Više informacija pogledajte na linkovima:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Slušajte, gledajte, posvetite djeci punu pažnju. Zabavite se!



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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Fund, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilija Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.