

# 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



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „АрехН“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.