

1 RODZICIELSTWO W CZASACH KORONAWIRUSA

Czas sam na sam

Nie możesz iść do pracy? Szkoły są zamknięte? Martwisz się o finanse? To normalne, że czujesz się

Zamknięcie szkół jest też okazją, żeby pogłębić relacje z naszymi dziećmi i nastolatkami. Czas sam na sam jest bez troski i radosny. Sprawia, że dzieci czują się kochane i bezpieczne. Pokazuje im, że są ważne.

Znajdź czas dla każdego dziecka

Może to być tylko 20 minut dziennie albo dłużej – to zależy od nas. Może to być każdego dnia o stałej porze, tak żeby dzieci lub nastolatki miały na co czekać.



Spytaj dziecka, co chciałoby robić

Podejmowanie decyzji buduje ich pewność siebie. Jeśli dzieci chcą robić coś, co nie jest dozwolone z powodu izolacji społecznej, potraktuj to jako okazję, żeby o tym porozmawiać. (patrz: następna ulotka)

Pomysły na spędzanie czasu z niemowlakiem i małym dzieckiem

- Naśladuj ich miny i dźwięki
- Śpiewaj piosenki, graj na pokrywkach i łyżkach
- Buduj wieże z filiżanek lub klocków
- Opowiadaj bajki, czytaj książki, oglądajcie zdjęcia

Wyłącz telewizor i telefon. To czas wolny od wirusa.

Pomysły na spędzanie czasu z nastolatkiem

- Porozmawiajcie o czymś, co lubi: o sporcie, muzyce, TV, celebrytach, przyjaciółach
- Ugotujcie ulubioną potrawę
- Poćwiczcie do jego ulubionej muzyki

Pomysły na spędzanie czasu ze starszym dzieckiem

- Poczytajcie książkę lub oglądajcie obrazki
- Rysujcie kredkami lub ołówkami
- Tańczcie do muzyki albo śpiewajcie piosenki!
- Wykonujcie razem prace domowe – potraktujcie sprzątanie i gotowanie jako zabawę!
- Pomóż dziecku w nauce

**Słuchaj go, patrz na niego.
Daj mu swoją pełną uwagę.
Bawcie się dobrze!**

Kliknij tutaj po więcej porad!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[Dowody naukowe](#)



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.