

3 RODZICIELSTWO W CZASACH KORONAWIRUSA

Rutyna góra!

Koronawirus zabrał naszą codzienną zawodową i szkolną rutynę. To trudne dla dzieci, nastolatków i dla ciebie. Stworzenie nowej rutyny może pomóc.

Stwórz elastyczny, ale stały, plan dnia

- Stwórz plan dnia dla siebie i dzieci, z czasem na obowiązki i czas wolny. Dzięki temu dzieci poczują się bezpieczniej i będą lepiej się zachowywać.
- Dzieci lub nastolatki mogą pomóc w stworzeniu planu dnia, np. tworząc plan nauki. Dzieciom będzie łatwiej go przestrzegać, jeśli pomogą w jego
- Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej – pomaga w radzeniu sobie ze stresem i znalezieniu ujęcia dla dziecięcej energii.



Jesteś dla swojego dziecka wzorem do naśladowania

- Jeśli stosujesz się do zasad społecznej izolacji i sam dbasz o higienę, traktujesz innych z empatią, szczególnie ludzi chorych i bezbronych – twoje dzieci i nastolatki będą cię naśladować.

Wytłumacz dziecku, czym jest bezpieczna odległość

- Jeśli to dozwolone w twoim kraju, wychodź z dziećmi z domu.
- Możesz też im pomóc w pisaniu listów i robieniu rysunków dla innych ludzi. Możecie je rozwiesić przed domem, żeby inni mogli je zobaczyć!
- Uspokój dziecko, tłumacząc mu, co robisz, żebyście byli bezpieczni. Słuchaj jego sugestii i traktuj je poważnie.

Zmień mycie rąk i utrzymywanie higieny w zabawę

Wymyśl 20-sekundową piosenkę na czas mycia rąk. Dodaj do tego gesty! Przyznawaj dzieciom punkty i chwal je za regularne mycie rąk.

Stwórz grę, w której wygrywa ta osoba, która najrzadziej dotyka swojej twarzy (możecie nawzajem liczyć sobie dotknięcia).

Każdego wieczoru pomyślcie przez chwilę o minionym dniu. Powiedz dziecku o jednej pozytywnej lub zabawnej rzeczy, którą zrobiło tego dnia.

Chwal siebie za to, co zrobiłeś dziś dobrze. Jesteś gwiazdą!



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.