



## РОДИТЕЛСТВО ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈАТА СО КОВИД-19 (ДЕЛ 1)

### ВРЕМЕ ЗА ЕДЕН НА ЕДЕН

**Не можете да одите на работа? Училиштата се затворени? Загрижени сте за пари?**

**Нормално е да чувствувате стрес и да бидете под притисок**

**Затворањето на училиштата исто така претставува можност да развиеме подобри односи со нашите деца и тинејџери**

**Времето еден – на – еден е слободно и забавно. Им овозможува на децата да се чувствуваат сакани и безбедни и им покажува дека се значајни личности**

#### 1. Одделете време кое ќе го поминете со секое дете одделно

Може да биде 20 минути во текот на денот или подолго, од нас зависи. Може да биде во исто време секој ден, па така децата и тинејџерите ќе можат да го очекуваат времето.

#### 2. Идеи за вашето бебе или мало дете

- повторувајте ги нивните изрази на лицето или гласови/звуци
- пејте им песни, свирете музика со помош на тенџериња и лажици
- редете едно врз друго предмети, тоа можат да бидат шољи , коцки или други предмети
- раскажете им приказна, читајте им книга/сликовница, или покажувајте им слики.

#### 3. Идеи за вашиот тинејџер

- Разговарајте за нешто што ги интересира: спорт, музика, познати личности, за нивните пријатели
- Одете заедно на прошетка – исклучиво надвор и во близина на вашиот дом (внимавајте да одржувате физичка дистанца од други лица)

- Вежбајте дома заедно, при тоа можете да ја пуштите нивната омилена музика.

#### **4. Прашајте ги вашите деца што тие сакаат да прават**

Можноста да одберат ја гради нивната само-доверба. Доколку сакаат да прават нешто кое не е во согласност со социјалното дистанцирање, тогаш ова е можност да разговарате со нив околу потребата од социјално дистанцирање (објаснето е во следниот лифлет).

#### **5. Додека сте со Вашите деца изгасете го телевизорот и не гледајте во вашиот мобилен телефон. Ова треба да биде време во кое нема да слушате или читате информации поврзани со вирусот**

#### **6. Идеи за вашето дете на училишна возраст**

- Читајте книга/сликовница или гледајте слики
- Одејте заедно на прошетка – исклучиво надвор и во близина на вашиот дом (внимавајте да одржувате физичка дистанца од други лица).
- Играјте заедно на музика или пејте песни.
- Заедно извршувајте ги домашните обврски – направете игра од чистењето и готвењето.
- Помогнете им со училишните задачи

**Слушајте ги Вашите деца, гледајте ги во очи!**

**Посветете им го целосното внимание на Вашите деца!**

**Забавувајте се!**

**Извор: Светска Здравствена Организација**