



РОДИТЕЛСТВО ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈАТА СО КОВИД-19 (ДЕЛ 3)

НАПРАВЕТЕ ПЛАН/СТРУКТУРА

Епидемијата со Ковид-19 ни ја одзема нашата дневна рутина на работа, дома и во училиште.

Оваа состојба е тешка за децата, тинејџерите и за Вас. Правењето на нови рутини може да помогне во оваа состојба

1. Направете флексибилна, меѓутоа редовна дневна рутина

- Направете распоред за Вас и за Вашите деца, при што ќе распределите време за структурирани активности, како и за слободно време. Ова ќе им овозможи на децата да се чувствуваат посигурно и да се однесуваат подобро.

- Децата или тинејџерите можат да помогнат во планирањето на дневната рутина – на пример да го направат дневниот распоред, во вид на распоред на часови за училиште. Децата посоодветно ќе го следат распоредот, доколку учествуваат во неговата подготовка.

- Вклучете физички вежби секој ден – ова помага во ослободување од стресот, како и за децата кои се полни со енергија.

2. Вие сте модел за однесувањето на Вашите деца

Доколку Вие практикувате безбедно социјално дистанцирање и соодветна хигиена, а воедно зборувате со сочувство кон другите, особено за оние кои се заболени или ранливи – Вашите деца и тинејџери ќе учат од Вас.

3. Научете ги Вашите деца за тоа како да одржуваат безбедна физичка дистанца

- Во периодите кога е тоа дозволено, и доколку сметате дека е во ред, изнесете ги децата надвор (исклучително на отворено), меѓутоа внимавајте на физичката дистанца со другите луѓе.
- Можете да пишувате писма или да цртате цртежи поврзани со физичкото дистанцирање, со цел да ги споделите Вашите предлози со другите луѓе. Поставете ги на Вашите прозорци или надвор во Вашиот двор за да може и другите да ги видат.
- Зборувајте им на Вашите деца за тоа како да останат безбедни. Слушајте ги нивните мислења и прифаќајте ги со сериозност.

4. Направете миењето на раце и одржувањето на хигиена да биде забавно

- За време на миењето на рацете пејте песна која трае 20-30 секунди. Додадете и останати активности! За редовното и правилно миење на рацете доделувајте им поени/оценки на децата и пофалете ги.
- Направете игра, за да видите колку малку може да се допира лицето, со тоа што награда ќе му дадете на оној кој има најмал број на допири на лицето (можете да одредите кој за кого ќе брои, или сите ќе броите заедно)

На крајот од секој ден, одвоите малку време за да размислите за тоа како помина денот. Кажете му на Вашето дете за една позитивна или забавна работа која ја направиле.

Пофалете се самиот себе за се што направилте добро денес. Вие сте шампион!

Извор: Светска Здравствена Организација

