

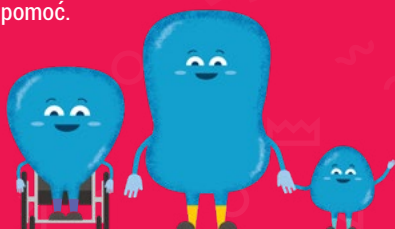
RODITELJSTVO U DOBA COVID-A-19

Roditeljstvo u prepunom domu

Možda će Vam se činiti kako je u takvim uslovima mnogo teže održati porodicu zdravom i sačuvati je od COVID-a-19. Evo nekih savjeta koji Vama i Vašoj porodici mogu olakšati život.

Ostanite tu gdje ste

- Ograničite broj osoba koje izlaze i vraćaju se u Vaš neposredni prostor za život na najmanju moguću mjeru, i neka to bude što rjeđe
- Napuštajte svoj dom samo ako imate neki važan razlog, na primjer, da biste otišli u nabavku hrane ili potražili medicinsku pomoć.



Pomozite svojoj djeci da održavaju fizičku distancu

- Objasnite djeci da imaju važan zadatak da očuvaju svoje zdravlje i zdravlje zajednice tako što će se privremeno fizički distancirati od drugih.
- Posvetite im dodatnu pažnju i reagujte pozitivno kad god se potrudite da praktikuju bezbjedno fizičko distanciranje od drugih.

Učinite pranje ruku i održavanje higijene zabavnim!

- Možda neće uvijek biti lako obezbijediti sapun i vodu, ali imajte na umu da je održavanje higijene sada važnije nego ikad
- Stalno podsjećajte sve članove porodice da što češće peru ruke
- Neka djeca uče jedni od drugih kako se peru ruke
- Djecu podsjećajte da izbjegavaju da dodiruju lice

Podijelite teret

- U tijesnom prostoru nije lako brinuti se o djeci i drugim članovima porodice, ali je mnogo lakše kad se odgovornosti podijele
- Nastojte da ravnomjerno podijelite kućne poslove, brigu o djeci i druge obaveze u domaćinstvu tako da svi članovi porodice učestvuju u njima
- Zajedno s ostalim odraslim osobama u Vašem domaćinstvu napravite raspored i odredite kad je ko „na dužnosti“, a kad nije
- Kad se osjećate umorno ili pod stresom, u redu je da zatražite pomoć kako biste napravili predah

Svakodnevno radite fizičke vježbe

- Podstaknite djecu da razmisle koje aktivnosti mogu sprovoditi kao vid fizičke vježbe, a da pritom ne dolaze u kontakt s osobama s kojima ne dijele životni prostor
- Aktivnosti koje uključuju skakanje, ples ili trčanje u krug mogu biti zabavne!

Napravite predah

- Možda nemate prostor koji Vam je neophodan da izađete na kraj sa stresom i emocijama koje Vas preplavljuju
- Primijetite kad ste pod stresom ili se osjećate uznemireno i tada napravite mali predah... svega tri duboka udisaja mogu mnogo da znače.

Bravo! Milioni porodica smatraju da im ovo pomaže.



Nastavite da koristite Savjete za roditelje 1–6

Ostanite pozitivni, pridržavajte se rutine i pokušajte da provodite vrijeme jedan na jedan sa svakim djetetom kad god možete – sve će Vam to pomoći da upravljate ponašanjem svog djeteta, ali i sopstvenim osjećanjima.

Za više informacija kliknite na linkove ispod:

[SAVJETI SZO](#)
[SAVJETI UNICEF-A](#)
[NA DRUGIM JEZICIMA](#)
[BAZA DOKAZA](#)