

COVID-19 Biti roditelj

Napravite strukturu dana

COVID-19 oduzeo nam je svakodnevne radne, kućne i školske rutine. To je teško djeci, tinejdžerima i roditeljima. Stvaranje novih rutina može pomoći.

Stvorite fleksibilnu, ali dosljednu dnevnu rutinu

Napravite raspored za vas i vašu djecu u kojem je predviđeno vrijeme za strukturirane aktivnosti kao i slobodno vrijeme. To može pomoći djeci da se osjećaju sigurnije i da se bolje ponašaju.

Djeca ili tinejdžeri mogu vam pomoći u planiranju dnevne rutine – npr. mogu izraditi raspored školskih zadataka. Bolje će ga slijediti ako su i sama sudjelovala u njegovoj izradi.

Uključite svakodnevnu tjelovježbu - ona pomaže kod stresa i kada djeca imaju puno energije.



Vi ste model za djetetovo ponašanje

Ako i sami prakticirate sigurnu udaljenost i higijenu, i ponašate se suosjećajno prema drugima, posebice onima koji su bolesni i ranjivi - vaša djeca i tinejdžeri će učiti od vas.

Učite vaše dijete da drži sigurnu udaljenost

Ako možete osigurati fizičku udaljenost, odvedite djecu van.

Možete također pisati pisma i crtati crteže koje ćete dijeliti s drugima. Izvjesite ih izvan vašeg doma da bi ih drugi mogli vidjeti!

Dijete možete umiriti razgovorom o tome kako se čuvate. Poslušajte njihove prijedloge i shvatite ih ozbiljno.

Učinite pranje ruku i higijenu zabavnima

Napravite pjesmu za pranje ruku od 20 sekundi. Dodajte akciju! Dajte djeci bodove i pohvalite ih za redovito pranje ruku.

Napravite igru tko će manje puta dodirnuti svoje lice s nagradom za najmanji broj dodira (možete brojati jedno drugome).

Na kraju svakog dana stanite na minutu i razmislite o danu. Recite svojem djetetu jednu pozitivnu ili zabavnu stvar koju je učinilo.

Pohvalite se za ono što ste danas uradili dobro. Vi ste zvijezda!



Potražite više savjeta za roditelje na sljedećim poveznicama:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.