

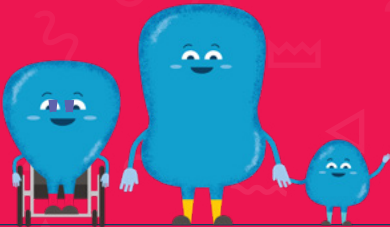
КОВИД-19 и родительство

Родителство во домови и заедници со повеќе членови

Одржувањето на здравјето и безбедноста во семејството од КОВИД-19 може да е потешко ако живеете со повеќе членови во домот. Постојат работи кои можете да ги правите за да му е полесно на целото семејство.

**Продолжете да
бидете безбедни.**

- Ограничете го движењето на лицата кои излегуваат и влегуваат во домот, за да биде што пократко и поретко.
- Потсетете се на мерките за КОВИД-19 за тоа што можете или не можете да правите.



Поддржете ги децата во одржување физичка дистанца.

- Обяснете им на децата дека имаат важна задача себе си да се чуваат здрави и другите околу нив, преку привремено физичко дистанцирање од другите
- Дадете им дополнително позитивно внимание кога ќе се потрудат да одржуваат физичка дистанца од други

**Направете го
миењето раце и
хигиената забавни!**

- Може за некои е тешко да најдат сапун и вода, но одржувањето на хигиената сега е поважно од било кога
- Осигурајте се дека секој член на семејството мие раце што е можно почесто
- Поддржете ги децата кога се учат меѓусебно како да ги мијат рацете со сапун и вода.
- Охрабнете ги децата да избегнуваат допирање на лицето

Поделете го товарот

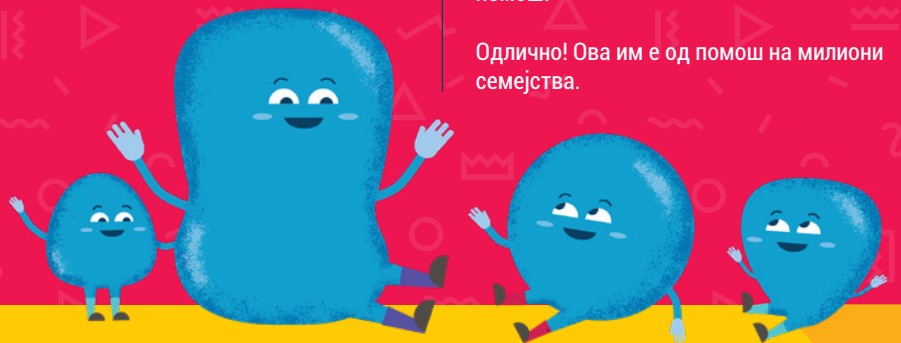
- Грижата за децата и другите семејни членови е тешко во мал простор, но полесно е кога одговорностите ќе се поделат
- Обидете се еднакво да поделите домашни обврски, грижа за деца и други задачи помеѓу членовите на семејството
- Направете распоред за поминување време и пауза со другите возрастни членови во домот
- Во ред е да побарате помош кога сте изморени и под стрес за да може да направите пауза

Вежбајте секој ден

- Охрабете ги децата да смислат активности за вежбање додека избегнуваат директен контакт со оние кои не живеат во вашиот дом
- Активности со скокање, танцување или трчање може да се забавни!

Направете пауза

- Може да немате простор за себе за да се справите со стресот и чувствата кои ги имате
- Забележете кога се чувствувате под стрес или сте вознемирани и направете пауза... Дури и три длабоки вдишувања и издишувања може да се од голема помош!
- Одлично! Ова им е од помош на милиони семејства.



Продолжете со овие насоки.

Одржување позитивност, имање навики и минување време еден-на-еден со секое дете кога можете, ќе ви помогне да се справите со однесувањето на детето и вашите чувства.

Притиснете подолу за повеќе информации:

Совети од СЗО

Совети од УНИЦЕФ

Други јазици

Научни докази

