

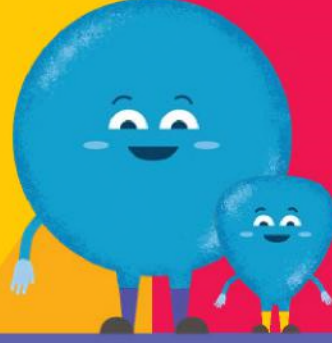
# कोविड -19 पालक वन-ऑन-वन टाइम

कामावर जाऊ शकत नाही? शाळा बंद? पैशाची चिंता? ताणतणाव आणि दडपण जाणवणे सामान्य आहे.

शाळा बंद करणे ही आमच्या मुलांसह आणि किशोरवयीन मुलांशी आणखी चांगले संबंध बनवण्याची संधी आहे. वन-वन-वन वेळ विनामूण्य आणि मजेदार आहे. हे मुलांना आवडते आणि सुरिण्यत वाटते आणि ते महत्वाचे आहेत हे दशण्यवते.

## प्रत्येक मुलाबरोबर वेळ घालवा

हे फण्य 20 मिनिटे किंवा त्यापेण्य जाण्यकाळ असू शकते - हे आपण्यवर अवलंबून आहे. हे दररोज एकाच वेळी असू शकते जेणेकरून मुले किंवा किशोरवयीन मुले यासाठी अपेण्य करू शकतात.



## आपल्या मुलास त्यांना काय करायला आवडेल ते विचारा

निवडण्याने त्यांचा आत्मविण्यस वाढतो. जर त्यांना असे काहीतरी करायचे असेल जे शारीरिक अंतरावर ठीक नसतील तर त्यांच्याशी याबण्यल बोलण्यची ही संधी आहे. (पुढील पण्यक पहा)

## आपण्य मुला / लहान मुलासह कण्यना

- त्यांच्या चेहण्यवरील भाव आणि ण्यनी कॉपी करा गाणी गा,
- भांडी आणि चमच्याने संगीत बनवा
- कप किं वा अवरोध
- एक कथा सांगा, पुण्यक वाचा किं वा चिण्ये सामाण्यिक करा

## टीण्यी आणि फोन बंद करा. हा न्यायरस-मुण्य वेळ आहे.

## आपण्य किशोरवयीन सह कण्यना

- त्यांच्या आवडीच्या गोण्यीबण्यल बोला: खेळ, संगीत, टीव्ही, सोलियण्यटी, मिण्य
- खायला काहीतरी अवडीचे बनवा
- त्यांच्या आवडत्या संगीतासाठी एकण्यव्यायाम करा

## आपल्या लहान मुलासह कल्पना

- पुण्यक वाचा किंवा चिण्ये पहा पेनिसल
- आणि ण्ये यॉनसनी चिण्ये काढा संगीत
- नाचणे किंवा गाणे गाणे!
- एकण्यकाम करा - एक खेळण्यच्छ आणि पाककला
- बनवा! शाळे च्या कामात मदत

त्यांचे ऐका, त्यांना पहा. त्यांना  
आपले पूर्ण लक्ष द्या.  
मजा करा!

अधिक पालकत्वाच्या टिपांसाठी येथे ण्यिक करा!

[Parenting tips  
from WHO](#)

[Parenting tips  
from UNICEF](#)

[In worldwide  
languages](#)

साक्ष-आधार येथे आहे