

3 COVID-19 Ulezi Muundo juu!

COVID-19 imechukulia mbali kazi zetu za kila siku, ratiba za nyumbani na shuleni. Hii imekua ngumu kwa watoto, vijana na wewe. Kuweka ratiba mpya inaweza kuwa yenye msaada.

Tengeneza ratiba ya kila siku iliyo thabiti yenye kunyumbulika

- Unda ratiba yako na wanao iliyo na wakati wa shuguli za mpangilio na muda usio wa kazi. Hii itasaidia watoto wajihisi salama na wenye tabia njema.
- Watoto au vijana wanaeza saidia kupanga ratiba ya siku - kwa mfano kutengeneza ratiba ya vipindi vya masomo. Watoto watafuata haya vizuri iwapo watashiriki kwa kutengeneza.
- Husisha zoezi katika kila siku - hii itasaidia katika msongo wa mawazo na watoto wenye nguvu zaidi nyumbani.



Wewe ni mfano wa tabia ya mwanao.

- Ukifanya mazoezi ya kuweka umbali salama na usafi mwenyewe, na kuwashughulikia wengine na huruma, hasa wagonjwa ama walioko kwenye hatari - wanao na vijana watajifunza kutoka kwako.

Mfunze mwanao kuhusu kuweka umbali salama.

- Iwapo ni sawa nchini kwako, watoe watoto nje.
- Pia waweza andika barua na kuchora picha kugawanya na watu. Ziweke juu nje ya boma ili wengine kuona.
- Waweza kumhakikishia mwanao kwa kuongea kuhusu jinsi munavyokuwa salama. Sikiliza maoni yao na yachukulie kwa umakini.

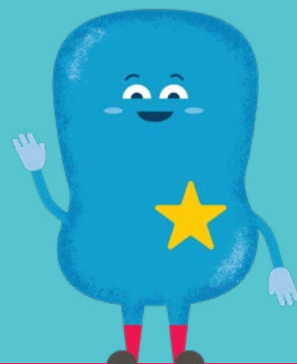
fanya kuosha mikono na usafi iwe ya furaha

- Unda wimbo wa sekunde 20 wa kuosha mikono. Ongeza vitendo! Wape watoto pointi na sifa kwa kuosha mikono kila mara.
- Unda mchezo kuona ni mara ngapi chache twaweza shika nyuso zetu na zawadi kwa mara chache za kushika (mnaeweza mkahesabu ya kila mmoja).

Mwisho wa kila siku, chukua dakika moja kufikiria juu ya siku.

Mwambie mwanao kitu kimoja chanya ama cha kufurahisha walichokifanya.

Ji sifu kwa kile ulichofanya vizuri. Wewe ni nyota!



For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE