Embætti landlæknis Directorate of Health | Stjórnarráð Íslands Félagsmálaráðuneytið | Stjórnarráð Íslands Heilbrigðisráðuneytið

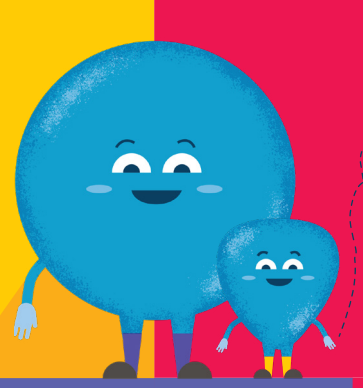
1 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19
Samverustundir með börnum

Kemstu ekki til vinnu eða vinnurðu heima? Takmarkanir á skólastarfi barnanna? Hefurðu fjárhagsáhyggjur? Það er eðlilegt að upplifa álag og kvíða.

Takmörkun á skólastarfi og dagvistun getur verið tækifæri til að styrkja samband foreldris og barns.
Skemmtilegar samverustundir þurfa ekki að kosta neitt. Þær hjálpa börnum að upplifa sig örugg og sýnir þeim að þau séu mikilvæg.

Tökum frá tíma með hverju barni, ef hægt er

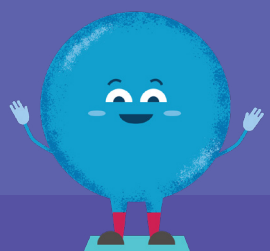
Takið frá 20 mínútur fyrir ykkur, eða lengur - þið ráðið. Það gæti verið sniðugt að skipuleggja samverustund á sama tíma á hverjum degi, svo barnið eða unglingurinn geti leyft sér að hlakka til.



Spyrjum börnin hvað þau langar að gera

Það eflir sjálfstraustið að taka þátt í að velja viðfangsefni og skipuleggja samverustundirnar. Ef barnið eða unglingurinn vill gera eitthvað sem ekki er mögulegt vegna nálægðartakmarkana þá skapast gott tækfæri til að ræða um það (sjá næsta ráð).

Hugmyndir að samverustundum með ung- eða smábarni



- Hermdu eftir svipbrigðum og hljóðum barnsins.
- Syngið lög, búið til tónlist með því að slá á potta og pönnur.
- Staflið kubbum og búið til turn.
- Segðu barninu sögu eða lestu fyrir það bók. Skoðið myndir saman.

Slökkvum á sjónvarpinu og leggjum frá okkur snjallsímann. Þetta er veirulaus stund.

Hugmyndir að samverustundum með unglingi

- Talið saman um það sem þeim finnst skemmtilegt: íþróttir, tónlist, uppáhalds sjónvarpsþætti, frægt fólk eða vini.
- Farið saman í göngutúr.
- Gerið æfingar saman við góða tónlist eða farið í hlaupatúr.

Hugmyndir að samverustundum með stálpuðu barni

- Lesið bók eða skoðið myndir saman.
- Farið saman í göngutúr.
- Dansið við tónlist eða syngið saman lag.
- Vinnið húsverk saman - breytið eldamennsku eða tiltekt í skemmtilegan leik.
- Vinnið heimanámið saman.

**Hlustum á þau, horfum á þau.
Veitum þeim fulla athygli.
Skemmtum okkur vel!**

Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð. WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð. UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er Hjálparsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafirðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

World Health Organization | unicef for every child | End Violence Against Children | Internet of Good Things | Parenting for Lifelong Health | USAID From the American People | Accelerate Adolescent Success Africa | CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.