

3 COVID-19 VƏ UŞAĞIN TƏRBIYƏSİ

Vaxtın təşkil edilməsi

COVID-19 gündəlik işimizdə maneələr yaratdı, bizim ev və məktəb həyatımız qarışdı. Uşaqlar üçün mütəşəkkillik və vaxtın konkret parçasında nə etdiklərini bilmələri olduqca vacibdir. Buna görə də yeni cədvəl qurun.

Çevik, amma ardıcıl gündəlik işləyib hazırlayın

- Özünüz və övladlarınız üçün cədvəl qurun – bu, istirahət və iş saatlarını əhatə etməlidir. Eləcə də uşaqlara onların nəyi nə vaxt edəcəklərini bilməkdə yardım edəcək və onların davranışlarını yaxşılaşdıracaqdır.
- Uşaqlar və yeniyetmələr gündəlik cədvəlin planlaşdırılmasında iştirak etməlidirlər – onlar dərslərin cədvəlinə uyğun cədvəl işləyib hazırlaya bilərlər. Uşaqların iştirakı ilə hazırlanmış cədvəle əməl etmək onlar üçün maraqlı olacaqdır.
- Hər gün məşqə vaxt ayırın – bu, stresslə ayaqlaşmaqda və uşaqların aşib-coşan enerjilərini azaltmaqda yardım edir.



Siz uşağa örnək ola bilərsiniz

- Təhlükəsiz məsafə və gigiyena qaydaları, başqalarına qarşı şəfqət hissi. Bütün bu vərdisləri uşaqlar sizdən öyrənirlər.

Uşaqlara təhlükəsiz məsafə saxlamağı öyrədin

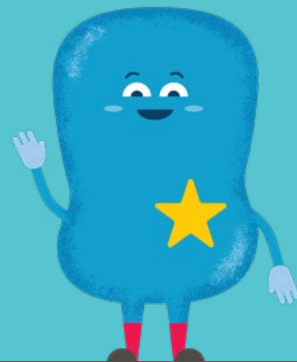
- Yaşayış yeriniz buna imkan verirsə, o zaman uşaqları gözdürün.
- Şəkillər çəkin və təhlükəsiz məsafə saxlamağa necə əməl edəcəyiniz haqqında məktublar yazın. Oxşar şəkilləri və məktubları əyani yerdən yapışdırın.
- Uşağın fikrini dinləyin ki, təhlükəsizlik məsafəsinə necə əməl etməlidirlər; özlərini virusdan necə qorumağa çalışsınlar. Uşaqlara göstərin ki, bu məsləhətlərlə maraqlanırsınız.

Əllərin yuyulması və gigiyena qaydalarına əməl edilməsi prosesini həvəsləndirin

Sizin özünüz 20 saniyəlik mahnı uydura bilərsiniz ki, bunu da əllərinizi yuyarkən oxuyacaqsınız. İmkan daxilində fəallıqlar əlavə edin. Uşaqlara ballar verin və uşaqları əllərini tez-tez yuduqlarına görə tərifləyin.

“Kim ən az əllərini üzünə yaxınlaşdırır?” oyununu oynayın. Kimin əlini neçə dəfə üzünə yaxınlaşdırdığını saya bilərsiniz və uşağı tərifləyin və həvəsləndirin ki, əlini nadir halda üzünə toxundursun.

Hər günün sonunda 1 dəqiqə keçən günün analizinə ayırın. Uşağa onun etdiyi 1 yaxşı əməli söyləyin və xahiş edin ki, o da eynisini təkrarlasın. Bu gün yaxşı iş gördüyünüz üçün özünüzü tərifləyin!



For more information click below links:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

End Violence
Against Children

INTERNET OF
GOOD THINGS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



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.