

6 COVID-19 ДАВРИДА БОЛАЛАРНИНГ ТАРБИЯСИ

COVID-19 ҳақида суҳбатлар

Суҳбатга очиқ бўлинг. Болаларингиз бу ҳақда эшитганлари аниқ. Бу мавзуни сир сақлашингиз фарзандларингизни ҳимоя қилмайди. Ҳақиқат ва очиқлик уларни ҳимоя қилади. Болангизга хабарни у тушунадиган даражада етказинг. Ахир, сиз уни ҳаммадан ҳам яхши биласиз!

Тинглашга очиқ бўлинг

Фарзандингиз сиз билан эркин тарзда ўртоқлаша олсин. Унга очиқ саволлар беринг, шу орқали у қанча маълумотга эга эканини билиб оласиз.

Ҳақиқатни гапиринг

Уларнинг барча саволларига ҳақиқатни айтиб, жавоб беринг. Фарзандингизнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда, жавоб қайтаринг.

Уни қўллаб-қувватланг

Болангиз қўрққан ёки адашган бўлиши мумкин. У ўзининг ҳис-туйғулари билан эркин ўртоқлаша олсин, сизнинг кўмагингизни сезиб турсин.

Ҳамма жавобларга эга бўлмаслик нормал ҳолат

"Мен билмайман, бунинг устида ишляпман" ёки "Биз билмаймиз, бу ҳақда ўйлаяпмиз" деб жавоб бериш нормал ҳолат. Бу вазият фарзандингиз билан бирга янги бир нарсани ўрганиш учун яхши имкониятдир.

Ярамас одамлар эмас, балки қаҳрамонлардир

COVID-19 одамларнинг ташқи кўринишига ёки қайси миллатга мансублигига боғлиқ эмас. Болага тушунтиринг: бу касалликка чалинган ва уларни тузатаётган одамларга нисбатан биз меҳр-шафқатли бўлишимиз керак. Касалларга ғамхўрлик қилаётган ва бу эпидемияга қарши курашаётган одамлар ҳақидаги ҳикояларни қидириб топинг.

Бу ҳақда жуда кўп яхши ҳикоялар мавжуд

Баъзи ҳикоялар тўқиб чиқарилган, шу боис ишончга лойиқ саҳифалардан фойдаланинг:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
ва

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
ВОЗ ва UNICEF

Суҳбатингизни яхши хабар билан тугатинг

Боланинг руҳий аҳволига эътибор беринг. Унга: "Мен билан истаган пайтингда гаплашишинг мумкин, сенинг аҳволинг мен учун жуда муҳим", деб эслатинг. Кейин қувноқ бир ўйинни бирга ўйнанг!

Бола тарбияси борасида кўпроқ маълумотга эга бўлишни истасангиз бу ерга босинг:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

АСОСИЙ МАНБАЛАР ШУ
ЕРДА ЖОЙЛАШГАН



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.