

ویروس کرونا روال عادی تمام برنامه‌های کاری، خانه و مدرسه را تغییر داده است. این برای کودکان، نوجوانان و برای شما سخت است. ایجاد روتین‌های جدید می‌تواند به شما کمک کند.

یک روتین روزانه ثابت اما در عین حال منعطف ایجاد کنید

• یک برنامه برای خود و کودکان تهیه کنید که هم فعالیت‌ها و هم اوقات فراغت در آن در نظر گرفته شده است. این می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس امنیت بیشتر داشته باشند و بهتر رفتار کنند.

• کودکان و نوجوانان می‌توانند در تنظیم برنامه روتین روزانه کمک کنند - مثل یک برنامه مدرسه. بچه‌ها اگر در تنظیم آن کمک کنند بهتر از آن پیروی می‌کنند.

• ورزش را در برنامه هر روز جا دهید - این به استرس و کودکی که پر از انرژی در خانه هستند کمک می‌کند.



شما یک الگو برای رفتار فرزندان هستید

اگر تمرین کنید که فاصله اجتماعی را حفظ کنید و بهداشت خود را رعایت کنید، و با رحمت با دیگران رفتار کنید، مخصوصاً آنهایی که مریض و آسیب‌پذیر هستند - فرزندان و نوجوانان از شما یاد خواهند گرفت.

به کودکان یاد دهید فاصله ایمنی را با افراد حفظ کنند

اگر در کشور شما امکان دارد، کودکان را بیرون ببرید.

شما می‌توانید نامه بنویسید و نقاشی بکشید و با دیگر افراد در میان بگذارید. آنها را بیرون خانه خود قرار دهید تا دیگران آنها را ببینند!

می‌توانید با صحبت در مورد چگونگی حفظ امنیت، به فرزندان خود قوت قلب ببخشید. به پیشنهادهای آنها گوش دهید و آنها را جدی بگیرید.

شستن دست‌ها و حفظ بهداشت را سرگرم کننده

یک آهنگ ۲۰ ثانیه‌ای برای شستن دست‌ها بسازید. این کار را با انجام یک سری حرکات انجام دهید! به فرزندان امتیاز دهید و آنها را به خاطر شستن مرتب دست‌هایشان تشویق کنید.

یک بازی ترتیب دهید که ببینید چند بار به صورت خود دست می‌زنیم و برای هر کس که کمتر به صورتش دست بزند جایزه‌ای در نظر بگیرید (شما می‌توانید تعداد دفعات یکدیگر را بشمارید).

در انتهای هر روز، دقایقی به آن روز فکر کنید. با فرزندان درباره یک کار مثبت یا سرگرم کننده که در طول روز انجام دادند صحبت کنید. خودتان را به خاطر آنچه امروز انجام دادید تشویق کنید. شما یک ستاره هستید!



برای راهنمایی بیشتر درباره مسائل مربوط به پدر و مادر بودن اینجا را کلیک کنید!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE