

1 COVID-19 OUESKAP

Een - tot - Eentyd

Kan jy nie werk toe gaan nie? Is die skole gesluit? Bekommer jy oor geld? Dit is normaal om gestres en oorweldig te voel.

Die skole wat gesluit is, skep 'n kans om beter verhoudings met jou kinders en tieners te bou. Een-tot-Een tyd is gratis en dis pret. Dit laat kinders geliefd en veilig voel en dit wys vir hulle dat hulle belangrik is.

Spandeer tyd met elke kind afsonderlik

Dit kan vir 20 minute, of langer wees – dit is jou besluit. Dit sal goed wees as dit op dieselfde tyd elke dag is sodat kinders en tieners kan uitsien daarna.



Vra jou kind wat hy of sy graag sou wou doen

Om te kies, help kinders om selfvertroue op te bou. Indien hulle iets wil doen wat fisiese afstand beïnvloed, gebruik die kans om hieroor met hulle te praat (sien volgende blaadjie)

Idees vir jou baba/kleuter

- > Maak hulle gesigsuitdrukings en geluide na
- > Sing liedjies, maak musiek met potte en lepies
- > Stapel koppies of blokkies
- > Vertel 'n storie, lees 'n boek of kyk saam na prentjies

Sit die TV af asook jou selfoon. Hierdie is virus-vrye tyd.

Idees vir jou tiener

- > Praat oor iets waarvan hulle hou: sport, musiek, TV, bekende persoonlikhede, vriende
- > Gaan stap - in die buitelug of rondom die huis
- > Doen saam oefeninge op hulle gunsteling musiek

Idees vir jou jong kind

- > Lees 'n boek of kyk saam na prentjies
- > Gaan stap - in die buitelug of rondom die huis.
- > Dans op die maat van musiek of sing liedjies!
- > Doen saam takies - maak 'n speletjie van skoonmaak en kook.
- > Help met skoolwerk

Luister na hulle en kyk na hulle. Gee hulle jou volle aandag. En geniet dit!

Klik hier vir nog ouerskapswenke!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[BEWYSBASIS IS HIER](#)



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.