

1 Կորոնավիրուս-19 Ծնողավարություն Ժամանակ երկուսով

Ձե՛ք կարող գնալ աշխատանքի: Դպրոցները փա՛կ են: Անհանգստանո՞ւմ ե՛ք գումարի համար: Արդյո՞ք բնակա՞ն է, որ լարված ու ճնշված ե՛ք զգում:

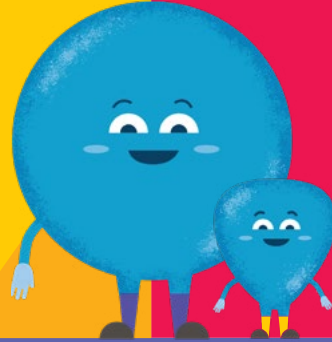
Դպրոցների փակվելը նաև հնարավորություն է մեր երեխաների և դեռահասների հետ հարաբերությունները բարելավելու համար:

Երկուսով ժամանակ անցկացնելն անվճար է ու զվարճալի: Երեխաները սիրված ու ապահով են զգում, իսկ դա նաև ցույց է տալիս, որ իրենք կարևորված են:

Առանձին ժամանակ հատկացրե՛ք յուրաքանչյուր երեխային:



Դա կարող է տևել 20 րոպե կամ ավելի՝ ըստ մեր հայեցողության: Դա կարող է լինել ամեն օր՝ նույն ժամին, որպեսզի երեխաներն ու դեռահասներն անհամբերությամբ սպասեն դրան:



Հարցրե՛ք ձեր երեխային, թե նա ի՞նչ կցանկանար անել:



Հնարելը ձևավորում է նրանց ինքնավստահությունը: Եթե նրանք ցանկանում են անել մի բան, որը լավ չէ ֆիզիկական հեռավորությունը պահպանելու տեսանկյունից, ապա դա նրանց հետ այդ մասին խոսելու հնարավորությունն է (տե՛ս հաջորդ թերթիկը)



Մտեր ձեր նորածնի/փոքրիկի համար

- > Նմանակե՛ք նրանց դեմքի արտահայտություններն ու ձայները
- > Երգեր երգե՛ք, ամաններով ու գլուխներով նվագե՛ք
- > Իրար վրա շարե՛ք բաժակներ կամ լեզուներ
- > Պատմություն պատմե՛ք, գիրք կարդացե՛ք կամ նկարներ ցույց տվե՛ք



Մտեր ձեր դեռահասների համար

- > Խոսե՛ք մի բանի մասին, ինչը նրանց դուր է գալիս, օրինակ՝ սպորտ, երաժշտություն, հեռուստացույց, հայտնիներ, ընկերներ
- > Գնացե՛ք ֆայլելու դրսում կամ տան մեջ
- > Միասին մարզանք արե՛ք իրենց սիրած երաժշտության ներքո

Մտեր ձեր փոքր երեխայի համար

- > Գիրք կարդացե՛ք կամ նկարներ նայե՛ք
- > Գնացե՛ք ֆայլելու դրսում կամ տան մեջ
- > Պարե՛ք երաժշտության ներքո կամ երգեր երգե՛ք
- > Միասին տնային գործեր արե՛ք, մաքրելու ու եփելու խաղեր խաղացե՛ք
- > Օգնե՛ք դպրոցական առաջադրանքներում

Լսե՛ք նրանց, նայե՛ք նրանց: Ձեր ամբողջ ուշադրությունը դարձրե՛ք նրանց: Զվարճացե՛ք միասին:

Ծնողավարության մասին ավելի շատ խորհուրդների համար սեղմե՛ք այստեղ

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



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.