

COVID -19 Forældretips

At være forælder i overfyldte hjem og lokalsamfund

At holde familien rask og i sikkerhed fra COVID-19 kan føles endnu vanskeligere, når man lever tæt sammen. Der er ting du kan gøre for at gøre det nemmere for din familie

Bliv hvor du er

- > Begræns antallet af mennesker, der forlader og vender tilbage til dit hjem til så få mennesker og så få gange som muligt
- > Forlad kun dit hjem, hvis det er absolut nødvendigt f.eks. for at hente mad, medicin eller søge lægehjælp



Hjælp børn med at holde fysisk afstand

- > Forklar dine børn at de ved at holde fysisk afstand fra andre spiller en vigtig rolle i kampen for at holde dem selv og deres lokalsamfund rask
- > Vis dem ekstra positiv opmærksomhed, når de forsøger at holde sikker fysisk afstand fra andre.

Gør hygiejne og håndvaskning sjovt!

- > Det er måske svært at finde sæbe og vand, men det er mere vigtigt nu end nogensinde at fokusere på god hygiejne.
- > Prøv at vaske hele familiens hænder så ofte som muligt
- > Lad børnene lære hinanden hvordan man vaske hænder
- > Hjælp børnene til at undlade at røre deres ansigter

Del byrden

- > Det er vanskeligt at passe børn og andre familiemedlemmer under trange forhold, men der er meget lettere hvis byrden deles
- > Fordel opgaverne i hjemmet både husligt arbejde og børnepasning ligeligt mellem familiens medlemmer
- > Lav et skema over hvornår man "er på og har fri" med andre voksne i husstanden
- > Det er ok at bede om hjælp, når man er træt eller stresset, så man kan tage en pause

Få motion dagligt

- > Hjælp børnene til at finde på ting de kan gøre for at få motion uden at komme i kontakt med andre uden for hustanden
- > Det kan være sjovt at hoppe, danse eller løbe rundt i cirkler!

Hold en pause

- > Du har måske ikke plads og tid til dig selv til at klare stresset og alle de følelser du har
 - > Læg mærke til hvornår du føler dig ked af det eller stresset og hold en pause. Blot 3 dybe indåndinger kan hjælpe!
- Godt klaret! Millioner af familier finder at det hjælper.



Fortsæt med at bruge Tip 1-6

At holde sig positiv, at have en daglig rutine og at sikre sig tid på tomandshånd med hvert barn vil gøre det lettere at styre barnets opførsel og dine følelser.

Klik på links nedenfor for at finde mere information:

Tip fra WHO

Tip fra UNICEF

Andre sprog

BEVISGRUNDLAG