

# 3 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

## Načrtujte

COVID-19 je posegel v vaše vsakdanje rutine glede službe, doma in šole. To otrokom, mladostnikom in nam predstavlja težave. Pomagajte si lahko z vzpostavljanjem novih rutin.

### Oblikujte prilagodljivo dnevno rutino, a bodite dosledni.

- Zase in otroke naredite načrt tako za strukturirane aktivnosti kot tudi prosti čas. Otroci se bodo na ta način počutili varne, prav tako pa bo to imelo pozitiven učinek na njihovo vedenje.
- Pri načrtovanju dnevnih aktivnosti so vam otroci lahko v pomoč - npr. pri izdelovanju šolskega urnika. Na ta način je večja verjetnost, da bodo načrtu tudi sledili.
- Vsak dan naj bodo na sporedu fizične aktivnosti - to pomaga pri zmanjševanju stresa ter porabi velike količine energije, ki jo imajo naši otroci.



### Vi ste otrokov vzornik

- Otroci se od nas lahko veliko naučijo glede vzdrževanja varne razdalje, higiene ter tega, kako pozorni smo do drugih, še posebej tistih, ki so bolni ali ranljivejši.

### Otroke poučite glede vzdrževanja varne razdalje

- Če ukrepi v vaši državi to dopuščajo, dovolite otrokom, da so zunaj.
- Napišite pismo ali narišite sliko ter pustite pred vrati doma, da ga/jo lahko vidijo tudi drugi.
- S tem, ko boste otrokom razložili, kako vi poskrbite za varnost v teh časih, jih boste pomirili. Poslušajte jih, ko podajajo svoje predloge in jih jemljite resno.

### Naj bosta umivanje rok in higiena zabavna

- ▼ Izmislite si 20 sekundno pesem, ki si jo boste prepevali med umivanjem rok. Otrokom podelite nalepko ali pohvalo za redno umivanje rok.
- ▼ Lahko si izmislite igro, v kateri nagrado dobi tisti član, ki se v določenem času najmanjkrat dotakne obraza (določite, kdo bo opazoval koga).

Ob koncu dneva si vzemite najmanj minuto za to, da razmislite o dnevu, ki je za vami.

Omenite otroku vsaj eno zabavno ali pozitivno stvar, ki jo je naredil tisti dan.



Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



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.