

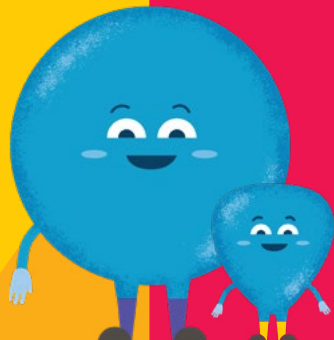
# COVID-19 მშობლობა ერთად ყოფნის დრო

ვერ მიდიხართ სამსახურში? სკოლები დახურულია? ნერვიულობთ ფინანსურ საკითხებზე? - ასეთ დროს სტრესი და გადაღლა ნორმალურია.

სკოლის დახურვა კარგი შანსია დავამყაროთ უკეთესი ურთიერთობა ჩვენს შვილებთან. "ერთად ყოფნის დრო" არის სახალისო და გასართობი. ბავშვებს უჩნდებათ შეგრძნება, რომ უყვართ, არიან დაცულები და ანახებს მათ, რომ არიან მნიშვნელოვანი.

## გამოყავით დრო თითოეული ბავშვისთვის

ეს შესაძლოა იყოს 20 წუთი ან მეტი - ჩვენზეა დამოკიდებული. ეს შესაძლოა იყოს ყოველ დღე, ერთი და იმავე დროს, რომ ბავშვებს ჰქონდეთ პოზიტიური მოლოდინი.



## ჰკითხეთ ბავშვებს, რისი გაკეთება სურთ მათ.

არჩევანი აძლიერებს თავდაჯერებულობას. თუ მათ სურთ რაიმეს კეთება, რაც არ მოდის თანხვედრაში სოციალურ დისტანციასთან, ეს არის შანსი ვესაუბროთ და ავუხსნათ მათ ამის შესახებ. (იხილეთ შემდეგი ბროშურა).

## რამდენიმე იდეა ჩვილ/ადრეული ასაკის ბავშვთან დაკავშირებით

- განასახიერეთ მათი გამომეტყველება და ხმები, გამოიყენეთ ფინჯები ან სხვა ნივთები ხმების მრავალფეროვნებისთვის
- იმღერეთ, შექმენით მუსიკა კოვზების და ჭიქების გამოყენებით
- ააშენეთ ფიგურები ფინჯის ან კუბების გამოყენებით
- მოყვებით ამბავი, წაიკითხეთ წიგნი ან დაათვალიერეთ სურათები

## გამორთეთ ტელევიზორი და ტელეფონი. დაისვენეთ ვირუსის შესახებ ინფორმაციისგან.

## თინეიჯერებთან ურთიერთობისთვის

- ესაუბრეთ მათთვის სასურველ თემებზე: სპორტი, მუსიკა, ტელევიზია, ცნობილი სახეები, მეგობრები
- ისეირნეთ ეზოში ან სახლის ირგვლივ
- იმღერეთ ერთად მათი საყვარელი სიმღერა

## მოზრდილ ბავშვთან ურთიერთობისთვის!

- წაიკითხეთ წიგნი ან დაათვალიერეთ სურათები
- ისეირნეთ ეზოში ან სახლის ირგვლივ იცეკვეთ, იმღერეთ!
- დაკავდით საქმეებით ერთად - ითამაშეთ
- კერძების მომზადება ან დასუფთავება!
- დაეხმარეთ საშინაო დავალებების მომზადებაში

უსმინეთ მათ, უყურეთ მათ.  
დაუთმეთ მათ თქვენი  
სრული ყურადღება.  
გაერთეთ!

ნახეთ აქ უფრო მეტი რჩევები მშობლებისთვის

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT ORPHANS



End Violence Against Children



PARENTING FOR LIFELONG HEALTH



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

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 WHO for CDC of any particular product, service, or enterprise.



CHILDHOOD



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID



UNODC

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.