

# COVID-19 მშობლობა

## დაგეგმეთ!

COVID 19-ს გამო დაირღვა ჩვენი ყოველდღიური რუტინა, რომელიც უკავშირდება სამსახურს, სახლს და სკოლას. ეს რთულია ბავშვებისთვის და თქვენთვისაც. ახალი რუტინის დაგეგმვა დაგეხმარებათ.

### შექმენით მარტივი, მაგრამ თანმიმდევრული დღის რუტინა

- შექმენით განრიგი თქვენთვის და თქვენი ბავშვებისთვის, რაც მოიცავს, როგორც სტრუქტურირებულ აქტივობებს, ისე თავისუფალ დროს. ეს დაეხმარება ბავშვებს თავი იგრძნონ მეტად უსაფრთხოდ და უკეთ მოიქცნენ.
- ბავშვებსაც შეუძლიათ დაგეხმარონ ყოველდღიური რუტინის შექმნაში - რუტინა დაგეგმეთ სკოლის ცხრილის მსგავსად. ბავშვები რუტინას დაიცავენ უკეთ, თუ თავად იქნებიან მის დაგეგმარებაში ჩართული.
- ვარჯიში შეიტანეთ ყოველდღიურ გეგმაში- ეს დაეხმარებათ ბავშვებს დახარჯონ ენერჯია და გაუმკლავდნენ სტრესს.

### ასწავლეთ ბავშვებს როგორ დაიცვან უსაფრთხო დისტანცია

- თუ ეს დაშვებულია თქვენს ქვეყანაში, გაიყვანეთ ბავშვები გარეთ
- თქვენ ასევე შეგიძლიათ დაწეროთ წერილები, დახატოთ ნახატები და გააზიაროთ. გამოფინეთ ისინი სახლს გარეთ, ისე რომ სხვებმაც ნახონ!
- თქვენ შეგიძლიათ ბავშვის დარწმუნება იმაზე საუბრით, თუ როგორ ზრუნავთ მის უსაფრთხოებაზე. უსმინეთ მათ რჩევებს სერიოზულად.

### ხელის დაბანა და ჰიგიენა აქციეთ გართობად

- შექმენით ხელების დაბანის 20 წამიანი სიმღერა. დაამატეთ სახალისო აქტივობები! შეაქეთ ბავშვები ხელის ხშირი დაბანისთვის.
- ითამაშეთ და დაითვალეთ რამდენად ნაკლებად ეხებით სახეს, განსაზღვრეთ ჯილდო იმისთვის, ვინც ყველაზე ნაკლებ შეხებას დააგროვებს (შეგიძლიათ ერთმანეთს დაუთვალოთ შეხებათა რაოდენობა)



### თქვენ ხართ მაგალითი ბავშვისთვის

- თუ თქვენ თავად იცავთ დისტანციას და ჰიგიენის ნორმებს, და ექვევით სხვებს გაგებით, განსაკუთრებით მათ ვინც არიან ავად ან მოწყვლად მდგომარეობაში - პატარები და მოზარდები ისწავლიან თქვენგან.

ყოველი დღის ბოლოს რამდენიმე წუთი დაუთმეთ განვლილ დღეზე ფიქრს. უთხარით ბავშვს თუნდაც ერთი პოზიტიური ქმედება, რომელიც მან განახორციელა.

შეაქეთ. შენ ხარ ვარსკვლავი!



ნახეთ აქ, უფრო მეტი რჩევები მშობლებისთვის

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE