

1 COVID-19 PARENTING

Timp Unu la Unu

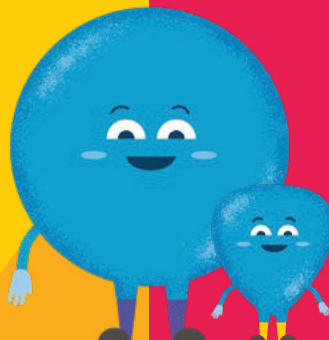
Nu puteți merge la muncă? Școlile s-au închis? Vă îngrijați din punct de vedere financiar? Este normal să vă simțiți stresați și copleșiți de această situație.

Suspendarea activității școlare poate fi privită ca o oportunitate de a îmbunătăți relația dintre dvs și copilul dvs. Timpul unu la unu este gratuit și distractiv. Copiii își dau seama că sunt importanți, și se simt iubiți și în siguranță.

Puneți-vă puțin timp deoparte pentru a fi petrecut cu fiecare din copiii dvs



Poate fi vorba de 20 de minute sau mai mult - depinde de dvs. Poate fi zilnic în același interval orar, astfel încât copiii și adolescenții să îl aștepte cu nerăbdare.



Întrebați-vă copiii ce își doresc să facă



Prin faptul că îi lăsați să aleagă le construim încrederea în sine. Dacă își doresc un lucru care însă încalcă regula păstrării distanței fizice de alții, aceasta este ocazia potrivită pentru a discuta cu ei despre acest lucru. (a se vedea următoarea broșură)

Activități pe care le puteți face împreună cu bebelușul dvs



- > Copiați/mimați expresiile lor faciale și sunetele pe care le emit
- > Cântați un cântec, creați propria muzică utilizând oale și linguri din casă
- > Construiți un turn din pahare de plastic/hârtie sau din cuburi
- > Spuneți o poveste, citiți o carte sau uitați-vă la fotografii

Activități pe care le puteți face împreună cu adolescentul dvs

- > Vorbiți despre un subiect care îi interesează: sport, muzică, televiziune, celebrități, prieteni
- > Gătiți împreună ceva ce vă place
- > Faceți împreună exerciții, în timp ce ascultați melodia lor preferată

Activități pe care le puteți face împreună cu copilul dvs

- > Citiți o carte sau uitați-vă la fotografii
- > Creați un desen sau colorați împreună
- > Dansați ascultând muzică sau chiar în timp ce cântați
- > Faceți împreună o activitate de-a casei- faceți curățenia și gătitul un joc!
- > Ajutați la sarcinile școlare

Ascultați-i și uitați-vă la ei. Oferiți-le întreaga dvs atenție. Distrăți-vă!

Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

2 COVID-19 PARENTING

Mențineți lucrurile pozitive

Este dificil să păstrăm o stare pozitivă atunci când copiii sau adolescenții ne scot din minți. Adesea sfârșim prin a spune "Încetează! Nu mai face aia!". Copiii însă sunt mai predispuși să asculte atunci când primesc din partea noastră instrucțiuni pozitive și laude ulterioare pentru că sunt ascultători.

Spuneți care este comportamentul pe care doriți să îl vedeți

Formulați cerința pe care o adresați copilului într-un mod pozitiv, cum ar fi "Te rog să îți aranjezi hainele" (în loc de "să nu faci mizerie!")

Totul ține de modul în care cerințele noastre sunt împachetate

Faptul că strigați la copilul dvs vă va face atât pe dvs cât și pe el mai stresat și furios. Captați atenția copilului prin faptul că îi spuneți pe nume. Păstrați calmul în vocea dvs atunci când vă adresați lui.

Lăudați-vă copilul când se comportă adecvat

Încercați să îi oferiți copilului sau adolescentului dvs o laudă pentru un lucru bine făcut. S-ar putea să pară că nu apreciază, dar în curând îl veți surprinde făcând din nou acel lucru. Îi va oferi și certitudinea că observați comportamentele sale și că vă pasă.

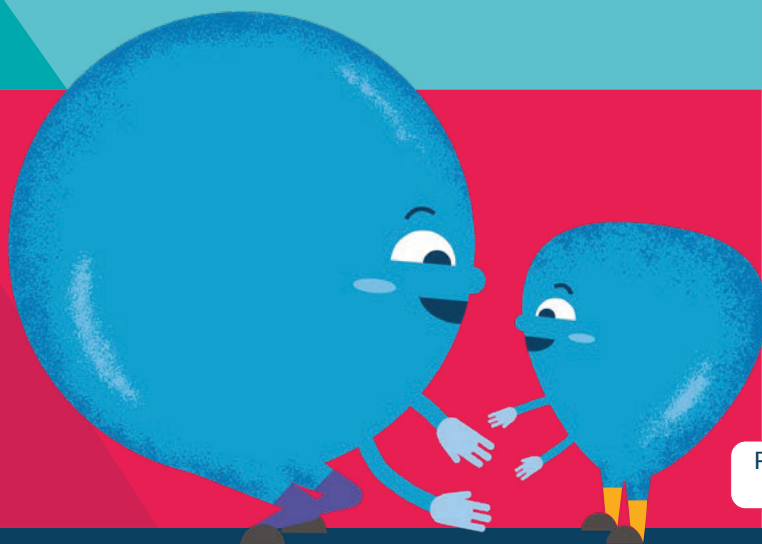


Să fim realiști

Chiar poate copilul dvs să facă ceea ce îi cereți? Este foarte dificil pentru un copil să stea în liniște întreaga zi, însă e mai probabil să reușească să păstreze liniștea pentru 15 minute, cât timp dvs sunteți la telefon

Ajutați-vă adolescentul să rămână conectat cu ceilalți

Adolescenții au nevoie de comunicarea cu prietenii lor. Ajutați-vă adolescentul să păstreze legătura cu aceștia prin intermediul aplicațiilor media și alte modalități care permit menținerea sa în siguranță prin distanțare fizică.



Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

3 COVID-19 PARENTING

Mențineți o structură!

COVID-19 ne-a răpit activitatea zilnică, rutinele școlare și cele de acasă.
Acest lucru este foarte dificil pentru copii, adolescenți, și pentru dvs. Crearea unor noi rutine vă poate ajuta.

Creai o rutină zilnică flexibilă dar consistentă

- Creai un program pentru dvs și copilul dvs, care să conțină timp pentru activități structurate dar și timp liber. Acest lucru îi poate ajuta pe copii să se simtă în siguranță și să se comporte mai bine.
- Copiii și adolescenții vă pot ajuta la crearea acestei rutine-cum ar fi să includă un program pentru activități școlare. Șansa ca ei să urmeze rutina este mai mare atunci când sunt direct implicați în crearea acesteia.
- Includeți câteva activități fizice zilnic - acest lucru vă ajută în reducerea stresului și îi ajută pe copiii dvs să gestioneze energia acumulată acasă.



Sunteți un model de comportament pentru copilul dvs

- Dacă dvs exersați păstrarea distanței de siguranță, menținerea corespunzătoare a igienei și continuați să îi tratați pe ceilalți cu compasiune, mai ales pe cei bolnavi sau vulnerabili- copiii dvs vor învăța și vor prelua aceste comportamente de la dvs.

Învățați-l pe copilul dvs despre menținerea unei distanțe de siguranță

- În situația în care acest lucru încă este permis, ieșiți cu copiii dvs.
- Puteți de asemenea scrie scrisori ori face desene pe care să le împărtășiți cu alții. Afișați-le în exteriorul casei sau la geam, astfel încât și alții să le vadă!!
- Puteți oferi siguranță copilului dvs prin discuții legate de măsurile prin care dvs îl mențineți în siguranță. Ascultați ceea ce are de spus, și tratați cu seriozitate sugestiile pe care vi le oferă.

Faceți activitățile igienice și spălatul pe mâini activități distractive

- Compuneți un cântec de 20 de secunde pentru a fi utilizat în timpul spălării mâinilor. Adăugați acțiuni! Oferiți-i copilului puncte sau steluțe și laude pentru igiena mâinilor.
- Creai un joc în care explorați cât de puțin e posibil să ne atingem fața, și oferiți o recompensă celui care și-a atins fața de cele mai puține ori (puteți număra unul pentru celălalt)

La finalul zilei, alocăți-vă un minut pentru a reflecta asupra zilei care a trecut.

Povestiți-i copilului dvs un lucru pozitiv sau amuzant pe care l-a făcut pe parcursul zilei.

Lăudați-vă pentru lucrurile pozitive pe care le-ați făcut azi. Sunteți minunat(ă)!



Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

4 COVID-19 PARENTING

Comportamente Problematic

Toți copiii sunt neastâmpărați. Acest lucru este normal când copiii sunt obosiți, înfometați, când le este teamă sau când învață să fie independenți. Iar atunci când sunt blocați la domiciliu, ne pot cu certitudine scoate din minți!

Încercați să îi redirecționați

- Surprindeți cât mai devreme comportamentul negativ și redirecționați atenția copilului înspre un comportament pozitiv.
- Opriti comportamentul înainte ca acesta să aibă loc! Când copiii devin agitați, îi puteți distra cu o activitate distractivă: "Haideți să ne jucăm cu jucăria voastră preferată!"

Luați o Pauză

Simțiți că vă vine să urlați? Luați o pauză de 10 secunde. Inspirați și expirați rar de 5 ori. Apoi încercați să vă mențineți calmul.

Milioane de părinți spun că acest lucru îi ajută - MULT.

Recurgeți la consecințe

Consecințele îi învață pe copii despre asumarea responsabilității pentru propriul comportament. Ele ne permit să disciplinăm copiii într-un mod controlat. Acestea sunt mai eficiente decât strigatul sau plesnirea copilului.

Utilizați în continuare sugestiile 1-3

- Timpul unu la unu, oferirea de laude pentru comportamentele pozitive, și crearea unor rutine consistente vor reduce comportamentele negative
- Oferiți-le copiilor activități simple de făcut. Asigurați-vă că acestea sunt lucruri pe care copiii sunt capabili să le facă. Lăudați-i când fac aceste lucruri!

- Oferiți-i copilului oportunitatea de a vă asculta și de a urma instrucțiunea înainte de a apela la consecințe.
- În timpul consecinței, păstrați-vă calmul.
- Asigurați-vă că recurgeți la o consecință pe care o veți putea aplica. Spre exemplu, este dificil să urmărim consecințe precum îndepărtarea telefonului unui adolescent timp de o săptămână. În schimb, a îl îndepărta pentru o oră este mult mai realist.
- Odată ce consecința s-a încheiat, oferiți-i copilului oportunitatea de a face un lucru pozitiv, și lăudați-l pentru acesta.

Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

5 COVID-19 PARENTING

Păstrați-vă calmul și Gestionati stresul

Aceasta este o perioadă stresantă. Aveți grijă de dvs, astfel încât să vă puteți ajuta copiii.

Nu sunteți singur(ă)

Milioane de oameni împărtășesc aceleași frici cu noi. Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre felul în care vă simțiți. Ascultați-i. Evitați informațiile media care ne induc o stare de panică.

Luați o pauză

Cu toții avem nevoie de o pauză uneori. Atunci când copiii dvs dorm, faceți ceva distractiv sau relaxant pentru dvs. Creați o listă a acelor activități sănătoase care vă fac plăcere. Meritați pe deplin acest lucru!

Ascultați ceea ce copiii au de spus

Păstrați o atitudine deschisă și ascultați-vă copiii. Ei se vor uita la dvs în căutare de sprijin și coort. Ascultați-vă copiii atunci când aceștia vă împărtășesc sentimentele lor. Acceptați aceste sentimente și oferiți-le coort.



Luați o Pauză

O activitate de relaxare de 1 minut pe care o puteți efectua oricând vă simțiți stresat(ă) sau îngrijorat(ă)

Pasul 1: Pregătirea

- Așezați-vă într-o poziție confortabilă, cu picioarele pe podea și palmele în poală.
- Închideți ochii dacă vă simțiți confortabil cu acest lucru.

Pasul 2: Gânduri, emoții, corp

- Întrebați-vă "Ce gânduri am în acest moment?"
- Observați care sunt aceste gânduri, și dacă ele sunt negative sau pozitive.
- Observați cum vă simțiți din punct de vedere emoțional. Observați dacă emoțiile dvs sunt pozitive sau nu.
- Observați modul în care corpul dvs se simte. Observați dacă vreo parte a corpului vă doare sau e tensionată.

Pasul 3: Focalizați-vă pe respirație

- Ascultați-vă respirația pe măsură ce aerul intră și iese
- Puteți pune o mână pe stomac și să observați cum aceasta se ridică și coboară cu fiecare respirație.
- Vă puteți spune "Este în regulă. Orice ar fi, eu sunt bine."
- Ascultați-vă respirația o perioadă.

Pasul 4: Revenire

- Observați cum se simte corpul dvs.
- Ascultați sunetele din încăpere.

Pasul 5: Reflectare

- Gândiți-vă: "mă simt în vreun fel diferit?"
- Când sunteți pregătit(ă), deschideți ochii.

Luarea unei pauze vă poate fi de folos și când copilul dvs vă enervează sau face ceva greșit. Vă oferă oportunitatea de a vă calma. Chiar și câteva respirații adânci sau simpla conectare cu podeaua de sub dvs pot face o diferență. Puteți lua o pauză chiar împreună cu copiii dvs!

Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

6 COVID-19 PARENTALE

Vorbiți despre COVID-19

Fiți deschis(ă) la discuții. Copiii cu siguranță au auzit deja ceva. Liniștea și secretele nu ne protejează copiii. Onestitatea și deschiderea însă o fac. Gândiți-vă la cantitatea de informații pe care ei o pot înțelege. Dvs îi cunoașteți cel mai bine!

Păstrați o atitudine deschisă și ascultați

Permiteți-le copiilor să vorbească liber. Adresați-le întrebări și aflați câte lucruri cunosc deja.

Fiți sincer(ă)

Răspundeți mereu întrebărilor pe care vi le adresează cu sinceritate. Gândiți-vă la vârsta copilului și câte lucruri poate înțelege.

Arătați suport

Copilul dvs ar putea fi speriat sau derutat. Oferiți-i spațiul necesar pentru a vă împărtăși cum se simte și transmiteți-i că sunteți acolo pentru el.

Este perfect normal să nu aveți toate răspunsurile

Este în regulă să spuneți "nu știu, însă sperăm să aflăm..." Folosiți această ocazie pentru a învăța ceva nou împreună cu copilul dvs!



Eroi nu agresori

Explicați-i că COVID-19 nu are nimic de a face cu modul în care cineva arată, de unde este, sau ce limbă vorbește. Transmiteți-i copilului că putem arăta compasiune față de oamenii bolnavi și față de îngrijitorii acestora.

Căutați împreună povești ale oamenilor care luptă pentru a stopa această epidemie și care au grijă de cei bolnavi.

Sunt foarte multe astfel de povești

Unele ar putea să fie false. Utilizați informații de încredere:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

WHO

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

UNICEF

Încheiați discuția într-o notă pozitivă

Verificați cum se simte copilul dvs. Amintiți-i că vă pasă și că poate vorbi oricând cu dvs. Apoi faceți ceva distractiv împreună!

Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

