

# 3 COVID-19 САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

## Осмисли дан

Пандемија COVID-19 је променила свакодневну рутину у обављању кућних, радних и школских обавеза. Новонастале околности тешко падају и деци и родитељима. Стварање нових навика може да помогне.

### Направите флексибилан, али доследан дневни распоред активности

- Направите распоред активности за све, који укључује и радне задатке и слободно време. То може помоћи вашој деци да се осећају сигурније и да се боље понашају.
- Укључите децу у прављење распореда, на пример школских обавеза. Деца ће се боље придржавати распореда ако учествују у његовом прављењу.
- Укључите вежбање у дневни распоред активности – физичка активност помаже у контроли стреса и каналисању енергије код хиперактивне деце.



### Ви сте узор понашања вашем детету

- Ако ви сами одржавате безбедно одстојање од других, одржавате личну хигијену и понашате се са саосећањем према другима, нарочито онима који су болесни и стари – и ваша деца ће се понашати на исти начин.

### Научите ваше дете да држи безбедно одстојање од других

- Разговарајте са вашим дететом о томе како да се чува. Пажљиво саслушајте и размотрите њихове предлоге.
- Заједно можете да напишете писмо или нацртате цртеж и поставите их негде да и други могу да их виде, на пример у ходнику зграде у којој живите или их поделите са пријатељима путем друштвених мрежа.

### Учините забавним прање руку и одржавање хигијене

Осмислите песму за прање руку у трајању од 20 секунди. Нека буде забавно! Похвалите ваше дете за свако правилно прање руку.

Осмислите игру у којој је победник особа која најмањи број пута додирне рукама своје лице. Нека у игри учествују сви чланови породице.

На крају сваког дана, размислите о томе како сте провели дан. Поразговарајте са вашим дететом о томе шта је лепо или креативно урадио током дана. Похвалите га због тога.



Више информација доступно је на следећим линковима:

[Савети за родитеље \(СЗО\)](#)

[Савети за родитеље \(УНИЦЕФ\)](#)

[In worldwide languages](#)

[EVIDENCE-BASE](#)