Paramos vaikams centras
Children Support Centre

CC BY NC SA

Vaikų auginimas COVID-19 metu

Vaikų auginimas ankštuose namuose ir bendruomenėse

Apsaugoti šeimos sveikatą nuo COVID-19 gali būti dar sunkiau, jei gyvenate susispaudę. Galima kai ką padaryti, kad jūsų šeimai tai būtų lengviau.

Išlikite saugūs.

- Stenkitės, kad kuo mažiau žmonių ir kuo rečiau išeitų ir grįžtų į jūsų artimiausią gyvenamąją erdvę
- Sužinokite apie COVID-19 taisykles, ką galima ir ko negalima daryti jūsų gyvenamoje aplinkoje.

Padėkite vaikams išlaikyti fizinį atstumą.

- Paaiškinkite vaikams, kad jie turi svarbią pareigą apsaugoti savo ir savo bendruomenės sveikatą, laikinai laikydamiesi fizinio atstumo nuo kitų
- Skirkite jiems daugiau teigiamo dėmesio, kai jie pasistengia laikytis saugaus fizinio atstumo nuo kitų

Plaukite rankas ir higienos laikykitės smagiai!

- Kartais gali būti nelengva rasti muilo ir vandens, bet dabar laikytis higienos svarbiau negu bet kada
- Pasistenkite, kad visi šeimos nariai kuo dažniau plautųsi rankas
- Padėkite vaikams mokyti vieni kitus, kaip plautis rankas su muilu ir vandeniu.
- Priminkite vaikams stengtis neliesti veido

Dalykitės našta

- Rūpintis vaikais ir kitais šeimos nariais ankštose erdvėse sunku, bet kai atsakomybe pasidalijama – daug lengviau
- Pamėginkite namų ruošą, vaikų priežiūrą ir kitus darbus lygiai pasidalyti tarp šeimos narių
- Su kitais suaugusiais namiškiais sukurkite “darbo” ir “poilsio” tvarkaraštį
- Kai pavargstate ar nebepakeliate streso, galima paprašyti pagalbos ir padaryti pertraukėlę

Kasdien mankštinkitės

- Raginkite vaikus susigalvoti užsiėmimų, kurių metu pasimankštintų, bet išvengtų kontakto su tais, kas negyvena artimiausioje jūsų erdvėje
- Šokinėti, šokti ar bėgioti ratais gali būti smagu!

Padarykite pertraukėlę

- Galbūt neturite savo kampelio, kur galėtumėte įveikti visą savo išgyvenamą stresą ir emocijas
- Pastebėkite, kai apima stresas ar bloga nuotaika, ir padarykite pertraukėlę… net tris kartus giliai atsikvėpus, gali pasidaryti geriau!

Šaunuoliai! Milijonai šeimų sako, kad tai padeda.

Ir toliau naudokitės šiais patarimais.

Nepraraskite gero ūpo, laikykitės dienotvarkės ir stenkitės pabūti dviese su kiekvienu vaiku, kai tik galite – taip bus lengviau valdyti vaikų elgesį ir savo jausmus

Išsamesnė informacija – paspaudus šias nuorodas:

PSO patarimai | UNICEF patarimai | Kitomis kalbomis | Pagrindžiantys duomenys

World Health Organization · unicef for every child · WWO World Without Orphans · End Violence Against Children · Parenting for Lifelong Health · Maestral · Clowns Without Borders · CDC Centers for Disease Control and Prevention · Childhood World Childhood Foundation · Accelerate Success · Internet of Good Things · University of Oxford · USAID From the American People · UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

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.

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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.