

# 1 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

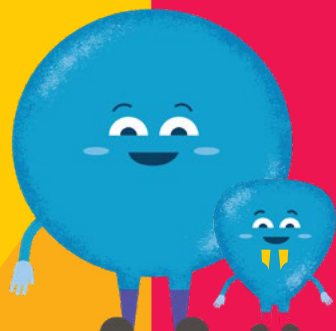
## Време за общуване

Не можете да отидете на работа? Училищата са затворени? Тревожите се за парите?  
Нормално е да чувствате напрегнатост и неспособност да се справите.

Принудителната ваканция е също така възможност да станем още по-близки с нашите деца и тийнейджъри. Времето, прекарано в лично общуване, е безплатно и интересно. Общуването кара децата да се чувстват обичани и сигурни, и им показва, че те са важни.

### Отделете време за общуване с всяко дете

Можете да предвидите дори само 20 минути или повече – зависи от вас. Определеното време може да бъде в един и същи час всеки ден – така децата и тийнейджърите ще го очакват.



### Попитайте детето си какво иска да прави

Възможността за избор помага на детето да се чувства уверено. Когато детето иска да прави нещо, което противоречи на правилата за физическото дистанциране, това е възможност да поговорите с него на тази тема. (Вж. следващата листовка)

### Идеи за общуване с вашето бебе / малко дете

- Имитирайте неговите изражения и звуци
- Пейте песнички, дрънкайте ритмично с тенджери и лъжици
- Редете чаши или кубчета
- Разказвайте истории, четете книжки или разглеждайте картинки

### Изключете телевизора и телефона. Това е време без новини за вируса

### Идеи за общуване с вашия тийнейджър

- Темите, на които можете да разговаряте, включват: спорт, музика, знаменитости, приятели
- Излизайте на разходка – сред природата или около дома ви
- Правете упражнения заедно, като пускате любимата им музика

### Идеи за общуване с вашето малко дете

- Четете книга или разглеждайте картинки
- Излезте на разходка – сред природата или около дома ви
- Пуснете музика и танцувайте или пейте песнички!
- Ангажирайте детето в някои домашни дейности – превърнете чистенето или готвенето в игра!
- Помагайте на детето да подготви уроците си

Изслушвайте децата, гледайте ги.  
Дайте им цялото си внимание.  
Забавлявайте се!

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



unicef  
за всяко дете



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „Арехи“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.