

1 COVID-19 A FI PĂRINTE

Timp dedicat fiecăruia

Nu puteți merge la lucru? Școlile sunt închise? Îngrijorați din cauza banilor? Este normal să vă simțiți stresați și copleșiți.

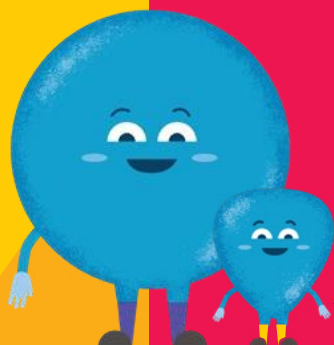
Închiderea școlilor poate fi o șansă pentru a crea legături mai bune cu copiii și cu adolescenții noștri.

Timpul individual petrecut împreună poate fi distractiv. Îi face pe copii să se simtă iubiți și în siguranță, și le arată că sunt importanți.

Oferiți timp personal fiecăruia dintre copii



Pot fi 20 de minute sau mai mult - depinde doar de dvs. Poate fi la aceeași oră în fiecare zi, rutina este benefică pentru copii și vor aștepta nerăbdători momentul în fiecare zi.



Întrebați copiii ce anume doresc să facă



Faptul că alegera le aparține le întărește încrederea în ei. Dacă doresc să facă ceva ce nu respectă regula distanțierii sociale, este o șansă de a discuta cu ei despre ce se întâmplă.

Idei pentru copiii mici

- > Imitați diferite zgomote și expresii faciale
- > Cântați, ascultați muzică și povești
- > Construiți cu cuburi, modelați cu plastelină
- > Spuneți o poveste, citiți o carte, pictați



Opriți televizorul și telefonul!

Idei pentru adolescenți

- > Discutați despre subiecte care le plac: sport, muzică, prieteni etc.
- > Gătiți felul lor preferat de mâncare
- > Dansați/faceți exerciții pe muzica lor preferată

Idei pentru copii

- > Citiți o carte, uitați-vă la poze
- > Colorați, pictați, desenați
- > Gătiți împreună, faceți ordine în jucării
- > Pregătiți lecțiile de la școală
- > Dansați și cântați

Ascultați-i! Oferiți-le
toată atenția dvs.

EVIDENCE-
BASE

Parenting tips
from WHO

Parenting
tips from
UNICEF

In worldwide
languages



unicef
for every child



End Violence
Against Children



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, IlifaLabantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

2 COVID-19 A FI PĂRINTE

Discutând despre COVID-19

Fiți deschiși la discuții. Copiii aud lucruri peste tot. Secretele și lipsa comunicării nu protejează copiii. Deschiderea și onestitatea în schimb, da. Gândiți-vă cât ar putea ei înțelege. Dvs. îi cunoașteți cel mai bine.

Fiți deschiși și ascultați

Permiteți-le copiilor să vorbească liber. Puneți-le întrebări pentru a afla ce știu deja.

Fiți sinceri

Întotdeauna răspundeți sincer la întrebările lor. Luați în calcul vârsta copilului și capacitatea lui de înțelegere.

Fiți alături de ei

Copiii pot fi speriați sau confuzați. Oferiți-le timp și spațiu pentru a vă spune cum se simt și fiți alături de ei.

Este în regulă dacă nu aveți toate răspunsurile

Este OK să spunem "Nu știm, dar vom studia problema" sau "Nu știm, dar ne vom gândi la asta". Folosiți această ocazie pentru a învăța ceva nou alături de copilul dvs.



Eroi, nu agresori!

Explicați-le copiilor ce este COVID-19 și că nu are nicio legătură cu aspectul unui om, de unde este sau ce limbă vorbește. Spuneți-le copiilor despre compasiunea față de oamenii care sunt bolnavi sau cei care au grijă de ei.

Căutați povești despre cei care caută modalități de oprire a acestei pandemii sau despre cei care îngrijesc oamenii bolnavi (cadrele medicale).

Sunt multe povești pozitive și în mediul online. Alegeți surse sigure.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

și

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

de la WHO și UNICEF.

Terminați într-o notă

Asigurați-vă că totul este în regulă cu copilul dvs. Reamintiți-i că îl iubiți și că poate oricând vorbi cu dvs., apoi faceți

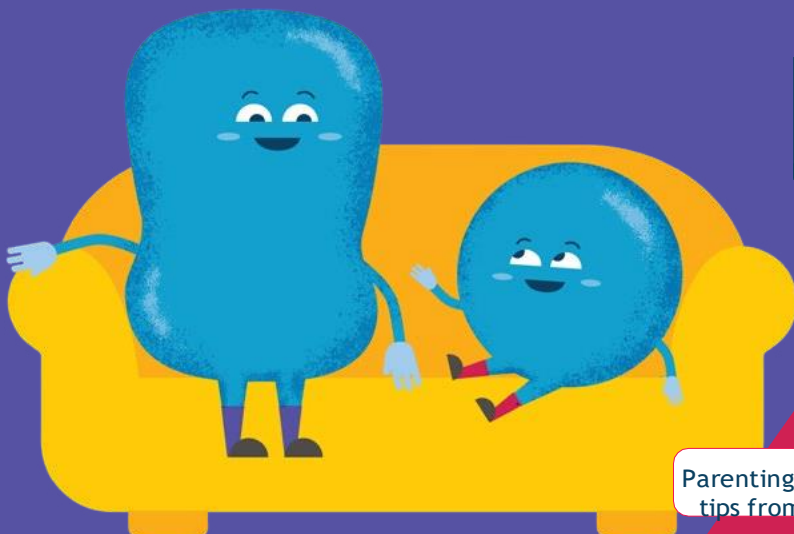
Pentru mai multe informații:

Parenting tips
tips from WHO

Parenting
from

In
worldwid

EVIDENCE-BASE



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, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

3 COVID-19 A FI PĂRINTE

Păstrați buna dispoziție

Este greu să păstrăm o atitudine pozitivă atunci când copiii și adolescenții noștri ne înnebunesc. De multe ori le spunem "Nu mai face asta!". Însă copiii sunt mult mai susceptibili să facă ceea ce dorim dacă le dăm instrucțiuni pozitive și le oferim multe laude pentru ceea ce fac corect.

Descrieți comportamentul pe care vreți să îl vedeți

- Folosiți cuvinte pozitive atunci când le spuneți copiilor ce doriți de la ei, cum ar fi „TE ROG FRUMOS să îți pui lucrurile la loc” (în loc de „Nu fă mizerie!”)

Contează mult cum le vorbiți

- NU strigați la copii. Acest lucru doar va accentua anxietatea și furia dvs., dar și a lor. Atrageți-le atenția copiilor prin folosirea unui ton calm și prin adresarea numelui lor atunci când vorbiți cu ei.

Lăudați copiii atunci când se comportă cum trebuie

- Oferiți-le laude copiilor și adolescenților pentru lucrurile pe care le fac bine. Poate că nu vor părea impresionați, dar fiți siguri că îi veți vedea făcând acel lucru din nou. De asemenea, îi va reasigura că observați ceea ce fac și că vă pasă (de ei și de ceea ce fac ei).



Fiți realiști

- Poate face copilul dvs. de fapt ceea ce îi cereți? Este foarte greu pentru un copil să stea tăcut în casă o zi întreagă, dar poate să stea liniștit timp de 15 minute, de exemplu în timp ce vorbiți la telefon. Adaptați cerințele la vârsta copilului și la condițiile de mediu.

Ajutați-vă adolescentul să rămână conectat

- În mod deosebit, adolescenții trebuie să fie capabili să comunice cu prietenii lor. Ajutați-i să rămână conectați prin intermediul rețelelor sociale și a altor metode sigure de distanțare socială.



Pentru mai multe informații:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



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.

4 COVID-19 A FI PĂRINTE

Fiți calmi și controlați stresul

Trăim vremuri foarte stresante. Aveți grijă de dvs. pentru a putea avea grijă de copiii dvs.

Nu sunteți singur

Milioane de oameni au aceleași frici ca și dvs. Găsiți oameni cu care să vorbiți despre cum vă simțiți. La rândul dvs., ascultați-i și pe ei. Evitați sursele media care transmit informații care vă panichează.

Luați o pauză

Toată lumea are nevoie de o pauză din când în când. Atunci când copiii dorm, faceți ceva relaxant sau distractiv pentru dvs. Faceți o listă cu lucruri agreabile care vă plac și vă fac plăcere. Meritați!

Ascultați-i pe copiii dvs.

Fiți pregătiți să îi ascultați pe copiii dvs. Ei au nevoie de la dvs. de sprijin și reasigurări. Ascultați-i când vă spun cum se simt.

Acceptați sentimentele lor și oferiți-le alinare și sprijin.



Un moment de răgaz

Un exercițiu de relaxare de un minut pentru când vă simțiți stresat sau îngrijorat

Pasul 1: Locația

- Găsiți o poziție confortabilă, cu picioarele pe pământ, cu mâinile relaxate în poală.
- Închideți ochii.

Pasul 2: Gând, sentiment, corp

- Întrebați-vă „Ce gândesc eu acum?”
- Luați aminte la gândurile dvs. Observați dacă sunt pozitive sau negative.
- Observați cum vă fac să vă simțiți. Sunt sentimentele dvs. triste sau bucurioase.
- Observați cum se simte corpul dvs. Luați aminte dacă ceva vă doare.

Pasul 3: Concentrați-vă pe respirație

- Ascultați-vă respirația, cum expirați și inspirați.
- Spuneți-vă „Este în regulă Orice se întâmplă, eu sunt bine.”
- Apoi ascultați-vă respirația pentru câteva momente.

Pasul 4: Revenirea

- Observați cum se simte corpul dvs.
- Ascultați zgomotele din cameră.

Pasul 5: Reflectarea

- Gândiți-vă „mă simt diferit?”
- Când sunteți pregătit, deschideți ochii.

Exercițiul „Un moment de răgaz” vă dă ocazia de a vă calma în momentele în care copilul dvs. vă solicită foarte tare sau vă supără. Chiar și doar câteva respirații adânci sau senzația pe care o oferă podeaua sub tălpi poate face diferența în momente de criză. Exercițiul poate fi făcut și împreună cu copiii!

Pentru mai multe informații:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



World Health
Organization



unicef
for every child



End Violence
Against Children



INTERNET OF
GOOD THINGS



PARENTING FOR
ADOLESCENTS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



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.

Parenting for Adolescent Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents, the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

5 COVID-19 A FI PĂRINTE în perioada pandemiei

COVID-19 ne-a schimbat viața, ne-a modificat simțitor rutina de la lucru, școală sau grădiniță. Este greu și pentru copii și pentru adolescenți, dar și pentru părinți. Crearea unor rutine noi poate ajuta în această perioadă.

Creați o rutină zilnică flexibilă, dar consecventă

Creați un plan pentru dvs. și pentru copiii dvs., care să conțină atât program de lucru și învățare, cât și timp liber. Acest lucru îi poate ajuta pe copii să se simtă în siguranță și să se comporte frumos.

Copiii și adolescenții pot ajuta la realizarea acestui program zilnic – cum ar fi conceperea orarului pentru învățare. Copiii îl vor urma cu mai mare entuziasm dacă participă la crearea lui.

Aveți grijă să includeți exercițiile fizice în fiecare zi, întrucât acest lucru ajută la gestionarea stresului cauzat de această perioadă, precum și la consumarea energiei.

Învățați copiii ce înseamnă păstrarea distanței de siguranță

Dacă este permis în zona dvs., puteți ieși cu copilul afară. **ȚINEȚI CONT DE REGULILE ÎN VIGOARE!**

Puteți, de asemenea, să scrieți scrisori pentru cei din jur sau să pictați imagini pe care să le lipiți pe geam, pentru a fi văzute de trecători.

Puteți discuta calm cu copilul dvs. despre cum vă protejați dvs. de infecția cu COVID-19. Ascultați și sugestiile lor, iar acolo unde este posibil, le puteți pune în aplicare.

Spălatul mâinilor - ceva distractiv

Cântați un cântecel care să dureze 20 de secunde în timp ce vă spălați pe mâini. Lăudați copiii când se spală regulat pe mâini.

Creați un joc în care să vedeți cine își atinge fața de mai puține ori. Numărați unul pentru altul, iar la final câștigătorul primește un premiu, pentru a-i aprecia activitatea.

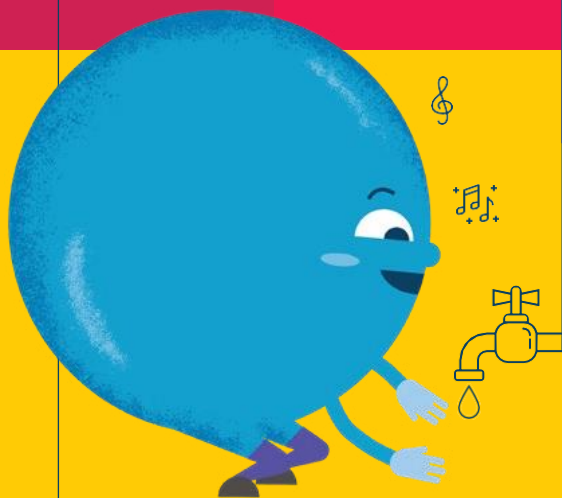
La finalul fiecărei zile, petreceți un moment pentru a vă gândi la ziua ce a trecut. Spuneți-le copiilor despre lucrurile bune pe care le-au făcut.

Felicități-vă pentru ce ați făcut bine peste zi!

Pentru mai multe informații

Sunteți un model pentru copilul dvs.

Dacă dvs. practicați distanțarea socială, spălatul regulat și temeinic pe mâini și dacă îi tratați pe cei din jur cu compasiune, mai ales pe cei bolnavi și vulnerabili, copiii dvs. vor face la fel.



OMS



UNICEF



In worldwide



EVIDENCE-BASE

6 COVID-19 A FI PĂRINTE

Comportament neascultător

Toți copiii pot avea un comportament neascultător. Este normal când copiii sunt obosiți, flămânzi, le este teamă sau abia învață să fie independenți. Și ne pot înnebuni când suntem toți blocați acasă.

Redirecționați

Observați din timp un comportament neascultător și redirecționați atenția copiilor către o purtare bună. Opriți-i înainte de a se dezlănțui! Când devin neliniștiți, le puteți distrage atenția cu ceva interesant sau distractiv: "Hai să ne jucăm împreună!"

Luați o pauză

Simțiți că nu mai rezistați? Oferiți-vă o pauză de 10 secunde. Respirați adânc de 5 ori. Apoi încercați să răspundeți calm.

Milioane de părinți spun că acest lucru CHIAR ajută.

Consecințele/"Pedepsele"

Asumarea consecințelor îi învață pe copiii dvs. despre responsabilitatea acțiunilor lor și permite disciplina controlată. Acest lucru este mult mai eficient decât strigatul sau bătaia.

Idei simple și de efect

Comportamentul neascultător poate fi schimbat prin timp personal petrecut cu fiecare copil în parte, prin laudele pe care le oferiți copiilor și prin crearea unor rutine.

Dați-le copiilor dvs. sarcini simple cu responsabilități. Asigurați-vă că sunt lucruri potrivite vârstei lor, pe care le pot face. Nu uitați să îi lăudați la final!

Oferiți-le copiilor șansa de a urma instrucțiunile dvs. înainte de a le expune consecințele.

Fiți calm când le spuneți consecințele comportamentului lor neascultător.

Asigurați-vă că puteți aplica pedeapsa. De exemplu, este greu să îi luați pentru o săptămână telefonul unui adolescent; pentru câteva ore, în schimb, e mult mai realist.

Odată ce a trecut momentul, oferiți-i copilului șansa de a face ceva bun și lăudați-l pentru realizări.

Pentru mai multe informații:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



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.