

# 3 Виховання під час COVID-19 Складіть розклад!

COVID-19 відняв в нас щоденну роботу, домашні та шкільні регулярні дії.  
Це важко дається і вам, і дітям. Створення нових регулярних дій може допомогти в цьому.

## Створіть гнучкі, але постійні щоденні регулярні дії

- Зробіть розклад для себе і для дітей, де будуть і запланована діяльність, і вільний час. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше та поліпшить поведінку.
- Малюки та підлітки можуть допомогти з плануванням регулярних дій на день - на кшталт шкільного розкладу. Дітям буде легше дотримуватись розкладу, якщо вони візьмуть участь в його створенні.
- Включіть фізичні вправи в кожен день - це допоможе знизити рівень стресу, а також дітям, в яких вдома забагато енергії.



## Ви - приклад поведінки для своєї дитини

- Якщо ви будете на прикладі показувати практику безпечної відстані та гігієни, а також поводитись з іншими зі співчуттям, особливо до тих, хто хворіє або є вразливим, ваші діти навчаться цьому від вас.

## Навчіть дитину дотримуватись безпечної відстані

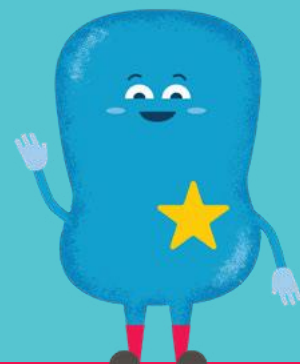
- Вийдіть надвір, якщо це дозволено в вашій місцевості
- Також можна писати листи та малювати малюнки для інших.
- Ви можете заспокоювати дитину, коли розповідаєте, які заходи безпеки ви вживаєте. Послухайте думку дитини та серйозно сприйміть її.

## Перетворіть миття рук та гігієнічні процедури на забавку

- Придумайте пісеньку для миття рук на 20 секунд. Додайте рухи! Хваліть за регулярне миття рук та приготуйте винагороди.
- Вигадайте гру с винагородою, в якій треба якнайменше чіпати власне обличчя.

В кінці кожного дня на хвилину спиніться, щоб згадати події дня. Розкажіть дитині про якусь позитивну чи цікаву річ, якою вона займалася.

Хваліть себе за те, що вам вдалось сьогодні. Ви - зірка!



Тисніть сюди для отримання інших порад для батьків:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



unicef  
for every child



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.