

# 1 Виховання під час COVID-19

## Час один на один

Не можете піти на роботу? Школи зачинені? Турбуєтесь про гроші? Відчувати напругу та стрес в такій ситуації - це нормально.

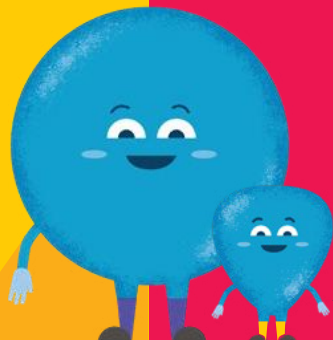
Зачинення шкіл також є можливістю поліпшити стосунки з малими дітьми та підлітками.

Час один на один - це весело і безкоштовно. Він допомагає дітям побачити, що вони важливі для своїх батьків, та відчути любов і безтурботність.

### Знайдіть час для кожної дитини окремо



Комусь достатньо 20 хвилин, комусь більше - дивіться по ситуації. Також можна вбудувати цей час в щоденний графік, щоб діти чекали на час разом.



### Спитайте в дитини, чим вам краще разом зайнятися



Можливість зробити вибір зміцнює впевненість в собі. Якщо дитина хоче чогось, що неприйнятне в умовах фізичного дистанціювання, це чудова нагода поговорити про це. (дивіться наступну листівку)

### Чим зайнятися з малюком



- Копіюйте їхній вираз обличчя та звуки
- Співайте пісні, грайте ложками на каstrулях як на музичних інструментах
- Будуйте башти зі стаканчиків або кубиків
- Розповідайте історії, читайте книги, малюйте малюнки

### Розповідайте історії, читайте книги, малюйте малюнки

### Чим зайнятися з підлітком

- Поговоріть про те, що цікавить вашого підлітка: спорт, музика, ТВ, зірки, друзі
- Приготуйте улюблену страву разом
- Займіться спортом під їхню улюблену музику

### Чим зайнятися з дитиною 4-12 років

- Читайте книги або роздивляйтеся фотографії
- Намалюйте щось цікаве олівцями
- Танцюйте під музику або співайте пісні!
- Займіться домашніми справами разом - перетворіть прибирання та приготування їжі на гру!
- Допоможіть зі шкільним домашнім завданням

**Слухайте їх, дивіться на них. Приділіть їм всю увагу. Це цікаво!**

Тисніть сюди для отримання інших порад для батьків::

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.