

1 COVID-19 САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

Време је за један на један

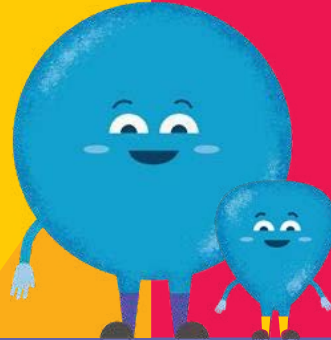
Не идете на посао? Школе су затворене? Забринути сте? Нормално је да сте под стресом.

Затварање школа је прилика да успоставите бољи однос са вашом децом. Време provedено са децом један на један је корисно и забавно. Деца се осећају сигурно и вољено јер им показујете колико су важна.

Одвојите време за свако дете



Проведите сваког дана време један на један са сваким вашим дететом. То може бити и само 20 минута или више, у исто време сваког дана – то зависи од вас.



Питајте ваше дете шта би волело да ради



Могућност избора гради њихово самопоуздање. Ако изаберу нешто што подразумева блиски контакт, то је прилика да разговарате зашто то сада није могуће.

Идеје ако имате бебу или мало дете

- ▶ Понављајте изразе лица и звуке које праве
- ▶ Певајте песмице, стварајте музику користећи лонце и варјаче
- ▶ Слажите коцке
- ▶ Причајте приче, читајте сликовнице и књиге

Угасите ТВ и телефон.

Идеје за ваше тинејџере

- ▶ Причајте о ономе што их занима: спорту, музици, познатим личностима, пријатељима
- ▶ Вежбајте заједно уз њихову омиљену музику

Идеје за децу

- ▶ Читајте књиге или сликовнице
- ▶ Заједно играјте уз музику или певајте песмице
- ▶ Заједно обављајте кућне послове – учините спремање стана и кување забавним
- ▶ Помозите им са домаћим задацима

Слушајте их, гледајте их, посветите им пажњу.
Проведите време заједно!

Више информација доступно је на следећим линковима:

[Савети за родитеље \(СЗО\)](#)

[Савети за родитеље \(УНИЦЕФ\)](#)

[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.