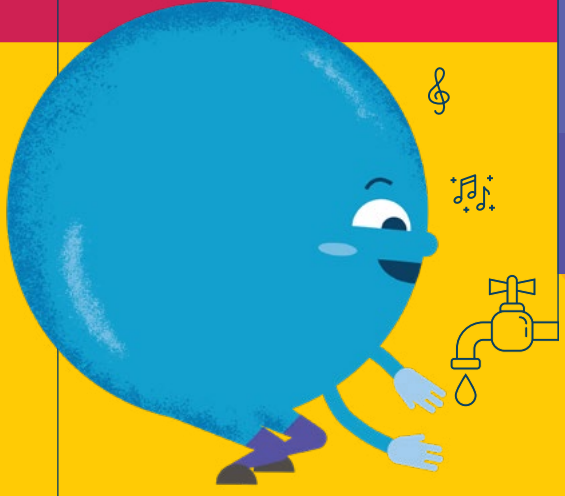


# Tėvystė COVID-19 metu Įdiekite struktūrą

COVID-19 atėmė iš mūsų įprastą darbo, namų ir mokyklos rutiną. Tai apsunkino vaikus, paauglius ir jus pačius. Jums gali palengvėti, jei susikursite naują dienotvarkę ir dienos įpročius.

## Sukurkite lanksčią, bet pastovią dienotvarkę

- Sudarykite dienotvarkę, kurioje būtų numatyta laiko ir organizuotai veiklai, ir laisvalaikui. Tai gali padėti vaikams pasijausti saugiau ir paskatinti geriau elgtis. Vaikai ar paaugliai gali padėti planuoti dienotvarkę – pavyzdžiui, sudaryti mokyklinių veiklų tvarkaraštį. Vaikai mieliau laikysis dienotvarkės, jei patys prisidės ją sudarant.
- Kiekvieną dieną numatykite laiko pasportuoti – tai padės įveikti stresą, o namie uždarytiems vaikams - išlieti energiją.



## Jūs esate pavyzdys savo vaikui

- Jei pats ar pati išlaikysite saugų atstumą ir laikysitės higienos, jei užjausite kitus, ypač tuos, kurie serga ar yra pažeidžiami – jūsų vaikai ir paaugliai to iš jūsų išmoks.

## Mokykite vaikus, kaip išlaikyti saugų atstumą

- Jei jūsų šalyje tai leidžiama, išsiveskite vaikus į lauką
- Bendraukite su žmonėmis rašydami laiškus ir piešdami piešinius. Išneškite juos prie namų, kad matytų kiti!
- Vaiką galite nuraminti papasakodami, kaip saugotės patys. Išklauskite ir jo pasiūlymus bei priimkite juos rimtai.

## Rankų plovimą ir higieną paverskite pramoga

- Sukurkite 20-ies sekundžių trukmės rankų plovimo dainelę. Su judesiais! Skirkite vaikams balus ir girkite už tai, kad nuolat plaunasi rankas.
- Pažaiskite žaidimą – palenkyniaukite, kas rečiausiai liečia veidą, skirkite prizą už mažiausią prisilietimų skaičių (galite skaičiuoti vienas kito prisilietimus)

## Kiekvieną vakarą minutėlę pagalvokite, kaip praėjo jūsų diena. Pasakykite vaikui vieną gerą ar smagų dalyką, kurį jis padarė.

## Pagirkite save už tai, ką tą dieną darėte gerai. Jūs šaunuolė/is!



Daugiau patarimų tėvystės klausimais rasite čia:

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.