

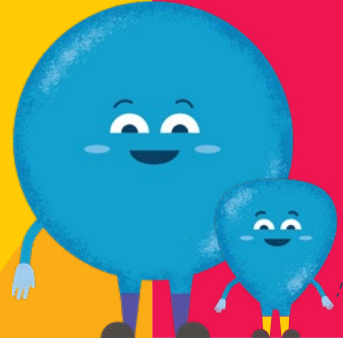
Tėvystė COVID-19 metu Laikas pabūti dviese

Negalite eiti į darbą? Uždarytos mokyklos? Jaudinatės dėl pinigų? Jausti stresą ir didelį susirūpinimą yra normalu.

Mokyklų uždarymas taip pat yra proga pagerinti mūsų santykius su vaikais ir paaugliais. Laikas dviese nieko nekainuoja ir yra smagus. Leidžiant laiką dviese, vaikai jaučiasi mylimi ir saugūs, tokiu būdu parodome jiems, kad jie yra svarbūs.

Skirkite laiko pabūti su kiekvienu vaiku

Tai gali būti vos 20 minučių, ar ilgiau – kaip išeina. Šį laiką galime planuoti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad vaikai ar paaugliai galėtų iš anksto jo laukti.



Paklauskite vaiko, ką jis ar ji norėtų veikti

Pasirinkimai stiprina vaikų pasitikėjimą savimi. Jei vaikai nori veikti ką nors, kas prieštarauja fizinės izoliacijos rekomendacijoms, tuomet tai yra proga su jais apie tai pasikalbėti (žr. kitą lankstinuką).

Pasiūlymai, ką veikti su kūdikiu ar mažu vaiku



- Mėgdžiokite jų veido išraiškas ir garsus
- Dainuokite, muzikuokite puodais ir šaukštais
- Statykite puodukų ar kaladėlių bokštą
- Sekite pasaką, skaitykite knygutę ar rodykite paveikslėlius

Ribokite naujienų apie virusą srautą – išjunkite TV ir atsitraukite nuo telefono

Pasiūlymai, ką veikti su paaugliu

- Pasikalbėkite apie tai, kas jiems patinka: sportą, muziką, televiziją, žymybes, draugus
- Kartu pasigaminkite mėgstamą patiekalą
- Sportuokite, klausydami mėgstamos jų muzikos

Pasiūlymai, ką veikti su nedideliu vaiku

- Paskaitykite knygą ar pažiūrėkite į paveikslėlius
- Kurkite piešinius su kreidelėmis ar pieštukais
- Šokite pagal muziką ar dainuokite!
- Kartu nudirbkite kokį nors darbą – paverskite namų tvarkymą ir maisto gaminimą žaidimu!
- Padėkite pasiruošti mokyklai

**Klausykite jų, žiūrėkite į juos.
Skirkite jiems visą dėmesį.
Bus smagu!**

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.