

1 Μεγαλώνοντας τα παιδιά σας με τον Κορωνοϊό Χρόνος "Ένας-προς-Ένα"

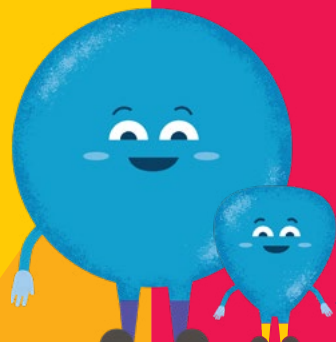
Δεν μπορείτε να πάτε δουλειά; Τα σχολεία έκλεισαν; Ανησυχείτε για λεφτά; Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε αγχωμένοι, φορτωμένοι

Το κλείσιμο του σχολείου είναι επίσης μια ευκαιρία να κτίσουμε καλύτερες σχέσεις με τα παιδιά και τους εφήβους μας. Ο χρόνος "Ένας-προς-Ένα" είναι δωρεάν και κάτι το διασκεδαστικό. Κάνει τα παιδιά να αισθάνονται αγαπητά και ασφαλή και τους δείχνει ότι είναι σημαντικά.

Αφιερώστε χρόνο για το κάθε παιδί



Μπορεί να είναι μόνο για 20 λεπτά, ή περισσότερο - είναι δική σας επιλογή. Μπορεί να είναι την ίδια ώρα κάθε μέρα. Έτσι τα παιδιά ή οι έφηβοι μπορούν να προσβλέπουν σε αυτή την ώρα.



Ρωτήστε το παιδί τι θα ήθελε να κάνει



Η επιλογή χτίζει την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Αν θέλουν να κάνουν κάτι το οποίο ΔΕ συνάδει με τη φυσική αποστασιοποίηση, τότε αυτή είναι μια ευκαιρία να μιλήσουμε μαζί τους γι' αυτό. (Δείτε το επόμενο φυλλάδιο)



Ιδέες με το μωρό/το μικρό παιδί σας

- > Αντιγράψτε την έκφραση του προσώπου και τους ήχους τους
- > Τραγουδήστε τραγούδια, παίξτε μουσική με γλάστρες και κουτάλια
- > Στοιβάξτε κύπελα ή τουβλάκια
- > Πείτε μια ιστορία, διαβάστε ένα βιβλίο ή μοιραστείτε εικόνες



Σβήστε την τηλεόραση και το τηλέφωνο. Είναι η ώρα που δε θα ασχολείστε με "τον ιό".

Ιδέες για τον έφηβό σας

- > Συζητήστε για κάτι που τους αρέσει: αθλητισμός, μουσική, τηλεόραση, διασημότητες, φίλοι
- > Μαγειρέψτε μαζί ένα αγαπημένο φαγητό
- > Κάντε μαζί ασκήσεις με την αγαπημένη τους μουσική

Ιδέες για το μικρό παιδί σας

- > Διαβάστε ένα βιβλίο ή κοιτάξτε εικόνες
- > Κάντε σχέδια με κηρομπογιές ή μολύβια
- > Χορέψτε στην αγαπημένη σας μουσική ή τραγουδήστε
- > Κάντε μια δουλειά μαζί - παίξτε το παιχνίδι: "καθαρίζω και μαγειρεύω"!
- > Βοηθείστε με τη σχολική τους εργασία

**Ακούστε τους, κοιτάξτε τους
στα μάτια. Δώστε τους την
πλήρη προσοχή σας.
Διασκεδάστε το!**

Για περισσότερες πληροφορίες κάντε κλικ παρακάτω:

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.