

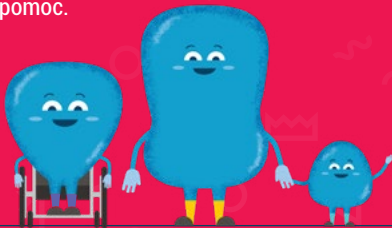
# RODITELJSTVO U DOBA COVID-A-19

## Roditeljstvo u prepunom domu

Možda će Vam se činiti kako je u takvim uslovima mnogo teže održati porodicu zdravom i sačuvati je od COVID-a-19. Evo nekih savjeta koji Vama i Vašoj porodici mogu olakšati život.

### Ostanite tu gdje ste

- Ograničite broj osoba koje izlaze i vraćaju se u Vaš neposredni prostor za život na najmanju moguću mjeru, i neka to bude što rjeđe
- Napuštajte svoj dom samo ako imate neki važan razlog, na primjer, da biste otišli u nabavku hrane ili potražili medicinsku pomoć.



### Pomozite svojoj djeci da održavaju fizičku distancu

- Objasnite djeci da imaju važan zadatak da očuvaju svoje zdravlje i zdravlje zajednice tako što će se privremeno fizički distancirati od drugih.
- Posvetite im dodatnu pažnju i reagujte pozitivno kad god se potrudite da praktikuju bezbjedno fizičko distanciranje od drugih.

### Učinite pranje ruku i održavanje higijene zabavnim!

- Možda neće uvijek biti lako obezbijediti sapun i vodu, ali imajte na umu da je održavanje higijene sada važnije nego ikad
- Stalno podsjećajte sve članove porodice da što češće peru ruke
- Neka djeca uče jedni od drugih kako se peru ruke
- Djecu podsjećajte da izbjegavaju da dodiruju lice

### Podijelite teret

- U tijesnom prostoru nije lako brinuti se o djeci i drugim članovima porodice, ali je mnogo lakše kad se odgovornosti podijele
- Nastojte da ravnomjerno podijelite kućne poslove, brigu o djeci i druge obaveze u domaćinstvu tako da svi članovi porodice učestvuju u njima
- Zajedno s ostalim odraslim osobama u Vašem domaćinstvu napravite raspored i odredite kad je ko „na dužnosti“, a kad nije
- Kad se osjećate umorno ili pod stresom, u redu je da zatražite pomoć kako biste napravili predah

### Svakodnevno radite fizičke vježbe

- Podstaknite djecu da razmisle koje aktivnosti mogu sprovesti kao vid fizičke vježbe, a da pritom ne dolaze u kontakt s osobama s kojima ne dijele životni prostor
- Aktivnosti koje uključuju skakanje, ples ili trčanje u krug mogu biti zabavne!

### Napravite predah

- Možda nemate prostor koji Vam je neophodan da izađete na kraj sa stresom i emocijama koje Vas preplavljaju
- Primijetite kad ste pod stresom ili se osjećate uznemireno i tada napravite mali predah... svega tri duboka udisaja mogu mnogo da znače.

Bravo! Milioni porodica smatraju da im ovo pomaže.



### Nastavite da koristite Savjete za roditelje 1–2

Ostanite pozitivni, pridržavajte se rutine i pokušajte da provodite vrijeme jedan na jedan sa svakim djetetom kad god možete – sve će Vam to pomoći da upravljate ponašanjem svog djeteta, ali i sopstvenim osjećanjima.

Za više informacija kliknite na linkove ispod:

SAVJETI SZO

SAVJETI UNICEF-A

NA DRUGIM JEZICIMA

BAZA DOKAZA