

# 3 Μεγαλώνοντας τα παιδιά σας με τον Κορωνοϊό Αποκτήστε καινούργιες συνήθειες!

Ο Covid-19 μας έχει αποκλείσει από την καθημερινή εργασία μας, το σπίτι και τις σχολικές μας ρουτίνες. Είναι δύσκολο για τα παιδιά, τους εφήβους, και για σας. Αλλάζοντας τη ρουτίνα σας μπορεί να σας βοηθήσει ν' ανταπεξέλθετε.

## Δημιουργήστε μια ευέλικτη αλλά συνεπή καθημερινή ρουτίνα

- Κάντε ένα πρόγραμμα για εσάς και τα παιδιά σας που έχει χρόνο για δομημένες δραστηριότητες, καθώς και ελεύθερο χρόνο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αισθάνονται πιο ασφαλή και να συμπεριφέρονται καλύτερα.
- Τα παιδιά ή οι έφηβοι μπορούν να βοηθήσουν με τον σχεδιασμό της ρουτίνας για την ημέρα - όπως την δημιουργία ενός σχολικού χρονοδιαγράμματος. Τα παιδιά θα το ακολουθήσουν καλύτερα εάν βοηθήσουν στη δημιουργία του.
- Συμπεριλάβετε καθημερινή σωματική εξάσκηση - αυτό βοηθά τα παιδιά με το στρες καθώς και τα παιδιά που είναι γεμάτα με ενέργεια στο σπίτι.



## Είστε πρότυπο για τη συμπεριφορά του παιδιού σας

- Εάν διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις και κανόνες υγιεινής μόνοι σας, και αν συμπεριφέρεστε στους άλλους με συμπόνια, ειδικά σ' εκείνους που είναι άρρωστοι ή ευάλωτοι - τα παιδιά και οι έφηβοι σας θα μάθουν από εσάς.

## Διδάξτε στα παιδιά σας τη σημασία που έχει η διατήρηση ασφαλών αποστάσεων

- Αν είναι εντάξει στη χώρα σας, πάρτε τα παιδιά έξω.
- Μπορείτε επίσης να γράψετε γράμματα και να σχεδιάσετε εικόνες για να τις μοιραστείτε με άλλους. Αναρτήστε τις έξω από το σπίτι σας για να βλέπουν οι περαστικοί!
- Μπορείτε να καθουχάσετε τα παιδιά σας μιλώντας για το πώς θα είστε όλοι ασφαλείς. Ακούστε τις ιδέες που έχουν και πάρτε τις στα σοβαρά.

## Κάντε το πλύσιμο των χεριών και την υγιεινή σαν παιχνίδι

Διδάξτε το "Πάτερ ημών" ή κάντε ένα τραγούδι 20 δευτερολέπτων για το πλύσιμο των χεριών. Προσθέστε κινήσεις! Δώστε στα παιδιά πόντους και επαίνους για το τακτικό πλύσιμο των χεριών.

Σκεφτείτε ένα παιχνίδι που θα δείχνει πόσο το δυνατόν λιγότερες φορές μπορούμε να αγγίξουμε τα πρόσωπά μας, με μια ανταμοιβή για τον μικρότερο αριθμό (μπορείτε να μετράτε ο ένας τον άλλον).

Στο τέλος κάθε μέρας, αφιερώστε ένα λεπτό για να αναλογιστείτε την ημέρα. Πείτε στο παιδί σας για ένα θετικό ή διασκεδαστικό πράγμα που έκαναν.

Επαινεύστε τον εαυτό σας για ό, τι κάνατε καλά σήμερα. Είστε ήρωας!



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.