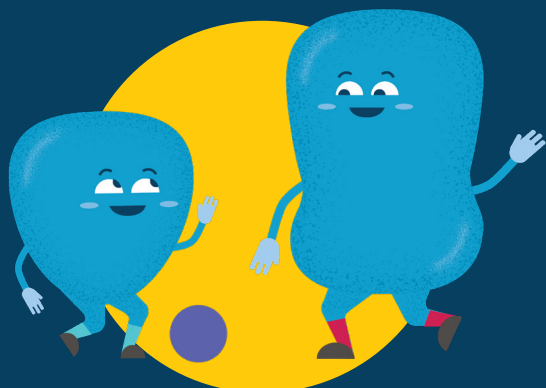


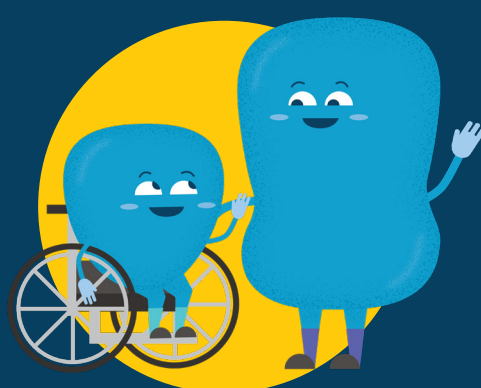
Vanemlus

Vanemlus COVID-19 ajal ei ole kergete killast ja on tavapärane, et koged pingeid või tunned, et oled olukorrale alla jäämas. Siin on kuus nõuannet sulle ja su lastele.



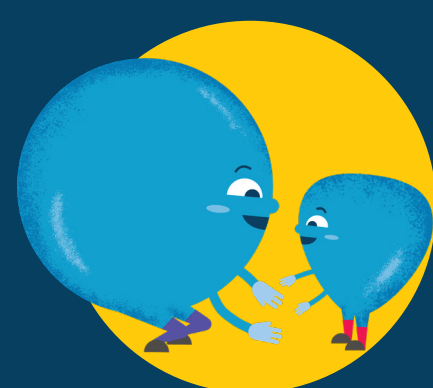
Leidke aega teha midagi koos.

Vaid 5 minutit päevas võib muuta palju ning tekitada lastes tunde, et neist hoolitakse ja nad on olulised.



Kiida lapsi hea käitumise eest.

Püüa kiita oma last, kui ta teeb midagi hästi. Nad ei pruugi seda välja näidata, aga see innustab neid seda uuesti tegema ning kinnitab neile, et märkad ja hoolid.



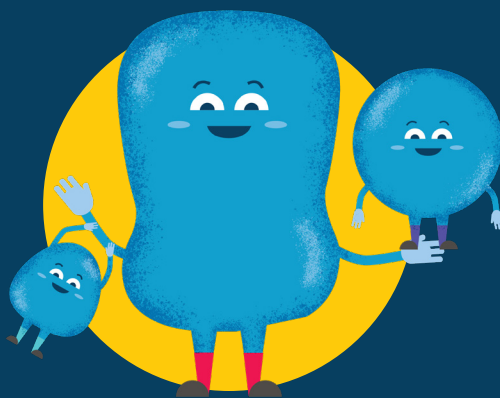
Ütle neile, kuidas tahaksid, et nad käituvad

Kasuta häid sõnu, näiteks ütle lapsele „Palun pane oma riided ära“ selle asemel, et öelda „Ära pööra kõike pea peale“.



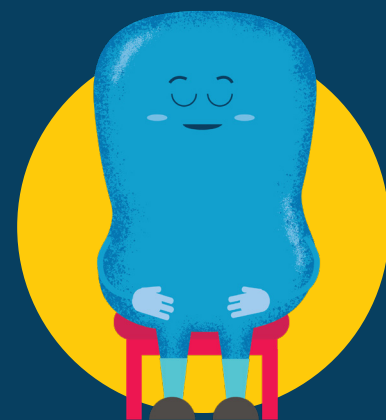
Loo igapäevane rutiin, aga ole ka paindlik.

Planeeri aega enda ja laste jaoks, nii et saate teha nii planeeritud tegevusi kui ka niisama olla. See loob lastele turvatunde ja mõjub nende käitumisele hästi.



Kui lapsed ei käitu hästi.

Pööra halvale käitumisele tähelepanu kohe ja suuna lapsed tegema midagi huvitavat ning lõbusat.



Hoolitse enda eest.

Kui tunned end üksikuna, räägi kellegagi. Kui oled stressis või vihane, hinga rahunemiseks viis korda sügavalt sisse ja välja.

Lisainfo (inglise keeles):

NÄPUNÄITED WHO-LT

NÄPUNÄITED UNICEF-ILT

TEISTES KEELTES

TÕENDUSPÕHISUS



QR-koodi skannimisel rohkem teavet veebilehelt www.covid19parenting.com

Partnerid



Rahastajad



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, 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, 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, Ifla Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.