

## Bērnu audzināšana Covid-19 laikā

### Pavadiet laiku kopā

- Iepļānojiēt laiku, kuru pavadīsiet kopā ar bērniem, tās var būt arī tikai 20 minūtes, bet pievērs bērnam nedalītu uzmanību
- Jautājiēt bērnam, ko viņš vēlētos darīt, un kopā īstenojiēt viņa ierosinājumus
- Izslēdziēt televizoru un telefonu, tā vietā kopā lasiēt grāmatu, zīmējiēt, dejojjiēt u. tml.
- Runājiēt ar bērniem par tēmām, kuras viņiem patīk

### Esiet pozitīvi

- Paslavējiēt bērnus, kad viņi uzvedas labi, un nezaudējiēt savaldīšanos, kad tā nenotiek
- Izvirziēt bērniem izpildāmas prasības un lūgumus
- Palīdzjiēt bērniem nezaudēt kontaktu ar draugiem – sarunātiēs var arī virtuāli, sociālajos tīklos vai sazvanītiēs

### Strukturizējiēt ikdienu

- Izveidojiēt elastīgu, bet strukturētu ikdienas ritmu
- Izvirziēt sasniedzamus dienas mērķus
- Katras dienas nobeigumā pārrunājiēt pozitīvos mirkļus

### Vērojiēt uzmanību

- Laicīgi pamaniēt, kad bērns sāk uzvesties nepaklausīgi, novirziēt viņa domas uz pozitīvu rīcību
- Ja rodas spriedze vai aizkaitinājums, centietiēs nomierinātiēs, pirms turpināt sarunu
- Māciēt bērnam disciplīnu, izskaidrojiēt pozitīvas un negatīvas rīcības sekas

### Saglabājiēt mieru un pārvaldiēt stresu

- Jūs neesat vieni – šobrīd līdzīgā situācijā ir miljoniem cilvēku visā pasaulē
- Paņemiēt pauzi un atpūtiētiēs vienatnē
- Ieklausietiēs bērnos un sniediēt viņiem sapratni un atbalstu

### Runājiēt par Covid-19

- Atklāti, godīgi un atbalstoši runājiēt ar bērniem par vīrusa saslimšanu
- Ir pieņemami nezināt visas atbildes
- Aplieciētiēt, ka bērni ir drošībā, nomieriniēt viņus un ļaujiēt paust savas emocijas un uztraukumu
- Māciēt bērniem par distancēšanās nozīmīgumu
- Samaziniēt ziņu skatīšanās un to pārrunāšanas laiku ģimenē, tas var raisīt nepamatotas bailes bērniem
- Padariēt roku mazgāšanu un higiēnas uzturēšanas aktivitātes par jauku izklaidi
- Beidziēt sarunu pozitīvi