

Tips till dig som är hemma med barn vars förskola eller skola har stängt med anledning av Coronaviruset:

- Kom ihåg allt som förskolor och skolor gör för barnen i vardagen. Se till att barnen får vara utomhus i den mån det går, kanske i skog och mark. Hjälプ dem att röra på sig och göra aktiviteter som de mår bra av.
- Skapa rutiner för hemmatillvaron. Låt inte barnen vända på dygnet.
- Som förälder är det viktigt att du är den som tar kontakt med skolan för att minska barnets oro och kunna svara på deras frågor kring uppgifter och betyg. Det är viktigt att du tar ansvar för att hjälpa barnet med vad det ska göra hemma angående skolarbetet.
- Förklara varför förskolan eller skolan är stängd, alltså att det är för att minska smittspridningen och inte för att det är farligt för barnet att vara i klassrummet eller i en viss miljö. Barn kan annars komma på egna förklaringar som kan öka deras oro både på kort och lång sikt.
- Ta en vecka i taget och utgå ifrån det ni vet. Barn är generellt bra på att vara i nuet.
- Tänk på att risken för konflikter i familjen ökar när vardagsrutinerna förändras. Läs mer om hur du kan vara en trygg förälder i vår vägledning Tryggt föräldraskap.

نصائح لأولئك الذين في المنزل و لديهم أطفال تم إغلاق الحضانة أو المدرسة بسبب فيروس كورونا:

- تذكر كل ما فعله الحضانة ومدارس الأطفال في الحياة اليومية. تأكد من السماح للأطفال بالتواجد في الخارج قدر الإمكان ، ربما في الغابات والأراضي. ساعدهم على التحرك والقيام بأنشطة يشعرون بالرضا عنها.
- أنشئ روتين يومي للتواجد بالمنزل. لا تدع الأطفال يغيرون نمط حياتهم اليومي.
- بصفتك أحد الوالدين ، من المهم أن تكون أنت الشخص الذي يتصل بالمدرسة لتقليل مخاوف الطفل وأن تكون قادرًا على الإجابة على أسئلتهم حول المهام المدرسية والدرجات. من المهم أن تتحمل مسؤولية مساعدة الطفل فيما يفعله في المنزل بما يتعلق بالواجبات المدرسي.
- اشرح سبب إغلاق الحضانة أو المدرسة ، أي أنها تهدف إلى الحد من انتشار العدوى وليس لأنه من الخطر أن يكون الطفل في صفه المدرسي أو في بيئة معينة. والامن الممكن للأطفال اعطاء تفسيراتهم الخاصة التي يمكن أن تزيد من مخاوفهم على المدى القصير والطويل.
- تعامل مع كل أسبوعٍ على حدى وابدأ بما تعرفه من معلومات. عادة الاطفال قادرون على التواجد في اللحظة الحاضرة بشكل جيد.
- تذكر أن احتمال حدوث النزاعات في الأسرة يزداد عند تغير الروتين اليومي. اقرأ المزيد عن كيف يمكنك أن تكون والدًا آمنًا في دلينا الأبوة الآمنة.