

# WENKE VIR OUERS

## in die tyd van COVID-19



Afrikaans



### Verduidelik en gee inligting

- **Gee toepaslike inligting vir ouderdom en ontwikkelingsvlak in eerlike en duidelike taal**
- Moenie inligting wegsteek of afdwing op kinders nie
- **Gebruik slegs amptelike bronne van inligting** (regering, Wêreld Gesondheidsorganisasie, hospitale)



### Veiligheid

- **Stel jou kind gerus, bly realities**
- Ondersteun jou kinders se emosies sonder om te veel van joune te deel
- **Wys hoe jy jouself beskerm, leer hulle om dit ook te doen**



### Staan saam

- **Gee aandag aan almal by die huis – saam is ons sterker!**
- Skeduleer positiewe 1:1 tyd met elke kind per dag (~20minute elk)
- Behou kontak met familie en vriende (veral oumas of oupas en ander ouer familielede)



### Ritme vir die dag

- Skep 'n basiese struktuur vir die dag, maar maak ook tyd vir 'verrassings' en pret
- **Organiseer aktiwiteite, insluitend speletjies, oefening, kookaktiwiteite, ens.**
- Verander jou tipiese verwagtings (bv. skoonmaak of huistake)
- Maak seker daar is tyd in die dag vir almal om ook op hulle eie iets te doen (bv. lees, werk, speel)



### Monitor skermtyd

- **Sosiale netwerke is 'n goeie manier om kontak te behou, maar dit is net so belangrik om ook daarvan weg te bly by tye. Balans is belangrik.**
- Beperk die aantal ure op fliëks, televisieprogramme of videopeletjies
- Maak seker daar is nie altyd nuus aan op die agtergrond nie – dit kan baie angswekkend wees vir almal

