

# 1 कोव्हीड 19 : पालकत्व मुलांबरोबर एकत्र वेळ घालवणे

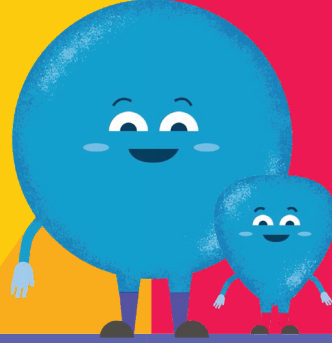
कामावर जाता येत नाहीये? शाळा बंद आहेत? पैशाबाबत चिंता आहे? ताणात आणि चिंतेत असणे साहजिकच आहे.

बाहेर पडता येत नसलं म्हणून काय झालं, आपल्या लहान मुलांशी आणि कुमारवयीन मुलांशी नाते चांगले करण्याची ही एक चांगली संधी आहे. हा 'क्वालिटी टाइम' अगदी मोफत असतो.

त्यामुळे मुलांना सुरक्षित वाटते, आपल्यावर प्रेम आहे हे जाणवते आणि आपण महत्वाचे आहोत ही भावना निर्माण होते.

## प्रत्येक मुलासाठी वेगळा वेळ बाजूला काढा

हा वेळ अगदी २० मिनिटांही असू शकतो किंवा आपल्या इच्छेनुसार कितीही जास्त असू शकतो. मात्र रोजसाठी एक नेमकी वेळ ठरवावी आणि त्यावेळेला न चुकता मुलाला वेळ द्यावा. मुलं उत्सुकतेने या वेळेची वाट पाहतील.



## काय करायला आवडेल हे मुलाला विचारा

निवड करायला मिळाल्याने त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. जर त्यांनी असे काही निवडले ज्यात दोन लोकांत कमी अंतर ठेवणे गरजेचे असेल तर ही संधी आहे त्यांच्याशी दूर राहण्याबाबत बोलण्याची. (पुढील पत्रक पहा)

## बाळांसोबत हे करूया

- गाणी म्हणणे, भांडी आणि चमचे यापासून संगीत
- त्यांचे हावभाव आणि आवाज यांची नकल करणे
- वाट्या, भांडी, ठोकळे रचणे
- गोष्ट सांगणे, चित्र दाखवणे, पुस्तक वाचून दाखवणे

व्हायरस  
मुक्त वेळ.  
टीव्ही आणि  
फोन बंद!

## कुमारवयीन मुलांसोबत हे करूया

- त्यांच्या आवडत्या विषयावर गप्पा मारणे: खेळ, मित्रमंडळी, आवडते कार्यक्रम इ.
- घराजवळ चक्कर मारायला जाणे
- एकत्र व्यायाम करणे

## मुलांसोबत हे करूया

- पुस्तक वाचणे, चित्र बघणे
- घराजवळ फेरी मारायला जाणे
- आता नाच, आता थांब हा खेळ खेळणे
- घरातील कामांचे खेळ खेळणे
- शाळेच्या अभ्यासात मदत करणे

त्यांचे ऐका, त्यांच्याकडे बघा!  
त्यांच्याकडे संपूर्ण लक्ष द्या.  
मजा करा!

युनिसेफ व WHO कडून याहून अधिक कल्पना हव्यात?

Evidence base इथे आहे

