



Да си родител във времена на стрес

Да си родител по време на Covid-19

Движението на глобалната пандемия носи свой собствен набор от уникални предизвикателства за родителите и е напълно нормално да се чувствате стресирани и претоварени през това несигурно време. Ето 6 съвета за улесняване на нещата за Вас и Вашите деца.

Прекарвайте полезно времето си заедно

Прекарването на време заедно предоставя невероятна възможност да накарате децата си да се чувстват обичани и защитени. Само 5 минути всеки ден могат да направят голяма разлика.

Похвалете доброто поведение

Когато Вашето дете или тийнейджър следва Вашите инструкции или се държи добре, кажете им. Показвайки, че забелязвате, това ще ги успокои и ще покаже, че ви е грижа.

Дайте ясни инструкции

Вместо да казвате на децата си да не бъркат, използвайте позитивна реч и им дайте практическа задача – например подредяне на кухнята или прибиране на прането.

Създайте ежедневна рутина

Наличието на ежедневна рутина и придържането към нея, доколкото е възможно, дава на децата и тийнейджърите ценно чувство за сигурност. Фактор в храненето, заниманията и свободното време, за да Ви даде гъвкавост.

Контролирайте лошото поведение

Уловете трудното или негативно поведение веднага щом започне и насърчете по-позитивен подход, като предложите забавна игра или интересно занимание, за да забавлявате децата си.

Грижете се за себе си

Не забравяйте, че не сте сами, затова потърсете подкрепа. Ако чувствате, че се дразните, направете 10-секундна пауза и се съсредоточете върху забавяне на вдишването и издишването. Това ще ви помогне да реагирате по-спокойно

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)

