

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?



Gyermeknevelés a Covid-19 járvány alatt

A járványhelyzetben való helytállás a gyermeknevelés tekintetében is elképesztő kihívásokkal jár, így teljesen normális, ha ebben a bizonytalan időszakban stresszesnek és túlterheltnek érezzük magunkat. Íme, 6 tipp, amely megkönnyítheti a család életét.

Töltsünk minőségi időt együtt!

Az együtt töltött idő szuper lehetőség arra, hogy a gyermekek szeretetben és biztonságban érezzék magukat. Akár napi 5 perc minőségi idő is sokat segíthet.

Jutalmazzuk a jó viselkedést!

Amikor kicsi, vagy akár tinédzser korú gyermekünk betartja a kéréseinket, vagy jól viselkedik, tudassuk vele! Ha látja rajtunk, hogy értékeljük az igyekezetét, az megnyugtatja és biztosítja afelől, hogy odafigyelünk rá.

Adjunk egyértelmű utasításokat!

Ahelyett, hogy arra szólítanánk fel gyermekünket, hogy mi ne csináljon, használjunk pozitív kifejezéseket, és adjunk neki egyértelmű, egyszerűen megvalósítható feladatokat!

Állítsunk össze napi rutint!

A napi rutin és annak minél pontosabb betartása biztonságérzetet adhat a kisebb és a nagyobb gyermekek számára. Az étkezésben, a különböző tevékenységekben és a szabadidő eltöltésében azonban lehetünk kicsit rugalmasabb.

Kezeljük a rosszkodást!

A rosszkodást és a nehéz helyzeteket érdemes már csírájában elfojtani. Teremtünk pozitív hangulatot azzal, hogy egy szórakoztató játékot, vagy valamilyen érdekes elfoglaltságot javasolunk gyermekünknek!

Vigyázzunk magunkra!

Tartsuk észben, hogy nem vagyunk egyedül! Ha szükséges, kérjünk segítséget! Ha úgy érezzük, majd felrobbanunk, számoljunk el magunkban 10-ig, és koncentráljunk a lassú be- és kilégzésre! Ez segít lenyugodni.

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.