



Starševstvo v stresnih časih

## Starševstvo v času COVID-19

Krmarjenje skozi pandemijo prinaša edinstven nabor izzivov in povsem normalno je, da se v teh negotovih časih počutite obremenjene in nemočne. Tukaj je 6 nasvetov, s katerimi bo lažje vam in vašim otrokom.

### ● Preživljajte čas skupaj

Skupno preživljanje prostega časa predstavlja odlično priložnost za to, da se otroci počutijo ljubljeni in varni. Le 5 minut na dan lahko naredi veliko razliko.

### ● Pohvalite lepo vedenje

Pohvalite otroka, ko sledi navodilom in se lepo obnaša. Ko pokažete, da ste primerno vedenje opazili, jih pomirite in jim pokažete, da vam je mar.

### ● Navodila naj bodo jasna

Namesto, da otrokom rečete, naj ne delajo nereda, uporabljajte pozitiven jezik in jim dajte praktično nalogo – kot recimo pospravljanje kuhinje ali zlaganje posode.

### ● Ustvarite dnevno rutino

Dnevna rutina, ki se je držimo, nudi otrokom in najstnikom dragocen občutek varnosti. Ritualni obroki, aktivnosti in preživljanja prostega časa so odlična priložnost za to.

### ● Posledice slabega vedenja

Prepoznajte težavno vedenje takoj, ko se pojavi in ga zamenjajte z bolj pozitivnim pristopom tako, da predlagate zabavno igro ali zanimivo aktivnost.

### ● Pazite nase

Ne pozabite, da niste sami. Če občutite nelagodje, naredite 10-sekundni premor in se osredotočite na počasno dihanje. To vam bo pomagalo na poti do mirnejšega odziva.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

