

Да си родител във времена на стрес

Разговори на трудни теми

Много е важно да бъдете отворени и честни с децата си, особено когато става въпрос за различни теми. Ще разгледаме как да отговорим на техните въпроси и разбирането им за света около тях.

Бъдете отворени да слушате

Позволете на детето си да говори свободно. Задавайте им отворени въпроси, за да разберете какво знаят вече.

Бъдете честни

Винаги отговаряйте честно на техните въпроси. Помислете колко много може да разбере детето ви и как е най-добре да му обясните нещо в зависимост от възрастта му.

Бъдете подкрепящи

Вашето дете може да се чувства уплашено или объркано. Дайте му време да споделя как се чувства и му покажете, че сте насреща.

Ако не знаете, кажете го

Ако не знаете отговора на въпроса на вашето дете, може да използвате следните фрази:

- „Ние мислим, но не сме сигурни “
- „Не знам, но ще проверя “
- „Надяваме се да разберем скоро “

Използвайте това, за да разберете повече заедно, може и двамата да откриете нова информация!

Търсете надеждни източници на информация

Имайте предвид, че прочетеното в интернет не винаги е правилно. Посещавайте надеждни сайтове, за да сте сигурни, че информацията, която споделяте с децата си е актуална и точна.

Научете се на състрадание

Обсъждането на деликатни теми дава възможност да насърчите съпричастността и разбирането на детето ви. Можете да направите това, като го попитате как темата може да накара другите хора да се почувстват и да видите какви идеи ще дадат, за да подкрепят околните.

Завършете с положителна мисъл

След като сте разговаряли с детето си по трудна тема, проверете дали е добре. Напомнете им, че ви е грижа за тях и им кажете, че могат да говорят с вас за всичко по всяко време.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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