2 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19
Бъдете позитивни

Трудно е да бъдем позитивно настроени, когато нашите деца или тийнейджъри ни изкарват извън нерви. Често им казваме „Не прави повече така!“. Но децата са много по-склонни да изпълняват това, което искаме от тях, когато им даваме конструктивни указания и много признание за всичко, което правят както трябва.

Опишете поведението, което очаквате от детето

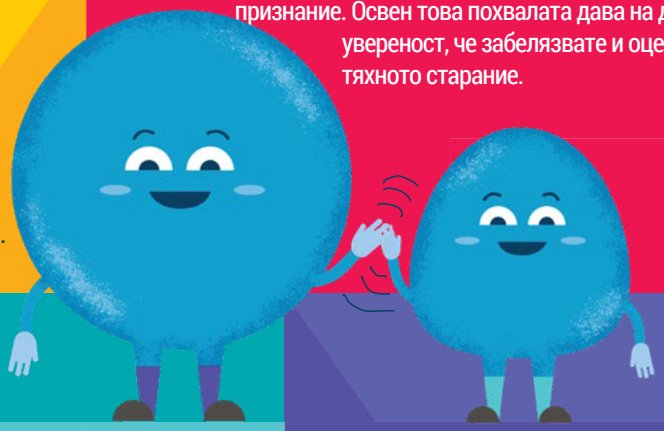
Използвайте положително формулирани фрази, когато казвате на детето какво трябва да направи, като например „Моля те, прибери си дрехите“ (вместо „Не си разхвърляй нещата“).

Всичко зависи от начина, по който се изразяваме

Ако крещите на вашето дете, ще причините както на него, така и на себе си повече стрес и ще бъдете по-ядосани. Привличайте вниманието на детето си, като се обръщате към него с името му. Говорете със спокоен глас.

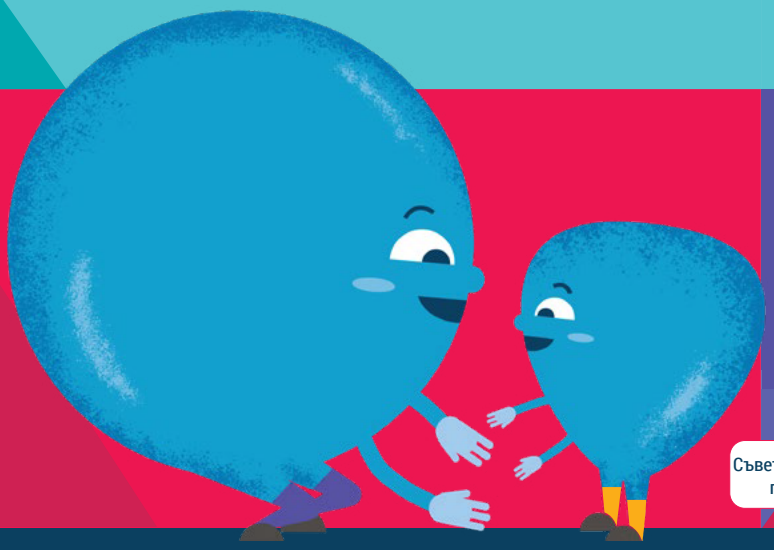
Хвалете детето си, когато поведението му е добро

Опитайте се да хвалите детето или тийнейджъра за неща, които са направили добре. Детето може да не покаже, че държи на похвалата, но ще видите, че то ще направи отново това, за което е получило признание. Освен това похвалата дава на децата увереност, че забелязвате и оценявате тяхното старание.



Бъдете реалистични

Може ли детето ви действително да се справи със задачата, която му поставяте? За едно дете е много трудно да пази тишина вкъщи през целия ден, но може би ще успее да запази тишина в продължение на 15 минути, докато говорите по телефона.



Помагайте на вашия тийнейджър да поддържа връзката със своите приятели

Тийнейджърите в особена степен се нуждаят да могат да общуват със своите приятели. Помагайте на вашия тийнейджър да се свързва чрез социалните медии и други подходящи , начини, които запазват безопасна дистанция. Това е още едно занимание, което можете да изпълнявате заедно!

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

- Съвети за родителска грижа от СЗО
- Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ
- На основните световни езици
- Данни от научни изследвания

World Health Organization · unicef за всяко дете · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID from the American people · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

Маркатa „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (EHC), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „ApexHi“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.