CC BY NC SA

COVID19-მშობლობა
ოჯახური ჰარმონია სახლში

როდესაც ჩვენ ვაყალიბებთ მშვიდობიან და მოსიყვარულე ურთიერთობას, ჩვენი შვილები თავს უფრო დაცულად გრძნობენ და გრძნობენ ჩვენს სიყვარულს მათ მიმართ. პოზიტიური საუბარი, აქტიური მოსმენა და თანაგრძნობა გვეხმარება შევინარჩუნოთ მშვიდობიანი და ბედნიერი ოჯახური გარემო ასეთ სტრესულ დროში და გარემოში.

ჩვენი მაგალითი ვართ ჩვენი შვილებისთვის

- თუ როგორ ვსაუბრობთ ან როგორ ვიქცევით სხვების წინაშე ძალიან დიდი გავლენა აქვს იმაზე თუ როგორ საუბრობენ და იქცევიან ისინი.
- ეცადეთ თბილად ესაუბროთ ოჯახის დანარჩენ წევრებს, უფროსებს და ბავშვებს
- ოჯახში უფროსებს შორის ცუდ კომუნიკაციას შეიძლება უარყოფითი გავლენა ჰქონდეს ჩვენს შვილებზე
- რაც უფრო მეტად ვცდილობთ ოჯახში მშვიდობიანი და მოსიყვარულე ურთიერთობების აწყობას, მით მეტად დაცულად გრძნობენ ბავშვები თავს და გრძნობენ რომ ისინი უყვართ.

ისაუბრეთ პოზიტიურად. ეს ნამდვილად მუშაობს!

- უთხარით სხვებს რა გინდათ რომ მათ თქვენთვის გააკეთონ და არა ის, თუ რა არ უნდა გააკეთონ: მაგალითად, ნაცვლად ფრაზისა "შეწყვიტე ყვირილი", სცადეთ და გამოიყენეთ "გთხოვ, ცოტა ხმადაბლა ისაუბრე"
- შექებით ადამიანს ვაგრძნობინებთ, რომ ის დაფასებულია და მისი თვითშეფასება მაღლდება. ისეთი მარტივი სიტყვები, როგორიცაა "გმადლობ სუფრის ალაგებისათვის" ან " გმადლობ, რომ ბავშვს ყურადღება მიაქციე" დიდი ცვლილებების გამოწვევა შეიძლია.

ოჯახმა ერთად შეასრულეთ სასიამოვნო სამუშაო

- ოჯახის თითოეულ წევრს მიეცით საშუალება რიგ-რიგობით ამოირჩიონ შემდეგი დღის აქტივობა რომელშიც მთელი ოჯახი მიიღებს მოაწილეობას.
- მოიძიეთ სხვადასხვა გზები რათა დრო ხარისხიანად გაატაროთ თქვენ პარტნიორთან და აგრეთვე ოჯახის სხვა უფროს წევრებთან ერთად!

იყავით ყურადღებიანი, აქტიური მსმენელი

- მოუსმინეთ სხვებს როდესაც ისინი თქვენ გესაუბრებიან
- იყავით ღია და აჩვენეთ მათ, რომ თქვენ კარგად გესმით თუ რას ამბობენ ისინი
- საკმაოდ ეფექტურია თუკი პასუხის გაცემამდე, შეჯამების სახით, თქვენს წინადადებას დაიწყებთ ფრაზით "როგორც გავიგე თქვენ ამბობთ, რომ..."

გაუნაწილეთ სხვებს შრომა

- ბავშვების და ოჯახის სხვა წევრების მოვლა და მათზე ზრუნვა საკმაოდ რთულია, მაგრამ გაცილებით იოლია როდესაც პასუხისმგებლობები გადანაწილებულია.
- შეეცადეთ, ოჯახის წევრებს შორის თანაბრად გაანაწილოთ საყოფაცხოვრებო სამუშაოები, ბავშვების მოვლა და სხვა საქმეები.
- შეადგინეთ საქმიანობების და მესვენებების გრაფიკი ოჯახის სხვა უფროს წევრებთან ერთად.
- თუკი დაიღალეთ, ან თავს შეუძლოდ გრძნობთ, ნორმალურია თუ სხვას სთხოვთ დახმარებას რათა ცოტა დაისვენოთ.

სტრესს განიცდით ან გაბრაზებული ხართ?

- მიეცით საკუთარ თავს 10 წამიანი შესვენების უფლება. ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ნელ-ნელა 5-ჯერ. შემდეგ კი შეეცადეთ უფრო მშვიდად მოიქცეთ. მილიონობით მშობელი ამბობს რომ ეს ძალიან შველის.
- დადეთ "ზავი" ცოტა ხნით თუკი ხედავთ რომ კამათი ოჯახში უფრო და უფრო მძაფრ ხასიათს იძენს და გადით სხვა ოთახში, ან სახლის გარეთ, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ.
- გადახედეთ რჩევებს რომლებიც მოცემულია პარაგრაფებში "როდესაც გაბრაზებული ვართ" და ასევე "დამშვიდდით და მართეთ სტრესი".

დაკლიკეთ აქ საჭირო წყაროების და მხარდაჭერის მოსაძიებლად თუკი ხართ ოჯახში ძალადობის მსხვერპლი.

დამატებითი ინფორმაციისთვის გადადით შემდეგ ლინკებზე:

- რჩევები მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისაგან (WHO)
- რჩევები UNICEF-სგან
- სხვა ენები
- მტკიცებულებებზე-დაფუძნებული

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.