

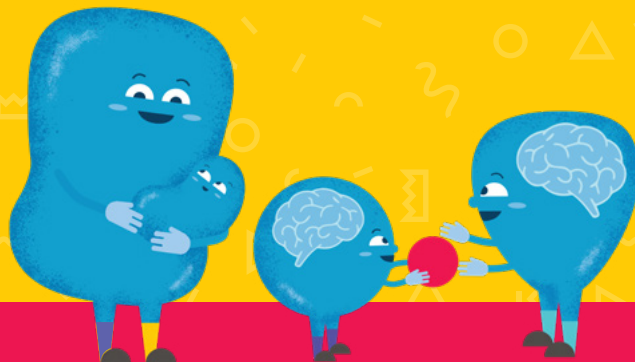
Родителска грижа по време на COVID-19

Защо се разгневяваме

Ние обичаме своите деца и тийнейджъри, но стресът породен от COVID-19, финансовите проблеми и карантината, е възможно да ни накарат да се разгневим. Ето как можем да поддържаме себеконтрол и да се справим с гнева си, така че да не нараняваме останалите

Спрете реката още при извора

- Обикновено едни и същи неща и стресират и ни карат да се ядосваме всеки път
- Какво ни ядосва? Кога се случва? Как реагираме обикновено?
- Предотвратете го. Ако се случва когато сте уморени, починете си и поспете. Ако се случва когато сте гладни, направете така че да може да хапнете. Ако се случва, когато се чувствате самотни, помолете някого за подкрепа
- Грижете се за себе си. Опитайте се да ресурсите „Направете пауза“ и „Управлявайте стреса“ в този материал



Науката за мозъка показва, че ако контролирате своя гняв или направите нещо позитивно, ускорявате развитието на мозъка на детето.

Това се нарича успех!

Починете си

- Ако започнете да се чувствате разгневени, отделете 20 секунди за да се успокоите. Вдишайте и издишайте бавно пет пъти, преди да кажете или направите нещо
- Отидете някъде другаде за пет минути, за да възстановите контрол върху емоциите си. Ако има безопасно място навън, отидете там
- Ако става въпрос за бебе, което не спира да плаче, няма проблем да го поставите да лежи по гръбче и да се отдалечите за малко. Обадете се на някого който може да ви помогне да се успокоите. Проверявайте детето на всеки 5 - 10 минути

Прогрижете се за себе си

- Всички имаме нужда да общуваме. Говорете с приятели, членове на семейството, и други хора които ви подкрепят всеки ден
- Намалете пиенето на алкохол или не пийте алкохол изобщо, особено когато децата са будни
- Има ли в къщата оръжия или неща които могат да бъдат използвани за удряне на другите? Заклучете ги, скрийте ги, или ги изнесете извън къщата
- Ако въкъщи за тях не е безопасно, няма проблем децата да излязат някъде за да получат помощ или да останат някъде другаде за малко

Кризата с COVID-19 няма да продължи завинаги, просто трябва да се справим засега... ден след ден.

За повече информация кликнете на линковете отдолу:

Съвети от Световната здравна организация

Съвети от УНИЦЕФ

Други езици

БАЗИСНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ СЕ НАМИРАТ ТУК