

5 COVID-19 Родитељство

Останите смирени и контролишите стрес

Ово је стресно време. Водите рачуна о себи, да бисте могли да водите рачуна о деци.

Нисте сами

Милиони људи имају исте страхове као и ми. Пронађите некога са ким можете да разговарате о томе како се осећате. Саслушајте њихово искуство. Избегавајте друштвене медије због којих се осећате успаничено.

Предахните

Свима нам је потребан одмор понекад. Кад ваша деца спавају, урадите нешто забавно или опуштајуће за себе. Направите листу здравих активности које ВИ волите да радите. ВИ то заслужујете!

Ослушкујте своју децу

Будите отворени и послушајте шта вам деца говоре. Ваша деца у вама траже подршку и сигурност. Слушајте своју децу када деле како се осећају. Прихватите то како се осећају и пружите им утеху.



Направите паузу

Једноминутне активности опуштања које можете понављати кад год сте под стресом или забринут

Корак 1: Наместите се

- Пронађите удобан положај за седење, стопала су на поду, а руке одмарате у крилу.
- Затворите очи ако вам то прија.

Корак 2: Размишљајте, осетите тело

- Запитајте се: "О чему сада размишљам?"
- Обратите пажњу на своје мисли. Обратите пажњу да ли су негативне или позитивне.
- Обратите пажњу на ваше емотивно стање. Обратите пажњу да ли су ваша осећања позитивна или не.
- Обратите пажњу како се ваше тело осећа. Обратите пажњу све што боли или је напето.

Корак 3: Усредсредите се на дах

- Слушајте свој дах док улази и излази.
- Можете ставити руку на стомак и осетити како се подиже и спушта сваким дахом.
- Можда ћете хтети да кажете себи: „У реду је. Шта год да се догађа, ја сам добро“
- Затим само слушајте дах неко време.

Корак 4: Повратак

- Обратите пажњу како се осећа ваше цело тело.
- Слушајте звуке у соби.

Корак 5: Размишљање

- Размислите "да ли се уопште осећам другачије?"
- Када сте спремни, отворите очи.

Пауза може такође бити од користи када установите да вас дете иритира или је учинило нешто погрешно. Даје вам шансу да будете мирнији. Чак и неколико дубоких удаха или обраћање пажње на под испод вас може да помогне. Такође, можете да направите паузу са својом децом!

Кликните овде за више савета о родитељству!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



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.