

2 COVID-19 nõuanded lapsevanematele

Hoia tuju üleval

Raske on jääda positiivseks, kui meie lapsed või teismelised meid hulluks ajavad. Sageli ütleme "Ära tee!". Lapsed aga kuulavad meid paremini, kui anname neile positiivseid juhiseid ja kiidame neid selle eest, mida nad hästi teevad.

Räägi, millist käitumist sa neilt ootad.

- Lapse suunamisel kasuta positiivseid sõnu, näiteks "Palun pane oma riided kappi" (selle asemel, et "Ära aja asju segamini!")

Kõik sõltub suunamisest

- Lapse peale karjumine tekitab vaid stressi ja viha. Selleks, et saada lapse tähelepanu, kutsu teda nimepidi. Räägi rahuliku häälega.

Kiida oma last hea käitumise eest

- Kiida oma last või teismelist iga kord, kui ta midagi hästi teeb. Ta ei pruugi heameelt välja näidata, aga sa näed hiljem teda sama asja kordamas. Tähelepanu annab talle kindlustunde, et sa märkad ja hoolid temast.

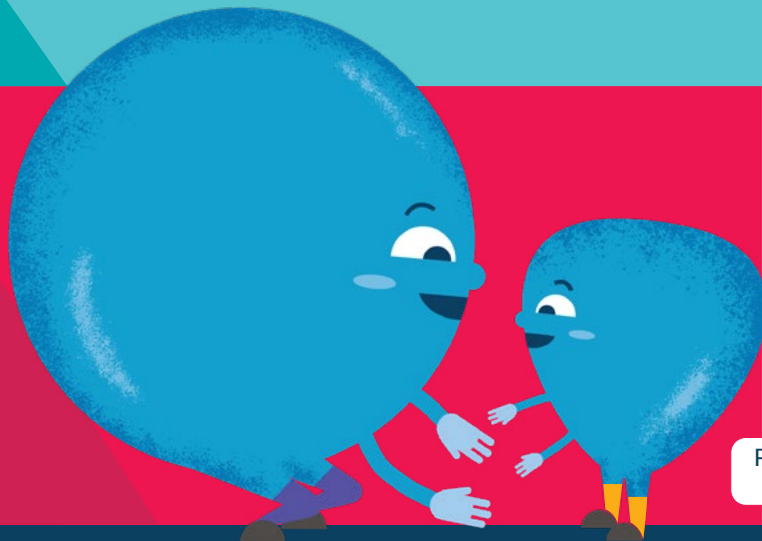


Ole realistlik

- Kas su laps suudab su nõudmisi täita? Lapse jaoks on väga raske terve päev tasakesi toas olla, aga võib-olla ta suudab olla vaikselt 15 minutit, kuni sa olulise telefonikõne teed.

Aita oma teismelisel olla ühenduses

- Teismelistel on suur vajadus oma sõpradega suhelda. Aita oma teismelisel suhelda läbi sotsiaalmeedia või teistel turvalistel viisidel. Te saate seda ka koos teha!



Loe lisaks (inglise keeles):

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.