

5 COVID-19 FORELDRETIPS

Hold deg rolig og takle stress

Vi er inne i en stressende tid. Ta vare på deg selv, sånn at du kan støtte barnet ditt.

Du er ikke alene

Millioner av mennesker har den samme frykten som oss. Finn noen du kan snakke med om hvordan du har det. Lytt til dem. Unngå sosiale medier som gjør at du blir mer urolig.

Ta en pause

Vi må alle ta pauser av og til. Når barna sover - gjør noe morsomt eller avslappende. Lag en liste over sunne aktiviteter som DU liker å gjøre. Du fortjener det!

Lytt til barna dine

Vær åpen og lytt til barna dine. Barna dine kommer til å ha behov for deg for å få støtte og bekreftelse. Lytt til barna dine når de deler hvordan de har det. Aksepter hvordan de har det og gi dem trøst.



Ta en pause

En 1-minutters avslapningsøvelse som du kan gjøre når du er stresset eller bekymret

Steg 1: Oppsett

- Finn en komfortabel sittestilling med beina flatt på gulvet og hendene avslappet på fanget.
- Lukk øynene hvis du synes det er komfortabelt.

Steg 2: Tenk, føl, kropp

- Spør deg selv: Hva tenker jeg nå?
- Legg merke til tankene dine. Legg merke til om de er negative eller positive.
- Legg merke til følelsene dine. Legg merke til om du er glad eller ikke.
- Legg merke til hvordan kroppen din kjennes. Legg merke til om du har vondt noe sted eller om du er anspent.

Steg 3: Fokuser på pusten din

- Lytt til pusten din når den går inn og når den går ut.
- Du kan holde en hånd på magen din og kjenne at den vokser og faller med hvert pust.
- Du kan si til deg selv: "Det er ok. Hva det enn er, jeg er OK."
- Så kan du bare lytte til pusten din en stund.

Steg 4: Å komme tilbake

- Legg merke til hvordan hele kroppen din kjennes.
- Lytt til lydene i rommet.

Steg 5: Å reflektere

- Tenk: "Føler jeg meg annerledes?"
- Når du er klar, åpne øynene dine.

Å ta en pause kan også være nyttig når du synes at barnet ditt irriterer deg eller har gjort noe galt. Det gir deg en mulighet til å være roligere. Bare noen dype pust eller å kjenne på følelsen av gulvet under deg kan gjøre en forskjell. Du kan også ta en pause sammen med barna dine!

Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)



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.