

# 2 COVID-19 Föräldraskap Försök hålla uppe humöret

Det är svårt att hålla sig lugn och positiv när det känns som barnens beteende nästan gör en galen.  
Men barn har mycket lättare att göra det vi ber dem om ifall vi ger dem positiva instruktioner och en massa beröm när de gör rätt.

## Sätt ord på det beteende du vill se

➤ Använd positiva ord när du ber ditt barn att göra något, som "Lägger du undan dina kläder är du snäll?" Istället för "Stöka inte till här nu!"

## Allt handlar om hur vi säger det vi säger

➤ Om du skriker till ditt barn kommer både du och ditt barn bara bli mer stressade och arga. Få ditt barns uppmärksamhet genom att använda deras namn. Tala med en lugn röst.

## Beröm ditt barn när det uppför sig bra

➤ Försök att berömma ditt barn och din tonåring för något de har gjort bra. De kanske inte visar att de bryr sig om det, men du kommer se dem göra den där bra saken igen. Det gör också att de förstår att du ser dem och bryr dig.

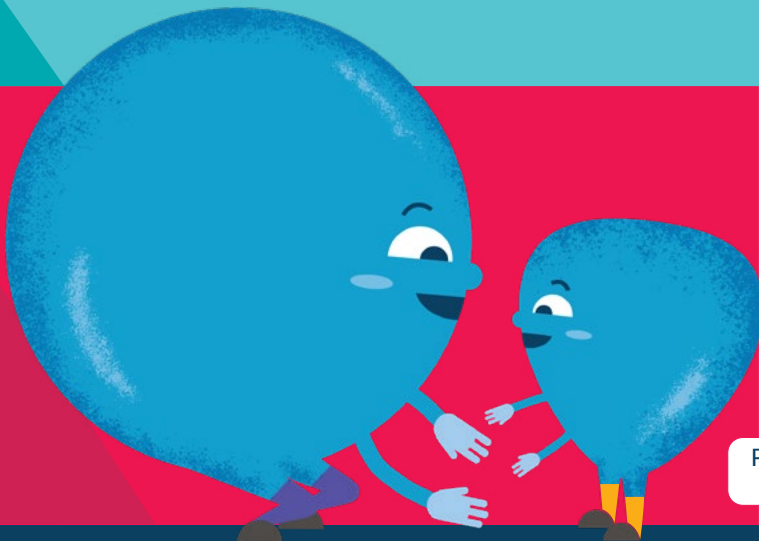


## Tänk efter

➤ Kan dina barn verkligen utföra det du ber dem om? Det är väldigt svårt för ett barn att vara tyst inomhus en hel dag, men du kanske kan begära en kvart när du behöver prata i telefonen.

## Hjälp din tonåring att kunna vara uppkopplad

➤ Särskilt tonåringar behöver kunna få kommunicera med sina vänner. Hjälp din tonåring att hålla kontakt via sociala medier och andra säkra sätt, så att de håller det fysiska avståndet.



Klicka här för fler föräldratips:

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.