

5 VANHEMMUUS KORONAEPIDEMIAN

Pysy rauhallisena ja hallitse stressiä

Tämä on stressaavaa aikaa. Huolehdi itsestäsi, jotta voit tukea lapsiasi.

Et ole yksin

Miljoonat ihmiset kohtaavat samat pelot kuin me. Etsi keskustelukaveri, jolle voit kertoa tunteistasi. Kuuntele häntä. Vältä sosiaalista mediaa, jos se saa sinut paniikkiin.

Pidä tauko

Tarvitsemme kaikki joskus taukoja. Kun lapsesi nukkuvat, tee jotain hauskaa ja rentouttavaa. Tee lista terveellisistä asioista, joista nautit. Ansaitset ne!

Kuuntele lapsiasi

Ole avoin ja kuuntele lapsiasi. Lapsesi etsivät sinulta tukea ja turvaa. Kuuntele heitä, kun he kertovat tunteistaan. Hyväksy heidän tunteensa ja tue heitä.



Pidä pieni tauko

Minuutin rentoutuminen, jonka voi tehdä milloin tahansa tuntiessasi itsesi stressaantuneeksi tai huolestuneeksi

1. Askel: valmistaudu

- Etsi mukava istuma-asento, jalat lattiaa vasten ja kädet sylissä.
- Sulje silmäsi, jos haluat.

2. Askel: huomioi ajatukset, tunteet, keho

- Kysy itseltäsi: "Mitä ajattelen nyt?"
- Huomioi tunteesi. Mieti ovatko ne negatiivisia vai positiivisia.
- Mieti kuinka tunne-elämäsi voi. Mieti ovatko tunteesi onnellisia vai eivät.
- Huomaa kuinka kehosi voi. Mieti sattuuko mihinkään tai onko jokin kohta kireä.

3. Askel: keskity hengitykseesi

- Kuuntele hengityksesi kulkua.
- Voit laittaa kätesi vatsallesi ja tuntee miten se kohoaa joka hengityksellä.
- Voit haluta sanoa itsellesi: "Kaikki on hyvin. Olen kunnossa."
- Sitten vain kuuntelet hengitystäsi hetken.

4. Askel: Paluu takaisin

- Huomioi miten kehosi voi.
- Kuuntele huoneen ääniä.

5. Askel: reflektoi

- Mieti, tunnetko nyt eri tavalla.
- Kun olet valmis, avaa silmäsi.

Pienen tauon pitäminen voi myös olla hyödyllistä, kun lapsesi ärsyttää sinua tai on tehnyt jotain väärää. Se antaa sinulle mahdollisuuden rauhoittua. Jopa muutavat syvät hengenvedot voivat saada muutoksen aikaan. Voit myös tehdä harjoituksen lastesi kanssa yhdessä!

Klikkaa tästä lisävinkkejä vanhemmuuteen:

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[TAUSTATietoA](#)



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.