



Genitori sotto stress

Comportamenti positivi

Costruire un ottimo rapporto con i tuoi figli quando rimani calmo e positivo è semplice. Vediamo come istruzioni chiare ed i giusti complimenti possono aiutarti ad andare d'accordo con loro.

• Dai istruzioni chiare

Invece di dire ai tuoi bambini di non mettere in disordine, dai loro un compito pratico: ad esempio, sistema la cucina o sparcchia la tavola.

• Usa un tono di voce calmo

Cattura l'attenzione di tuo figlio chiamandolo per nome, e parla con un tono calmo ed incoraggiante. È molto più efficace che arrabbiarsi e gridare.

• Loda le buone azioni

Quando i tuoi bambini o ragazzi seguono i tuoi consigli, o si comportano bene, riconoscilo. Dimostrare loro che lo hai notato li rassicurerà e farà sapere loro che lo apprezzi.

• Sii realistico

Tuo figlio è davvero in grado di fare quello che gli stai chiedendo? Stare calmo tutto il giorno è difficile, magari puoi lasciare che si distraiga per 15 minuti mentre tu parli con qualcun altro.

• Aiuta gli adolescenti con semplici regole

Gli adolescenti amano connettersi con i loro amici attraverso i social media. Per assicurarti che non passino troppo tempo sui loro cellulari, stabilisci alcuni orari della giornata in cui i dispositivi elettronici devono essere spenti o messi via.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCHE

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità UNICEF](#)