



Да си родител във времена на стрес

## Позитивна нагласа

Лесно е да изградите хубава връзка с децата си, когато останете спокойни и позитивни. Ето как ясните инструкции и похвалите могат да ви помогнат да се разбирате помежду си.

### Давайте ясни инструкции

Опитвайте се вместо да казвате на детето ви че е сбъркало да му дадете практическа задача – например да подреди кухнята след вечеря или да прибере измитите съдове.

### Говорете със спокоен глас

Привлечете вниманието на вашето дете, като кажете името му и говорете със спокоен и насърчителен глас. Това е много по-ефективно отколкото да се ядосвате и крещите.

### Похвалете детето когато направи нещо добро

Когато вашето дете или тийнейджър следва вашите инструкции, или се е справило добре, кажете му. Това, че сте забелязали ще ги успокои и ще покаже, че ви е грижа.

### Бъдете реалист

Може ли детето ви да прави това, което искате? Да запази мълчание през целия ден е трудно, но може би може да се забавлява за 15 минути, докато вие говорите с някого.

### Помогнете на тийнейджърите с прости правила

Тийнейджърите обичат да се свързват с техни приятели чрез социалните мрежи. За да сте сигурни, че не прекарват твърде много време на телефона си, отделете няколко часа на ден, когато телефоните са изключени или се прибират.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА  
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)

