

Hogyan boldoguljunk szülőként
stresszes időkben?

Maradjunk pozitívak!

Gyermekeinkkel úgy a legkönnyebb jó kapcsolatot kialakítani, ha igyekszünk higgadtak és pozitívak maradni. Az egyértelműen megfogalmazott elvárások és a sok dicséret elengedhetetlen a biztonságos kötődéshez.

Fogalmazzunk egyértelműen!

Ahelyett, hogy azt mondanánk: mi ez a rendetlenség? – adjunk a gyerekeknek kézzelfogható feladatot, például rakjon rendet a konyhában vagy pakolja el a mosott ruhákat.

Beszéljünk nyugodt hangon!

Először érzük el, hogy a gyermekünk valóban ránk figyeljen, majd beszéljünk nyugodt, de határozott hangon! Ez sokkal hatékonyabb, mint mérgesen kiabálni.

Ha jól viselkedik, dicsérjük meg!

Ha a gyermekünk elvégzi, amit kértünk tőle, vagy jól viselkedik, dicsérjük meg érte! Az elismerés kimutatása valójában a törődés jele is.

Csak reálisan!

Tényleg képes arra, amit kérsz tőle? Egész nap csendben maradni irreális elvárás, de azt kérhetjük, hogy 15 percig – amíg elintézzük egy telefont – szórakoztassa el magát egyedül.

A kamaszokat egyszerű szabályokkal irányítsuk!

A kamaszok előszeretettel csetelnek a barátaikkal különböző közösségi oldalakon. Hogy ne töltsék az egész napot telefonnal a kezükben, határozzunk meg olyan időszakokat (naponta pár órát), amikor a telefonokat ki kell kapcsolni vagy el kell tenni.

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében az [Oxford University](#), az [Unicef](#), a [WHO](#) és más nemzetközi szervezetek dolgozták ki.