



Да си родител във времена на стрес

Време с близките

Стресиращите моменти може да са предизвикателство, но има много неща, които можете да направите, за да подкрепите децата си.

Прекарването на време заедно представлява невероятна възможност да накарате децата си да се чувстват обичани и защитени. Покажете им колко са важни с тези съвети.

Радвайте се на времето прекарано заедно

Стресиращите моменти може да са предизвикателство, но има много неща, които можете да направите, за да подкрепите децата си.

Прекарването на време заедно представлява невероятна възможност да накарате децата си да се чувстват обичани и защитени. Покажете им колко са важни с тези съвети.

Попитайте го какво иска да прави

Увеличете доверието на вашето дете или тийнейджър като ги попитате как иска да прекарате времето заедно. Вслушването в техния отговор показва, че ви е грижа.

Забавни идеи за вашето бебе или дете

Забавлявайте се с вашето мъниче когато сте заедно като:

- Копирате изрази и звуци, които те издават
- Пейте песнички и възпроизвеждайте музика с тенджери и лъжици
- Подреждайте камъни или чаши
- Разкажете им история или им покажете снимки

Не позволявайте на телевизора или вашия телефон да ви разсейват докато прекарвате време с детето си.

Забавления, които може да правите с порасналото ви дете

- Прочетете книга заедно или напишете ваша собствена история, която да споделите с вашето дете
- Направете колаж или мозайка, използвайки цветни парчета хартия
- Пейте и танцувайте на вашите любими песни
- Превърнете задачата подреждане и чистене в забавна игра
- Помогнете им с домашните

Прекарайте време с вашия тийнейджър

Дори детето ви вече да е по-голямо има много начини да се насладите на времето прекарано заедно:

- Спорт, музика, филми – говорете с тях за неща, които наистина ги интересуват.
- Пригответе си вкусна храна или изпечете хляб заедно
- Направете няколко упражнения заедно. Може да отидете да потичате заедно или да играете на криеница

Като задавате въпроси и правите нещо заедно, може да сте сигурни, че времето прекарано заедно ще ви възнагради.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





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](#)





Да си родител във времена на стрес

Създайте рутина

От домашните в училище до домашните задачи вкъщи е възможно да свършите всичко, когато в семейството ви има рутина и тя е лесна за изпълнение или я превърнете в забавление заедно.

Направете я лесна за следване

Наличието на рутина и придържането към нея, колкото е възможно, дава на децата и тийнейджърите чувство за спокойствие.

- Направете график, който включва всички – от хранене и домашни задачи до игра и време за лягане.
- Децата и тийнейджърите ще ви помогнат да планирате тяхното ежедневие. Те ще бъдат по-изпълнителни, ако са участвали в съставянето на графика.
- Помогнете на по-малките деца да свикнат с рутината, като ги превеждате стъпка по стъпка през всяка дейност

Отделете време за забавления

- Времето за игра е много важна част от развитието на детето, така че отделете време за игра и други забавления
- На закрито или на открито, времето за игра е добра възможност вашето дете да научи нещо ново или да изпробва нова игра или спортна дейност
- Прекарвайте време с вашите тийнейджъри като направете няколко упражнения заедно. Може да отидете да потичате заедно или да играете на криеница

Изградете здравословни навици

- Използвайте навиците на семейството, за да възпитате здравословни навици. Подобно на миенето на зъбите преди лягане, редовното миене на ръце, ресането на коса сутрин.
- Отделете време за почивка преди лягане. Редовните навици преди лягане ще помогнат на детето ви да спи по-добре.

Навиците са полезни и за родителите!

Когато животът ни е зает, навиците могат да ни помогнат да се чувстваме по-организирани и по-малко стресирани. Също така, може да помогне на семейството ви да изпълнявате ежедневните задачи бързо и ефективно, оставяйки повече време за забавления.

Навиците работят добре, когато включват времето прекарано заедно.

И не забравяйте да оставите време, в което да разкажете приказка на детето си преди лягане и редовно да вечеряте заедно.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





Да си родител във времена на стрес

Окуражавай добро поведение

Независимо дали са уморени или гладни, или просто искат да останет сами, нормално е децата да се държат лошо от време на време. Това може да е разочаровашо, но има много неща, които можете да направите, за да накарате децата да се държат добре.

Промяна на подхода

- Щом забележите различно или лошо поведение, започнете да насърчавате по-позитивно поведение
- Когато започнат да се безпокоят, предложете забавна игра или интересно занимание, за да забавлявате децата си.

Вземете си почивка

- Ако се чувствате раздразнени, вземете си 10 секунди почивка
- Фокусирайте се върху забавяне на дишането
- Това ще ви помогне да реагирате по-спокойно

Научете последиците

Обяснението на последиците от тяхното поведение, ще помогне на детето да поеме отговорност за своите действия и е ефективен начин за научаване на дисциплината.

- Дайте на детето си шанс да следва вашите инструкции, преди да му кажете какви ще са последиците.
- Обяснете последиците по ясен и спокоен начин, така че те да разберат
- Ако те все още се държат лошо, продължете с последствията. Последствия могат да бъдат – липсата на сладолед или за тийнейджърите един ден без телефон.
- Дайте на вашето дете шанс да се промени и го похвалете, когато направи нещо добро.

Следвайте съветите

- Прекарвайте време заедно, за да накарате децата си да се чувстват обичани.
- Изградете страхотна връзка, като запазите спокойствие и останете позитивни.
- Следвайте навиците, за да дадете на децата чувство за сигурност.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





Да си родител във времена на стрес

Грижете се за себе си

Когато се грижите за себе си, ще бъдете по-подготвени да се грижите за децата си.

1 Не сте сами

Помнете, че родителите по цял свят споделят вашите притеснения и опасения. Говорете за това как се чувствате с някого, когото ще ви разбере и слушайте неговите отговори. Помнете, че социалните медии могат да допринесат за чувство на безпокойство, затова се опитайте да ограничите времето прекарано с телефона.

2 Вземете си почивка

Дайте шанс на себе си да се отпуснете, докато децата спят. Правете нещо, което ви се струва приятно – като четене на книга или учене на нови умения или просто отделете време за почивка.

3 Слушайте внимателно

Децата ви търсят подкрепа и спокойствие. Попитайте ги как са, изслушайте какво имат да ви кажат, разберете как се чувстват и ги накарайте да се чувстват добре.

4 Едноминутна релаксация

Когато се чувствате стресирани, следвайте тези прости стъпки:

1 Подготовка

Намерете удобна седнала позиция, когато краката ви лежат на пода и ръцете ви да на скута

Затворете очи, ако желаете

2 Забележете

Съсредоточете се върху това, което мислите в момента – вашите мисли са отрицателни или положителни?

Обърнете внимание на емоциите, които изпитвате – може би се чувствате тъжни, уплашени или ядосани.

Забележете какво се случва с тялото си – чувствате дискомфорт или сте напрегнати?

3 Дишайте

Слушайте дишането си, когато вдишвате и издишвате – може да поставите едната си ръка на стомаха и да усетите как се повдига и спада всеки път, когато вдишвате и издишвате.

Може да ви бъде успокояващо, ако кажете няколко окуражаващи думи на себе си.

Продължете да слушате дишането си и си позволете да се отпуснете.

4 Обърнете внимание

Когато сте готови да продължите с деня си, започнете да забелязвате как се чувства тялото ви и се настройте на звуците около вас.

Помислете как се чувствате сега – по-различно ли е от това, което чувствате преди тази релаксация?

Може да откриете, че тази едноминутна релаксация е особено полезна, когато се чувствате разочаровани или съкрушени – може би когато детето ви се държи лошо и искате да се справите със ситуацията по спокоен начин. Спомнете си, че няколко дълбоки вдишвания могат да ви накарат да се чувствате различно.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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

Да си родител във времена на стрес

Разговори на трудни теми

Много е важно да бъдете отворени и честни с децата си, особено когато става въпрос за различни теми. Ще разгледаме как да отговорим на техните въпроси и разбирането им за света около тях.

Бъдете отворени да слушате

Позволете на детето си да говори свободно. Задавайте им отворени въпроси, за да разберете какво знаят вече.

Бъдете честни

Винаги отговаряйте честно на техните въпроси. Помислете колко много може да разбере детето ви и как е най-добре да му обясните нещо в зависимост от възрастта му.

Бъдете подкрепящи

Вашето дете може да се чувства уплашено или объркано. Дайте му време да споделя как се чувства и му покажете, че сте насреща.

Ако не знаете, кажете го

Ако не знаете отговора на въпроса на вашето дете, може да използвате следните фрази:

- „Ние мислим, но не сме сигурни “
- „Не знам, но ще проверя “
- „Надяваме се да разберем скоро “

Използвайте това, за да разберете повече заедно, може и двамата да откриете нова информация!

Търсете надеждни източници на информация

Имайте предвид, че прочетеното в интернет не винаги е правилно. Посещавайте надеждни сайтове, за да сте сигурни, че информацията, която споделяте с децата си е актуална и точна.

Научете се на състрадание

Обсъждането на деликатни теми дава възможност да насърчите съпричастността и разбирането на детето ви. Можете да направите това, като го попитате как темата може да накара другите хора да се почувстват и да видите какви идеи ще дадат, за да подкрепят околните.

Завършете с положителна мисъл

След като сте разговаряли с детето си по трудна тема, проверете дали е добре. Напомнете им, че ви е грижа за тях и им кажете, че могат да говорят с вас за всичко по всяко време.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Пази децата от опасности онлайн

Благодарение на устройствата сме по-свързани от всякога. Но както пазите детето си в реалния свят, така трябва да го пазите и в дигиталния свят. Ето как да се уверите, че то е защитено онлайн.

Онлайн опасности, за които трябва да сте наясно

- Възрастни подлъгват деца със сексуални цели в социалните медии, платформи за игри или чатове
- Вредно съдържание показващо насилие, порнография и ксенофобия, както и съдържание което съдържа подлъгваща информация
- Деца, споделящи лични данни и информация за тяхното местоположение, както и тийнейджъри споделящи явни снимки или видеоклипове със себе си
- Кибертормоз от хора, които децата ви познават и/или от непознати

Предприемете мерки за безопасност в дигиталното пространство

- Задайте родителски контрол
- Включете безопасно търсене на вашия браузър
- Активирайте строги мерки за поверителност на игри и приложения
- Покрийте уеб камерата, когато не се използва

Направете онлайн времето безопасно и сигурно

- Говорете с вашето дете или тийнейджър, за да създадете семейно споразумение, което казва кога и как трябва да се използват устройствата.
- Създайте пространства без устройства в дома си и позволявайте устройствата да се използват само в определени часове.
- Научете детето си колко е важно да запазва личната си информация лична.

- Изследвайте заедно нови уебсайтове и платформи за социални медии и игри, за да можете и двамата да разберете как работят.
- Намерете подходящ за възрастта уебсайт, платформа за социални медии и препоръки за игри от сайтове като Common Sense Media
- Напомнете на детето си или тийнейджъра да помислят два пъти преди да публикуват коментар, снимка или видеоклип, за които по-късно може да съжаляват
- Проверявайте историята на сърфиране на детето си и следвайте неговите социални профили от профилите си, за да следите последователите и реакциите му.

Запазете общуването

- Уверете се, че вашето дете разбира, че ако нещо, което се случва онлайн, го кара да се чувства разстроено, неудобно или уплашено, то може да говори с вас, без да се притеснява.
- Ако детето ви изглежда отдръпнато, разстроено или потайно, попитайте дали нещо се е случило онлайн, което го кара да се чувства така.
- Говорете с тях за времето, което прекарват онлайн – какви уебсайтове, платформи за социални медии и игри посещават редовно?
- Бъдете готови да обсъдите ограничаването на техното онлайн време, ако прекарват много време онлайн.
- Не забравяйте да предлагате подкрепа и да насърчавате, когато говорите с децата си. Насърчавайте отворени и честни разговори

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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

Да си родител във времена на стрес

Изяснете семейните финанси

Паричните проблеми могат да бъдат причина за голямо безпокойство, особено ако смятате, че не можете да си позволите нещо, което вашето дете или тийнейджър са поискали. Ето как реалистичният бюджет може да ви помогне да управлявате финансите на семейството си.

Направете бюджета лесен за разбиране

- Говорете за какво е бюджета и как това може да помогне на хората да управляват парите си
- Съставете бюджет с вашето дете или тийнейджър, за да му покажете какви неща трябва да се купуват или плащат всеки месец
- Обяснете, че чрез правилно бюджетизиране можете да се подготвите за бъдещето и дори да спестите пари

Потърсете подкрепа

Ако изпитвате затруднения със семейните финанси, може да потърсите съдействие от правителството или местните обществени организации.

Какво харчите?

- Вземете лист хартия и химикалка
- Нарисувайте всички неща, за които вие и вашето семейство харчите пари всеки месец – например храна, сметки и дрехи
- Напишете срещу рисунките колко струва всяко от тези неща
- Добавете също и колко пари смятате да изхарчите всеки месец

От какво имате нужда?

- Кои са най-важните неща, които семейството ви трябва да има? Това са основните неща, от които наистина се нуждаете.
- Кои са нещата, които семейството ви би искало да има? Тези не толкова основни неща са това, което искате
- Обяснете разликата между нуждая се и искам и наблегнете на това, че е важно да се купи това, от което се нуждаете, преди това, което искате

Съставете бюджет

- Напълнете торба с пластмасови жетони, строителни блокчета или камъчета. Това са парите на вашето семейство за месеца
- Помислете заедно и решете за какво ще похарчите пари и сложете жетони върху всяка рисунка.
- Вижте къде можете да спестите някакви пари за в бъдеще или в случай, че се сблъскате с неочаквана ситуация или възникне спешен случай

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Семейна хармония у дома

Децата винаги трябва да се чувстват в безопасност и на сигурно място, особено у дома. Ето как добрият тон и изслушването могат да помогнат за поддържането на спокойна и щастлива среда.

● **Бъдете модел за подражание**

Начинът, по който се държим пред децата си, оказва огромно влияние на тяхното собствено поведение – така, че дайте чудесен пример като:

- Говорите любезно с всички – от приятелите и членовете на семейството, до хората, които срещате в ежедневието си
- Общувате с добър тон с останалите възрастни членове на вашето домакинство
- Демонстрирате важността от поддържането на добри, грижовни отношения

● **Споделете натоварването**

- Грижата за децата и другите членове на семейството е трудна, но е много по-лесно, когато отговорностите са споделени
- Опитайте се да разпределите по равно между членовете на семейството домакинските задължения, грижите за децата и другите отговорности, за да не бъдете претоварени
- Съставете график с дежурства за останалите възрастни във вашето домакинство, така че всеки да има възможност да си вземе почивка
- Запомнете, че е нормално да помолите за помощ, особено ако се чувствате уморени или стресирани

● **Управлявайте негативните чувства/емоции**

- Ако се чувствате стресиран или ядосан, направете 10 секундна пауза и бавно вдишайте и издишайте пет пъти

- Ако усещате, че започва спор, значи е време за кратка почивка. Отидете в друга стая или, ако можете, излезте навън и изчакайте докато почувствате, че моментът е отминал.

- Погледнете страниците ни за полезни съвети относно Грижата за себе си и [Съвети как да се справим с гнева](#)

● **Използвайте позитивен език**

- Помолете хората да направят това, което бихте искали – „Моля те, говори по-тихо“ – вместо им казвате какво не искате да правят – „Спри да викаш!“
- Похвалата кара хората да се чувстват оценени, затова не забравяйте да благодарите на тези, които ви помагат и насърчават вашето дете или тийнейджър да правят същото

● **Дейности за насърчаване на хармонията**

- Нека всички членове от домакинство се редуват да избират дейност, която можете да правите всички заедно
- Намерете начини да прекарате нужното време с партньора си или с другите възрастни в домакинството

● **Бъдете активен слушател**

- Слушайте внимателно, когато хората Ви говорят
- Покажете, че сте чули това, което ви казват, като поклащате глава или задавате въпроси
- В помощ би ви било, ако обобщите това, което някой е казал, преди да му отговорите, за да проверите дали сте разбрали правилно

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





Да си родител във времена на стрес

Учене по време на игра

Деца могат да научат много за света около тях докато играят. Разглеждаме няколко забавни дейности и игри, които могат да ги образоват, докато те се забавляват.

Силата на играта

- Има много игри и дейности, които могат да научат децата на ценни уроци, като в същото време са много забавни
- Думи, цифри и картинки позволяват на децата да изразят себе си, докато актьорството и музикалните дейности им предлагат възможност да станат дори още по-креативни

Раздвижете се

- Измислете танц на любимата песен на детето си. Всеки човек получава шанса да измисли движение, което всички да повтарят.
- Поставете предизвикателство с упражнения. Разберете кой може да направи най-много докосвания на пръстите на краката, скокове или обиколки из стаята, за една минута
- Престорете се на огледало, като копирате изражението на лицето на всеки, действията му и звуците, които издава
- Пуснете музика или изпейте песен и накарайте всички да танцуват. Когато музиката спре, всеки трябва да замръзне. Последният, който все още се движи, става съдия за следващия кръг.
- Придайте на играта за замразяване животински обрат. Когато музиката спре, извикайте името на животно и вижте кой може да го имитира най-добре.

Разказвайте истории

- Разкажете на детето си история, която ви се е случила, когато сте били млади, и го помолете то също да ви разкаже
- Измислете заедно нова история, като всеки поред прибавя по едно изречение към нея
- Разиграйте сцена от любимата си приказка или филм. По-големите деца дори могат да опитат да насочват по-малките, като същевременно се учат на отговорност

Трансформирайте/променяйте предметите от ежедневието

- Научете децата да използват въображението си, като използват предмети от бита - тенджери, възглавници или празни опаковки - като забавен реквизит в игрите
- Поставете предмет в средата на стаята и оформете кръг около него. Когато някой има идея, скача и показва на останалите за какво може да се използва предметът. Метла или моп може да се превърне в кон, или четка за коса може да се използва като микрофон или дори китара!

Тествайте паметта си

Започнете забавно упражнение за памет, като съставите списък с артикули. Например

- - Когато отидох да пазарувам, купих....
- - Когато бях в зоопарка, видях.....
- - когато бях в кухнята, ядох.....

Всеки човек трябва да запомни и каже какво има в списъка преди да добави своите собствени артикули

Можете да добавите допълнително образователно предизвикателство, като направите списъка по азбучен ред

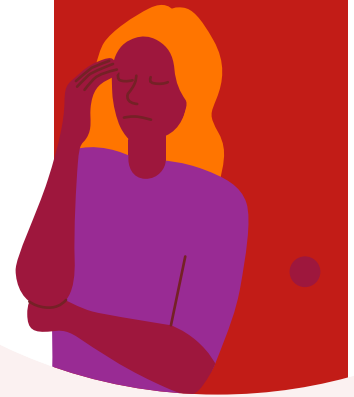
Изпейте песен

- Изпяването на песен на вашето бебе или малко дете може да му помогне да развие езиковите си способности от много ранна възраст
- Когато детето ви е малко по-голямо, можете да играете музикални игри, като например да го помолите да познае песента, която му пеете или сте пуснали
- Всичко може да бъде превърнато в инструмент. Помислете какви битови предмети могат да се използват за издаване на звук и се опитайте да композирате заедно песен

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Съвети за контролиране на гнева

Гневът е естествена човешка реакция, особено когато сме изправени пред стресова ситуация. Важно е обаче да се контролирате, когато е възможно. Намирайки положителни начини за справяне с негативните емоции, можете да гарантирате, че детето ви се чувства обичано и подкрепяно по всяко време.

Разпознайте какво Ви ядосва

- Помислете какво ви кара да се ядосвате. Провокирано ли е от конкретен опит или ситуация? Когато разберете защо се ядосвате или стресирате, можете да намерите начини да го избегнете.
- Например, ако се ядосвате когато сте уморени или гладни, опитайте се да се наспивате през нощта и да хапвате редовно
- Помислете как реагирате, когато сте ядосани и какво бихте могли да направите по различен начин, за да реагирате спокойно в трудни ситуации
- Прочетете нашия [Погрижете се за себе си](#), за да намерите начини да подкрепите психичното си благосъстояние

Позитивната обратна връзка е толкова важна

Хвалете усилията на детето си и собствените си усилия за овладяване на гнева, независимо колко е малък. Това ще ви помогне да се контролирате по-добре и ще ви даде възможност да изградите увереността на детето си в неговата собствена способност да контролира гнева си.

Знайте кога имате нужда от почивка

- Когато сте ядосан направете 10 секундна пауза и бавно вдишайте и издишайте пет пъти. Това ще ви помогне да отговорите по по-спокоен начин.
- Ако можете, поставете известно разстояние между себе си и ситуацията, която ви ядосва. Влезте в друга стая или излезте навън за 10 минути, за да имате възможност да възвърнете контрола върху емоциите си
- Ако се ядосвате, че бебето ви не спира да плаче, добре е да го оставите по гръб на безопасно място, като креватчето му, и да си направите кратка почивка. Връщайте се да го проверявате на всеки 5-10 минути

Погрижете се за себе си

- Контролирането на гнева е позитивен начин и добър пример за децата и им помага да се чувстват в безопасност и сигурни, така че разработете някои стратегии, които биха ви помогнали да запазите контрол
- Гворете с приятели, членове на семейството и някой друг, който може да ви окаже подкрепа – важно е да се чувствате насърчавани
- Помислете за нещо, което ви е накарало да се ядосате и се опитайте да се поучите от опита. Това трябва да ви помогне да се справите с подобна ситуация, ако се повтори

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





Да си родител във времена на стрес

Създайте щастлива среда в малко пространство

Затворени на закрито заради влажно време? Децата се отегчават да бъдат в една и съща стая? Понякога всички бихме искали малко повече пространство, но има неща, които можете да направите, за да се уверите, че всички се разбират - дори е пренаселени или тесни условия.

Дейности в дъждовно време

- Да останеш въкъси все още може да бъде забавно. Направете трасе с препятствия с помощта на домакински предмети или поставете предизвикателство за упражнения на закрито, за да разберете кой може да направи най-много докосвания на пръстите на краката, скокове или обиколки из стаята за една минута
- Намерете забавен начин да прекарате заедно времето си – това би могло да бъде вечер за разказване на истории или готвене в кухнята. Уверете се, че всеки има шанс да се включи, и нека всички поред да изберат някаква дейност.

Разчистете бъркотията

- Създайте повече пространство, като подредите заедно. Вместо да бъде скучна работа, това е възможност да откриете стари играчки, игри и дрехи
- Подредете предметите, които искате да запазите и направете купчина предмети, които могат да бъдат дарени за благотворителност или подарени на приятели или членове на семейството

Споделете натоварването

- Грижата за децата и другите членове на семейството е трудна, но е много по-лесно, когато отговорностите са споделени

- Опитайте се да разпределите по равно между членовете на семейството домакинските задължения, грижите за децата и другите отговорности, за да не бъдете претоварени
- Съставете график с дежурства за останалите възрастни във вашето домакинство, така че всеки да има възможност да си вземе почивка
- Запомнете, че е нормално да помолите за помощ, особено ако се чувствате уморени или стресирани

Вземете си почивка

- Ако се чувствате изнервени, вземете си 10 секундна пауза
- Фокусирайте се върху бавно вдишване и издишване
- Това ще ви помогне да реагирате по-спокойно

Останете позитивни

След като изградите рутина и наслаждавайки се на времето с вашето дете или тийнейджър, можете да създадете щастлива среда - където и да се намирате

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Грижа за дете с увреждания

Грижата за деца с увреждания може да направи ежедневните родителски задължения по-предизвикателни, особено по време на трудни или несигурни времена. Няколко идеи какво можете да направите, за да сте сигурни, че детето ви винаги се чувства обичано и гледано.

Прекарвайте добре времето си заедно

- Четете на детето си, разказвайте му истории или свирете като използвате домашни предмети. Дори, верблната комуникация да е предизвикателство, вашето дете пак може да ви каже, че се радва на нещо, като се смее или се усмихва.
- Стимулирайте сетивата на детето си чрез игра. Покажете му цветове, различни материали и шумове (като изцапана хартия или камък, който пада във вода). Всичко това ще му помогне да се ангажира със заобикалящата го среда
- Дори когато сте заети, пак може да прекарвате време заедно. Опишете на детето си какво точно правите – от бърсането на пода до миенето на чинии – всичко това е стимулация за тях

Общувайте чисто

Някои физически заболявания и затруднения в ученето може да означават, че детето ви няма никаква или почти никаква ясна реч или, че развитието на речта му е забавено. Когато говорите с него, помага:

- да бъдете на нивото на детето, за да може да ви вижда и чува
- да поддържате визуален контакт, да се усмихвате и да го окуражавате
- бъдете търпеливи и дайте на детето време да реагира
- слушайте, кимайте с глава и му покажете че го чувате

Изградете емоционална връзка

- Използвайте физическа и словесна подкрепа, за да сте сигурни, че детето ви се чувства обичано и прието
- Не забравяйте, че позитивният език на тялото, мимиките, жестовете, звуците и думите могат да имат голямо значение

Подкрепяйте тяхната независимост

- Изградете увереност у детето си, като похвалите нещата, които може да прави, вместо да се фокусирате върху неща, които не може да направи
- Помагайте му само, когато има нужда, в противен случай може да се почувства покровителствано и неспособно да изпита възможностите си

Помолете за помощ

- Не сте сами и е нормално да се чувствате стресирани, загрижени или разочаровани, когато се грижите за дете, особено в несигурни времена
- Споделете отговорността за грижата за детето си с другите членове на семейството
- Свържете се с хора, които разбират вашата ситуация и споделете предизвикателствата и успехите си
- Бъдете добри към себе си и си вземайте почивка, когато имате нужда от такава. Нашите съвети в [Погрижете се за себе си](#) и [Съвети за контролиране на гнева](#) могат да ви помогнат.

Следвайте режим

- Наличието на определен график може да ви помогне да се чувствате по-организиран и да контролирате по-добре нещата – вижте нашия материал [Създайте рутина](#) за съвет
- Вашият режим трябва да включва ежедневни задачи, както и любимите дейности на детето ви. По този начин можете да се забавлявате заедно, и все пак да бъдете продуктивни.
- В свободното време, давайте на детето си избор какво да прави, тъй като това ще му помогне да повиши увереността си
- Използвайте прост език, за да дадете ясни инструкции и използвайте невербална комуникация (жестове, картинки, звуци), за да помогнете на детето ви да разбере какво е планирано за всеки ден

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Подкрепа за тийнейджърите

Пораснали са толкова бързо, но децата ви все още имат нужда да се чувстват обичани и подкрепяни. Ето как да се насладите на добре прекарано време заедно с вашия тийнейджър, да го научите на добри навици и да го запазите в безопасност и щастлив, докато пътува към зрелостта.

Дейности, с които да се забавлявате заедно

- Направете смешна снимка или видео, за да го изпратите на приятели или членове от семейството
- Изберете рецепта и прекарайте малко време в кухнята като готвите заедно
- Правете заедно упражнения. Може да отидете на джогинг или да играете друга игра.
- Спорт, музика, филми – говорете с тях за нещата, които наистина ги интересуват.

Покажете им, че им вярвате

- Тийнейджърите оценяват това да имат допълнителна отговорност. Позволете им да поемат важна работа, покажете им, че им се доверявате и цените помощта им
- Дайте възможност на всеки да се включи в ежедневните домакински задачи. Това ще даде на тийнейджърите шанс да усвоят нови умения и да почувстват, че и те дават своя принос

Помогнете им да постигнат целите си

- Какво иска да прави вашият тийнейджър? Дали е каркосрочна или дългосрочна цел, съставете заедно план, за да му помогне да го постигне
- Награждавайте всяка стъпка, която ги води по-близо до постигане на целта
- Намерете време за да се отпуснете и да се забавлявате, както и време за изпълнение на важни задачи – като домашни и домакински задължения

Винаги предлагайте подкрепа

- Разберете, че трудното поведение може да е знак, че нещо не е наред, затова попитайте как са и се опитайте да разберете действията им

- Намерете начини за справяне със ситуации, които може да ги карат да се чувстват нещастни или стресирани
- Поставете ясни очаквания за тяхното поведение и измислете набор от правила и граници, които и двамата смятате за честни
- Похвалете го, когато се държи добре и когато прави нещо положително

Насърчавайте добротата и състраданието

- Дайте пример, като покажете съпричастност и насърчете вашия тийнейджър да помисли как приятели, членовете на семейството - дори непознати - могат да бъдат засегнати от трудни ситуации
- Обяснете му, че е от значение, ако се застъпи за някой, който е тормозен

Помогнете им да овладеят стреса

- Питайте ги как се чувстват и чувайте отговора им
- Опитайте се да видите нещата през тяхната гледна точка, за да разберете как се чувстват
- Помогнете им да се отпуснат, като измислите начини за справяне със стреса - като дишателни упражнения
- Предложете да направите заедно нещо, което ще им помогне да се отпуснат

Дръжте ги в безопасност, когато са онлайн

- Включете вашия тийнейджър в създаването на споразумение за здравословно използване на устройствата в семейството
- Обяснете колко е важно личната информация да остане поверителна, особено когато става дума за непознати
- Напомнете му, че може да говори с вас, в случай, че е видял нещо или преживял нещо, което го е разтроило докато е бил онлайн

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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



Да си родител във времена на стрес

Посрещане на новородено бебе

Да станеш родител е вълнуващ момент. Но, това води и до огромна промяна, която много хора намират, както и за изумителна, така и за стресираща. Ето как да дадете на бебето си, а и на вас - възможно най-доброто начало.

Споделянето е грижовност!

- Използвайте социалните медии или се свържете с хора, които могат да предложат подкрепа
- Приемете помощ и се редувайте за грижите за бебето, така че да имате малко повече време за себе си
- Спете, когато бебето ви спи, за да имате допълнителна енергия, когато е будно

Забавлявайте се заедно с вашето бебе

- Застанете на нивото на очите на вашето бебе, за да може да ви види и чуе добре
- Пейте заедно песнички и импровизирайте, възпроизвеждайки музика, например с тенджери и лъжици
- Подредете цветни чаши
- Разкажете им история и им покажете книга с картинки

Общувайте ясно

- Копирайте изразите и звуковете, които издава вашето бебе, и реагирайте на тяхното гугукане или думи
- Използвайте винаги името на бебето, когато говорите с него
- Опишете и му разкайзвайте, какво прави в момента

Учете заедно

- Направете средата им интересна - цветни декорации и различни текстури ще стимулират сетивата им
- Позволете на вашето бебе да изследва своя свят чрез петте си сетива - зрение, обоняние, слух, вкус и допир

Успокойте плачещо бебе

- Плачът е начинът, по който бебето ви казва, че се нуждае от комфорт и грижи
- Опитайте се да разберете, какво кара бебето ви да плаче. Може да е гладно, уморено, прекалено горещо или прекалено студено или пък пелената им трябва да бъде сменена
- Пеенето на приспивна песен или пускането на нежна музика във фонов режим може да помогне да разсеете бебето си. Дрънкалка или играчка над кошарата, може да им привлече вниманието.
- Внимателното люлеене или ритмично погаване по гърба на бебето може да му помогне да се почувства спокойно
- Ако сте притеснен, говорете с вашата акушерка или здравен специалист

Бъдете нежни с децата си, докато се учат, но и със себе си като родител!

Само защото нещо не се е получило добре днес или сте изпуснали нервите си, това не определя, какъв родител сте. Припомнете си нещата, които сте направили добре, дори и да изглеждат малки.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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





Да си родител във времена на стрес

Да си родител по време на Covid-19

Движението на глобалната пандемия носи свой собствен набор от уникални предизвикателства за родителите и е напълно нормално да се чувствате стресирани и претоварени през това несигурно време. Ето 6 съвета за улесняване на нещата за Вас и Вашите деца.

Прекарвайте полезно времето си заедно

Прекарването на време заедно предоставя невероятна възможност да накарате децата си да се чувстват обичани и защитени. Само 5 минути всеки ден могат да направят голяма разлика.

Похвалете доброто поведение

Когато Вашето дете или тийнейджър следва Вашите инструкции или се държи добре, кажете им. Показвайки, че забелязвате, това ще ги успокои и ще покаже, че ви е грижа.

Дайте ясни инструкции

Вместо да казвате на децата си да не бъркат, използвайте позитивна реч и им дайте практическа задача – например подреждане на кухнята или прибиране на прането.

Създайте ежедневна рутина

Наличието на ежедневна рутина и придържането към нея, доколкото е възможно, дава на децата и тийнейджърите ценно чувство за сигурност. Фактор в храненето, заниманията и свободното време, за да Ви даде гъвкавост.

Контролирайте лошото поведение

Уловете трудното или негативно поведение веднага щом започне и насърчете по-позитивен подход, като предложите забавна игра или интересно занимание, за да забавлявате децата си.

Грижете се за себе си

Не забравяйте, че не сте сами, затова потърсете подкрепа. Ако чувствате, че се дразните, направете 10-секундна пауза и се съсредоточете върху забавяне на вдишването и издишването. Това ще ви помогне да реагирате по-спокойно

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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

