

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

A pozitív viselkedés megerősítése

A gyerekek néha rosszkodnak: lehet, hogy fáradtak, lehet, hogy éhesek, de az is lehet, hogy csak a határokat feszegetik. Nem könnyű ilyenkor higgadtnak maradni, de sokat tehetünk azért, hogy a rosszkodás ne váljon általánossá.

Ismerjük fel időben!

- Ismerjük fel a rosszkodás vagy hiszti első jeleit, hiszen ilyenkor még könnyebb pozitív irányt mutatni!
- Ha azt látjuk, hogy a gyerek kezd nyugtalanná válni, egy új tevékenységgel vagy egy vidám játékkal még könnyen kizökkenthetjük!

Egy lépés hátra!

- Ha úgy érezzük, kezdünk kijönni a béketűrésből, tartunk egy 10 másodperces szünetet!
- Figyeljünk a légzésünkre!
- Ha magunkat megnyugtattuk, a helyzetet is nyugodtabban tudjuk majd kezelni.

Legyünk következetesek!

Már a kisgyerekeknek is el lehet magyarázni, hogy minden tettünknek következménye van. Ha ezt megtanulja, azzal felelősségvállalást és önfegyelmet is tanul.

- Először elég, ha elmondjuk, milyen viselkedést várunk el.
- Később nyugodtan és érthetően figyelmeztessük a következményekre!
- Ha tovább rosszkodik, érvényesítsük a következményeket! Ilyen következmény lehet például, hogy nem kap desszertet, vagy – kamaszoknál – a mobiltelefon elkobzása egy napra.
- Mindig adjunk lehetőséget a gyermeknek arra, hogy változtasson a viselkedésén, és dicsérjük meg, ha valamit jól csinál!

Tartsuk magunkat néhány egyszerű szabályhoz!

- Az együtt töltött idő legyen minőségi idő, hogy a gyermekünk érezze, mennyire szeretjük!
- Igyekezzünk nyugodtak maradni és hangsúlyozzuk a jó dolgokat, mert így alakíthatunk ki biztonságos kapcsolatot gyermekünkkel!
- Alakítsunk ki napirendet, hogy stabil kereteket adjunk a gyermekünk mindennapjainak!

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.