



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](#)

