

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 чуйте 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](#)