

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Odgajanje dece tokom pandemije kovida 19

Život tokom globalne pandemije postavlja jedinstvene izazove kada je reč o odgajanju dece. Sasvim je normalno osećati stres i biti opterećen brigama i obavezama u ova nesigurna vremena. Zato za vas imamo šest saveta koji će vam pomoći da olakšate život sebi i svojoj deci.

Družite se

Druženje s decom je sjajna prilika da im pokažete da su voljena i bezbedna. Samo 5 minuta dnevno može mnogo da znači.

Pohvalite dete kada je dobro

Kada vas dete ili tinejdžer posluša, ili se lepo ponaša, kažite mu. Pokažite mu da ste приметili i tako ćete ga uveriti da vam je stalo.

Jasna uputstva

Umesto da detetu kažete da ne pravi nered, koristite pozitivan jezik i dajte mu praktičan zadatak, npr. da sredi kuhinju ili stavi veš na pranje.

Uspostavite dnevnu rutinu

Kada uspostavite dnevnu rutinu i držite je se što je više moguće, to deci i tinejdžerima daje osećaj sigurnosti. Planirajte vreme za jelo, aktivnosti i slobodno vreme da sebi date fleksibilnost.

Kontrolišite neposlušnost

Uхватite dete u problematičnom ili negativnom ponašanju čim ono počne i podstaknite pozitivniji pristup tako što ćete predložiti neku zabavnu igru ili zanimljivu aktivnost kojom ćete ga zabaviti.

Brinite o sebi

Upamtite da niste sami i tražite podršku. Ako osetite da počinjete da se nervirate, napravite pauzu od 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite. To će vam pomoći da mirnije odreagujete.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE