



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](#)

