



Да си родител във времена на стрес

Създайте щастлива среда в малко пространство

Затворени на закрито заради влажно време? Децата се отегчават да бъдат в една и съща стая? Понякога всички бихме искали малко повече пространство, но има неща, които можете да направите, за да се уверите, че всички се разбират - дори е пренаселени или тесни условия.

Дейности в дъждовно време

- Да останеш въкъси все още може да бъде забавно. Направете трасе с препятствия с помощта на домакински предмети или поставете предизвикателство за упражнения на закрито, за да разберете кой може да направи най-много докосвания на пръстите на краката, скокове или обиколки из стаята за една минута
- Намерете забавен начин да прекарате заедно времето си – това би могло да бъде вечер за разказване на истории или готвене в кухнята. Уверете се, че всеки има шанс да се включи, и нека всички поред да изберат някаква дейност.

Разчистете бъркотията

- Създайте повече пространство, като подредите заедно. Вместо да бъде скучна работа, това е възможност да откриете стари играчки, игри и дрехи
- Подредете предметите, които искате да запазите и направете купчина предмети, които могат да бъдат дарени за благотворителност или подарени на приятели или членове на семейството

Споделете натоварването

- Грижата за децата и другите членове на семейството е трудна, но е много по-лесно, когато отговорностите са споделени

- Опитайте се да разпределите по равно между членовете на семейството домакинските задължения, грижите за децата и другите отговорности, за да не бъдете претоварени
- Съставете график с дежурства за останалите възрастни във вашето домакинство, така че всеки да има възможност да си вземе почивка
- Запомнете, че е нормално да помолите за помощ, особено ако се чувствате уморени или стресирани

Вземете си почивка

- Ако се чувствате изнервени, вземете си 10 секундна пауза
- Фокусирайте се върху бавно вдишване и издишване
- Това ще ви помогне да реагирате по-спокойно

Останете позитивни

След като изградите рутина и наслаждавайки се на времето с вашето дете или тийнейджър, можете да създадете щастлива среда - където и да се намирате

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)