

# 2

## Да си родител по време на COVID-19

### ДА ОСТАНЕМ ПОЗИТИВНИ

Трудно е да останем позитивни, когато децата и тийнейджърите ни подлудяват. Често се чуваме да казваме: "Престани веднага!" Има обаче по-голяма възможност те да Ви слушат, ако им давате позитивни наставления и ги похвалвате за нещата, които правят добре.

#### Говорете за поведението, което искате да видите

Использвайте позитивни думи, когато казвате на детето си какво да прави. Например: "Моля, прибери си дрехите." вместо "Недей да разхвърляш."

#### Най-важно е как ще поднесете молбата

Крясъците само ще изнервят и стресират детето допълнително. Привлечете вниманието му като използвате неговото/нейното име. Говорете със спокоен тон.

#### Похвалете детето, когато се държи добре

Опитайте се да похвалите детето или тийнейджъра, когато направят нещо хубаво. Може и да не го покажат, но ще видите, че ще повторят доброто дело. Това ще им покаже, че забелязвате и Ви е грижа.



#### Бъдете честни със себе си

Детето Ви наистина ли може да изпълни нещото, което искате от нег? За децата е много трудно да бъдат тихи цял ден докато са затворени, но може би биха могли да са тихи 15 минути, докато трае обаждането Ви.

#### Помогнете на тийнейджъра си да остане свързан

За тийнейджърите е изключително важно да могат да общуват с приятелите си. Помогнете му/и да остане свързан по социално безопасно начин- чрез социалните медии. Това също е нещо, което можете да правите заедно!



За повече информация:

Идеи за родители от СЗО

Идеи за родители от УНИЦЕФ

На други езици

Източници



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.