

5

Да си родител по време на COVID-19

ЗАПАЗЕТЕ СПОКОЙТВИЕ И МЕНАЖИРАЙТЕ СТРЕСА

Това е стресиращ момент. Погрижете се за себе си, за да можете да сте там за децата си.

Не сте сами

Милиони хора по света споделят притесненията ни. Намерете някого, с когото да споделите чувствата си. Изслушайте ги. Избягвайте социалните мрежи, които могат да допринесат за чувството на паника.

Вземете си почивка

Всички понякога имаме нужда от почивка. Направете нещо релаксиращо или забавно, когато децата спят. Направете списък с нещата, които са Ви приятни на Вас. Заслужавате го.

Изслушвайте децата си

Бъдете открити и изслушвайте децата си. Те ще търсят у Вас подкрепа и утеха. Изслушвайте ги, когато споделят чувствата си. Приемете чувствата им и ги утешете.



направете пауза

1-минутна релаксация

която можете да правите, когато сте напрегнати или тревожни

Стъпка 1: Подготовка

- Намерете удобна поза със стъпала на земята и ръце в скута
- Ако се чувствате удобно, затворете очи

Стъпка 3: Мисли, чувства, усещания

- Запитайте се: "За какво си мисля?"
- Наблюдавайте мислите си. Дали те са негативни, или позитивни
- Наблюдавайте емоциите си. Дали те са дорби, или не са
- Наблюдавайте как усещате тялото си. Забележете всичко, което боли или е напрегнато.

Да си вземете малко почивка може да Ви помогне, когато се чувствате, че детето Ви е дразнещо или не се държи добре. Дава Ви възможност да сте по-спокойни. Дори само да си поемете дъх няколко пъти и да усетите земята под краката си помага. Можете да си направите пауза заедно с Вашите деца също!

Стъпка 3: Фокусирайте се върху дишането си

- Вслушайте се, когато си поемате дъх, когато издишате
- Можете да поставите ръце на корема си и да усещате как се надига, и как спада
- Можете да си кажете: "Добре съм. Каквото и да е, съм добре."
- После просто слушайте дъха си за малко

Стъпка 4: Да се върнем

- Забележете какво усещате в цялото си тяло
- Заслушайте се във звуците в стаята.

Стъпка 5: Рефлексия

- Замислете се: "Дали изобщо се чувствам различно?"
- Когато се готови, отворете очи

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.