



Да си родител във времена на стрес

Семейна хармония у дома

Децата винаги трябва да се чувстват в безопасност и на сигурно място, особено у дома. Ето как добрият тон и изслушването могат да помогнат за поддържането на спокойна и щастлива среда.

● **Бъдете модел за подражание**

Начинът, по който се държим пред децата си, оказва огромно влияние на тяхното собствено поведение – така, че дайте чудесен пример като:

- Говорите любезно с всички – от приятелите и членовете на семейството, до хората, които срещате в ежедневието си
- Общувате с добър тон с останалите възрастни членове на вашето домакинство
- Демонстрирате важността от поддържането на добри, грижовни отношения

● **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

● **Управлявайте негативните чувства/емоции**

- Ако се чувствате стресиран или ядосан, направете 10 секундна пауза и бавно вдишайте и издишайте пет пъти

- Ако усещате, че започва спор, значи е време за кратка почивка. Отидете в друга стая или, ако можете, излезте навън и изчакайте докато почувствате, че моментът е отминал.

- Погледнете страниците ни за полезни съвети относно Грижата за себе си и [Съвети как да се справим с гнева](#)

● **Използвайте позитивен език**

- Помолете хората да направят това, което бихте искали – „Моля те, говори по-тихо“ – вместо им казвате какво не искате да правят – „Спри да викаш!“
- Похвалата кара хората да се чувстват оценени, затова не забравяйте да благодарите на тези, които ви помагат и насърчават вашето дете или тийнейджър да правят същото

● **Дейности за насърчаване на хармонията**

- Нека всички членове от домакинство се редуват да избират дейност, която можете да правите всички заедно
- Намерете начини да прекарате нужното време с партньора си или с другите възрастни в домакинството

● **Бъдете активен слушател**

- Слушайте внимателно, когато хората Ви говорят
- Покажете, че сте чули това, което ви казват, като поклащате глава или задавате въпроси
- В помощ би ви било, ако обобщите това, което някой е казал, преди да му отговорите, за да проверите дали сте разбрали правилно

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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

