



Да си родител във времена на стрес

Създайте рутина

От домашните в училище до домашните задачи вкъщи е възможно да свършите всичко, когато в семейството ви има рутина и тя е лесна за изпълнение или я превърнете в забавление заедно.

Направете я лесна за следване

Наличието на рутина и придържането към нея, колкото е възможно, дава на децата и тийнейджърите чувство за спокойствие.

- Направете график, който включва всички – от хранене и домашни задачи до игра и време за лягане.
- Децата и тийнейджърите ще ви помогнат да планирате тяхното ежедневие. Те ще бъдат по-изпълнителни, ако са участвали в съставянето на графика.
- Помогнете на по-малките деца да свикнат с рутината, като ги превеждате стъпка по стъпка през всяка дейност

Отделете време за забавления

- Времето за игра е много важна част от развитието на детето, така че отделете време за игра и други забавления
- На закрито или на открито, времето за игра е добра възможност вашето дете да научи нещо ново или да изпробва нова игра или спортна дейност
- Прекарвайте време с вашите тийнейджъри като направете няколко упражнения заедно. Може да отидете да потичате заедно или да играете на криеница

Изградете здравословни навици

- Използвайте навиците на семейството, за да възпитате здравословни навици. Подобно на миенето на зъбите преди лягане, редовното миене на ръце, ресането на коса сутрин.
- Отделете време за почивка преди лягане. Редовните навици преди лягане ще помогнат на детето ви да спи по-добре.

Навиците са полезни и за родителите!

Когато животът ни е зает, навиците могат да ни помогнат да се чувстваме по-организирани и по-малко стресирани. Също така, може да помогне на семейството ви да изпълнявате ежедневните задачи бързо и ефективно, оставяйки повече време за забавления.

Навиците работят добре, когато включват времето прекарано заедно.

И не забравяйте да оставите време, в което да разкажете приказка на детето си преди лягане и редовно да вечеряте заедно.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

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

