

5 COVID-19 RODITELJSTVO

Smirite se i upravljajte stresom

Ovo je stresno vrijeme. Pazite na sebe, tako da možete podržavati svoju djecu.

Niste sami

Milioni ljudi imaju iste strahove kao i mi. Pronađite nekoga s kim možete razgovarati o tome kako se osjećate. Slušajte. Izbjegavajte društvene medije zbog kojih se osjećate panično.

Odmorite se

Svi ponekad trebamo odmor. Kad vaša djeca spavaju, napravite nešto zabavno ili opuštajuće za sebe. Napravite popis zdravih aktivnosti koje VI volite raditi. Zaslужujete to!

Slušajte djecu

Budite otvoreni i slušajte svoju djecu. Vaša će djeca tražiti od vas podršku. Slušajte svoju djecu kad oni žele s vama podijeliti kako se osjećaju. Pružite im utjehu.



Uzmi pauzu

Uradite 1-minutnu aktivnost koja će vas relaksirati i odagnati stres i zabrinutost

Korak 1: Položaj

- Udobno se smjestite, položite stopala na pod, a ruke položite na krilo.
- Zatvorite oči, ako vas to opušta.

Korak 2: Misli, osjećaj, tijelo

- Pitajte se: "O čemu razmišljam?"
- Bilježite svoje misli. Pozitivne i negativne.
- Bilježite kako se emotivno osjećate? Pozitivno ili negativno?
- Bilježite kako se vase tijelo osjeća, bilježite sve što vas boli ili je osjećate napetost.

Korak 3: Fokusirajte se na disanje

- Slušaj svoje disanje.
- Stavite ruku na trbuh i pratite udisaje i izdisaje.
- Možda želite reći sebi: "U redu je. Štogaod bilo, u redu sam.
- Zatim neko vrijeme samo pratite dah.

Korak 4: Vratite se nazad

- Obratite pažnju na zvukove u sobi.
- Slušajte muziku.

Korak 5: Rezultat

- Misli: "Osjećam li se uopšte drugačije?"
- Kad budete spremni, otvorite oči.

Pauza može biti korisna i kada otkrijete da vas dijete iritira ili je učinilo nešto pogrešno. Dajte sebi priliku da budete smireniji. Čak i nekoliko dubokih udisaja može napraviti razliku.

Također možete napraviti stanku sa svojom djecom!!

Za više informacija posjetite linkove:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide BASE languages

EVIDENCE-



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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilija Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.