

5 COVID-19 САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

Останите смирени и контролишите стрес

Ово је стресно време. Пазите на себе, да бисте могли да подржите вашу децу.

Нисте сами

Милиони људи имају исте страхове као и ви. Пронађите некога са ким можете да разговарате о томе како се осећате. Слушајте. Избегавајте друштвене мреже због којих осећате панику.

Одморите се

Свима је некада потребан одмор. Када деца спавају, радите нешто што вас опушта или забавља. Направите списак активности корисних за здравље које волите да радите. Ви то заслужујете!

Слушајте вашу децу

Будите отворени и слушајте вашу децу. Деца ће од вас тражити подршку и сигурност. Слушајте их када вам говоре како се осећају. Покажите разумевање и пружите им утеху.



Направите паузу

Једноминуте опуштајуће активности које можете обављати кад год осећате стрес или забринутост

Корак 1: Опустите се

- Седите удобно, стопала опуштених на поду, руку опуштених у крилу.
- Ако желите затворите очи.

Корак 2: Мисли, осећања, тело

- Запитајте се: „О чему сада размишљам?“
- Усмерите пажњу на ваше мисли, размислите да ли су позитивне или не.
- Усмерите пажњу на ваша осећања, размислите да ли сте срећни или тужни.
- Усмерите пажњу на ваше тело, утврдите да ли сте напети или осећате бол.

Пауза је такође од користи када вас понашање детета узнемирава. Пауза вам омогућава да се смирите. Само неколико дубоких удисаја или усмеравање пажње на тле под ногама могу учинити да се осећамо другачије. Можете направити паузу и са вашом децом!

Корак 3: Усредсредите се на дисање

- Обратите пажњу на дисање док удишете и издишете.
- Ставите руку на стомак и осетите како се са сваким удисајем подиже, а приликом издисаја спушта.
- Реците себи: „У реду је. Шта год да се деси, добро сам“.
- Затим неко време само слушајте ваше дисање.

Корак 4: Повратак

- Обратите пажњу како се осећа ваше тело.
- Слушајте звуке у просторији.

Корак 5: Размишљање

- Размислите: „Да ли се уопште осећам другачије?“
- Када сте спремни, отворите очи.

Више информација доступно је на следећим линковима:

[Савети за родитеље \(СЗО\)](#)

[Савети за родитеље \(УНИЦЕФ\)](#)

[In worldwide languages](#)

[EVIDENCE-BASE](#)