

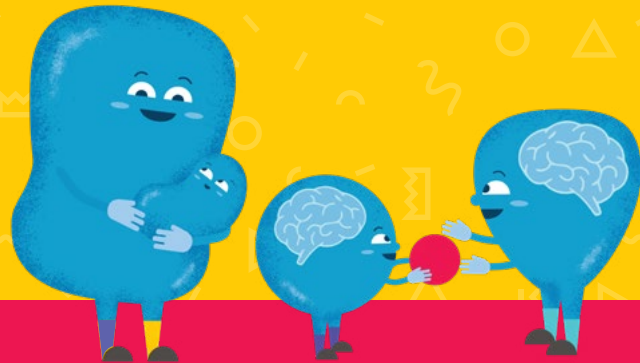
RODITELJSTVO U DOBA COVID-A-19

Kad se naljutimo

Mi volimo svoju djecu, ali stres usljed #COVID-a-19, brige o novcu i ograničenja kretanja u nama može izazvati bijes. Evo kako možemo održati kontrolu i upravljati svojom ljutnjom kako ne bismo naudili drugima.

Zaustavite rijeku na samom izvoru

- > Obično smo pod stresom ili ljuti zbog jednih te istih stvari, koje se stalno ponavljaju
- > Zbog čega se ljutite? Kad se to događa? Kako obično reagujete?
- > Spriječite nastanak problema. Ako se to događa kad ste umorni, naspavajte se ili odmorite. Ako je razlog glad, postarajte se da nešto pojedete. Ako se osjećate usamljeno, potražite nekoga da Vam bude podrška
- > Vodite računa o sebi. Isprobajte neku od ponuđenih ideja o pravljenju predaha i kontroli stresa



Neuronauka je dokazala – ako kontrolirate svoju ljutnju ili radite nešto pozitivno, time podstičete razvoj djetetovog mozga.

To se zove uspjeh!

Napravite predah

- > Kad osjetite da se u vama budi ljutnja, primirite se na 20 sekundi. Udahnite i izdahnite polako pet puta prije nego što nešto kažete ili se pomjerite
- > Pođite negdje drugo na deset minuta kako biste povratili kontrolu nad svojim emocijama. Ako imate bezbjedan prostor van svog doma, izađite napolje
- > Ako Vaša beba ne prestaje da plače, u redu je ostaviti je da leži na leđima na sigurnom mjestu i nakratko se udaljiti od nje. Pozovite nekoga da Vas smiri. Provjeravajte šta radi beba svakih 5–10 minuta.

Vodite računa o sebi

- > Svi imamo potrebu da ostanemo u kontaktu s drugima. Svakodnevno razgovarajte s prijateljima, porodicom i ostalima koji Vam mogu biti podrška
- > Smanjite piće ili nemojte uopšte piti, posebno dok su djeca budna
- > Posjedujete li neko oružje ili predmete koji se mogu upotrijebiti za udaranje drugih? Zaključajte ih, sakrijte ili sklonite iz kuće
- > Ako djeca nisu bezbjedna kod kuće, u redu je da izađu i potraže pomoć ili da ostanu negdje drugo određeno vrijeme

Kriza izazvana COVID-om-19 neće trajati zauvijek – ali sad moramo nekako da je preguramo... dan po dan.

Za više informacija kliknite na linkove ispod:

SAVJETI SZO

SAVJETI UNICEF-A

NA DRUGIM JEZICIMA

BAZA DOKAZA