

RODITELJSTVO U DOBA COVID-a-19

Savjeti za roditelje tinejdžera

Adolescentima možda nedostaju škola, prijatelji i druženje.
Važno je pružiti im dodatnu podršku, ali i prostor da se samostalno izraze.

Provedite vrijeme s Vašim tinejdžerom.

Planirajte kreativne načine komunikacije s prijateljima i porodicom (npr. pisanje poruka ili crtanje).

Skuvajte omilje no jelo zajedno.

Vježbajte zajedno uz njihovu omiljenu muziku.

Razgovarajte o onome što im se sviđa: o sportu, muzici, poznatim ličnostima, prijateljima.

Razgovarajte o COVID-u-19.

Uključite ih u proces otkrivanja i utvrđivanja činjenica i saslušajte njihova pitanja.

Zadajte im da istraže neku temu i da o svojim saznanjima, formiranim na osnovu informacija iz radio programa, novinskih članaka ili s interneta, informišu porodicu.

Podijelite odgovornosti.

- Tinejdžeri cijene kad im se povjeri dodatna odgovornost. Omogućite im da odaberu neki poseban posao kojim će Vam pomoći.
- Odredite redovni dnevni termin kad će svaki član porodice podijeliti s drugima po jednu stvar u kojoj je tog dana uživao.
- Ravnomjerno podijelite odgovornosti između žena/ muškaraca i djevojčica/dječaka.



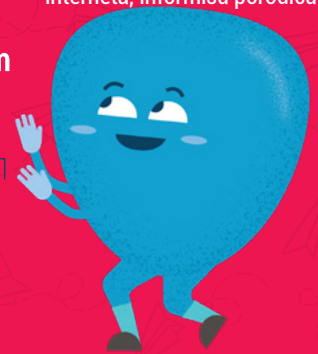
Kako se nositi s problematičnim ponašanjem

- Razgovarajte s tinejdžerima o efektima lošeg ponašanja.
- Zajedno istražite alternative i dopustite mu/joj da predloži rješenja.
- Dogovorite se o jasnim i fer pravilima, zajedno uspostavite granice.
- Pohvalite Vašeg tinejdžera kad se lijepo ponaša i poštuje smjernice koje ste mu dali.

Za više informacija, kliknite na linkove u nastavku:

Pokažite svojim primjerom kako biti ljubazan i pun razumijevanja.

- Budite uzor za ljubaznost i saosjećanje prema onima koji su bolesni i onima koji brinu o bolesnima.
- Podijelite s Vašim tinejdžerom kako se može učiniti nešto dobro – zauzeti se za nekoga ko se suočava s diskriminacijom, pomagati komšijama oko dostave hrane ako žive sami i sl.



Postarajte se da Vaš tinejdžer bude bezbjedan na internetu.

- Neka Vaš tinejdžer učestvuje u porodičnim dogovorima o tehnološkim rješenjima koja obezbjeđuju zdravo korišćenje elektronskih uređaja.
- Pomozite Vašem tinejdžeru da nauči kako da privatni podaci ostanu privatni, posebno kad komunicira s nepoznatima.
- Podsjetite Vašeg tinejdžera da može razgovarati s Vama kad god doživi nešto uznemirujuće na internetu.

Pomozite Vašem tinejdžeru da kontroliše stres.

- I tinejdžeri će biti pod stresom – ponekad iz potpuno drugačijih razloga nego Vi.
- Dozvolite im da izraze i prihvate svoja osjećanja.
- Potrudite se da ih saslušate i sagledate stvari iz njihove perspektive.
- Opustite se i zabavite zajedno.

SAVJETI UNICEF-a

OSTALI JEZICI

BAZA DOKAZA