

Rodičovstvo v čase COVID-19

Školy sú zatvorené, finančná situácia sa pravdepodobne zhoršila. Je celkom normálne, že vás v takýchto situáciách premáha pocit stresu. Je to príležitosť pre vás nadviazať hlbší vzťah s vašimi deťmi.

Čas, ktorý si vyhradíte jeden pre druhého by mal byť plný zábavy. Deti sa tak budú cítiť v bezpečí a vy ich tak uistíte, že sú pre vás dôležité.

Vyhrad'te si čas pre dieťa

20 minút, prípadne dlhšie – je to na vás. Môže si čas fixne naplánovať, aby deti vedeli, že tento čas majú vyhradený len pre vás.

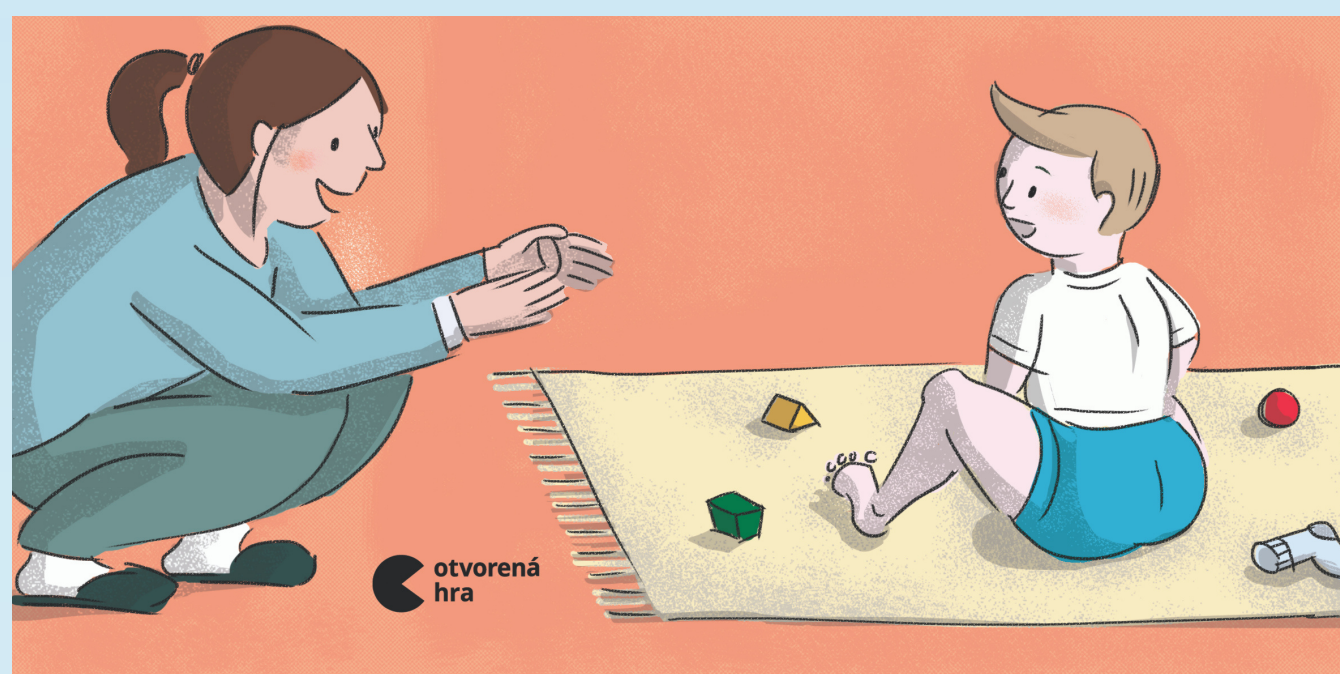


Vypnite televízor
a
mobil. Vytvorte si
takzvaný
"bezvírusový čas"

Pýtajte sa detí, čo by chceli robiť

Možnosť výberu v nich povzbudzuje sebadôveru. Keby napríklad chceli robiť niečo, čo nariadenia neumožňujú práve z dôvodu sociálneho distancovania, využite tento priestor na to, aby ste im vysvetlili, prečo to tak je.

Snažte sa deti
pozorne počúvať,
udržujte očný
kontakt. Doprajte
deťom svoju
plnú pozornosť.
Bavte sa!



Pochváľte deti za
dobré správanie

Aj verbálna pochvala
od rodičov deti ubezpečí,
že vás zaujímajú a
záleží vám na nich.

