

Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

Što kad se razljutimo?

Neizmjerno volimo svoju djecu i tinejdžere, ali stres oko pandemije COVID-19, novca i izolacije nas može lako razljutiti. Podsjetit ćemo Vas na neke načine kako možemo zadržati kontrolu i upravljati ljutnjom tako da ne štetimo drugima.

Prilog 10.3

Zaustavite rijeku već na samom izvoru

- > Obično nas iste stvari ljute i zbog istih stvari se svakog puta uzrujavamo
- > Što vas čini ljutima? Kad se to događa? Kako utom trenutku uobičajeno reagirate?
- > Preduhitrite takvo ponašanje čim započne. Ako se događa kad ste umorni, odspavajte ili se odmorite. Ako ste gladni, pokušajte pojesti nešto. Ako se osjećate usamljeno, nazovite nekoga tko vam može pružiti podršku.
- > Pazite na sebe! Pročitajte dio s idejama kako da uzmete stanku i kako da upravljate stresom.



Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da na razvoj dječjeg mozga vrlo povoljno utječe ako možete kontrolirati svoju ljutnju ili napraviti nešto pozitivno.

To je pravi uspjeh!

Uzmite stanku

- > Kad osjetite da vas nešto počinje ljutiti, uzmite stanku od 20 sekundi. Polako udišite i izdišite pet puta prije nego progovorite ili učinite nešto.
- > Otiđite nekamo na 10 minuta kako biste preuzeli kontrolu nad svojim emocijama i ponašanjem. Ako imate sigurno mjesto izvan kuće, izađite van.
- > Kad dijete rane dobi ne može prestati plakati, u redu je ostaviti ga na sigurnom mjestu na leđima i kratko izaći iz prostorije. Nazovite nekoga tko Vas može smiriti. Provjeravajte dijete svakih nekoliko minuta.

Brinite o sebi

- > Svima nam je potrebna povezanost s drugim ljudima. Razgovarajte s prijateljima, obitelji ili drugim mrežama podrške svaki dan.
- > Smanjite konzumaciju alkohola ili potpuno prestanite piti alkohol, pogotovo dok su djeca budna.
- > Imate li oružje ili neke druge objekte kojima možete udariti drugu osobu? Zaključajte ih, sakrijte ili iznesite iz doma.
- > Ako nije sigurno za djecu da budu kod kuće, u redu je potražiti pomoć ili privremeno zbrinuti djecu kod osobe od povjerenja.

Pandemija COVID-19 i kriza ne traju zauvijek - proći će, dan po dan.

Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije

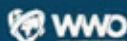
Savjeti UNICEF-a

Ostali jezici

Znanstveni članci



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral

