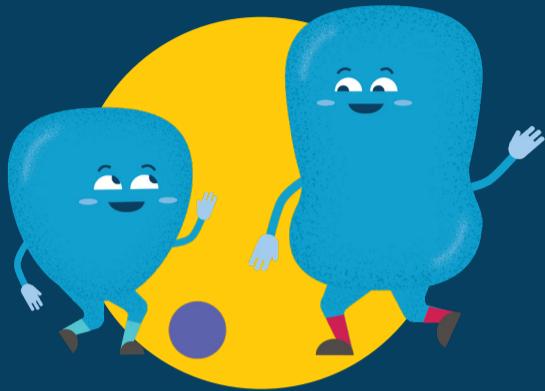


Roditeljstvo u doba COVID-a-19

Roditeljstvo u doba COVID-a-19 može biti posebno teško. Normalno je da ste pod stresom i pod snažnim emocionalnim pritiskom. Evo šest savjeta kako da olakšate sebi i svojoj djeci.



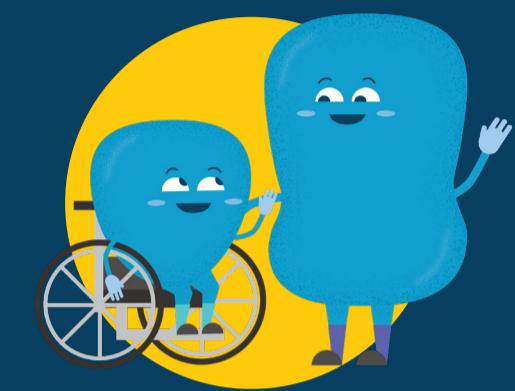
Provodite vrijeme s Vašom djecom na kvalitetan način.

Svega pet minuta dnevno čini mnogo. Tako ćete učiniti da se Vaše dijete osjeća važnim i voljenim.



Napravite fleksibilnu dnevnu rutinu, ali je se dosljedno pridržavajte.

Napravite dnevni raspored za Vas i Vašu djecu u kome ima mjesta kako za strukturisane aktivnosti, tako i za slobodno vrijeme. Time ćete pomoći djeci da se osjećaju bezbjednije i da se bolje ponašaju.



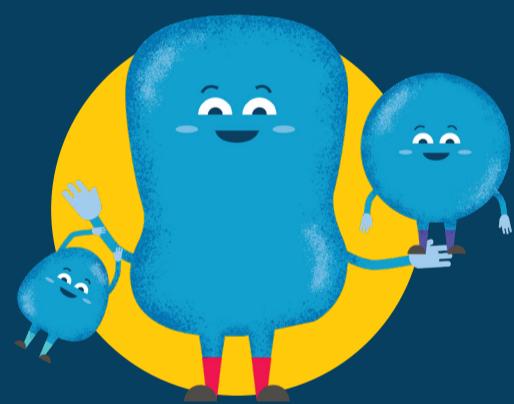
Pohvalite dijete kad se lijepo ponaša.

Nastojte da pohvalite svoje dijete/tinejdžera kad god nešto uradi kako treba. Oni možda neće pokazati da im pohvala prija, ali će tu stvar ponovo ispravno uraditi. To će ih takođe uvjeriti da Vi primjećujete njihovo ponašanje i da Vam je stalo.



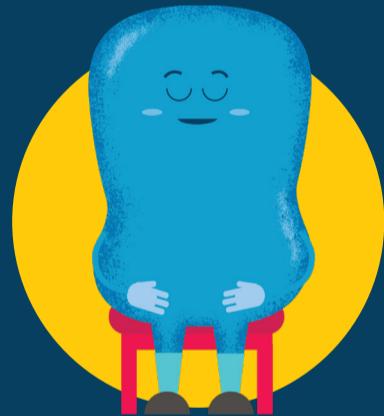
Saopštite djetetu kakvo ponašanje od njega očekujete.

Koristite pozitivne riječi kad djetetu govorite što treba da uradi, recimo: „Molim te, skloni svoju odjeću“ (umjesto: „Ne pravi nered!“).



Loše ponašanje

Uočite što ranije kad se Vaše dijete loše ponaša i preusmjerite njegovu pažnju na nešto zanimljivo ili zabavno.



Vodite računa o sebi.

Razgovarajte s nekim kad se osjećate usamljeno. Udahnite duboko pet puta kad ste pod stresom ili ljuti. Niste sami.

Kliknite ovdje za više informacija:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub, Research on Parenting for Lifelong Health, supported by the Wellcome Trust Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

