**Як батькам зберегти позитивний емоційний стан дітей на карантині – 5 порад від ЮНІСЕФ**

[**батькам,**](https://nus.org.ua/tags/5) **[дистанційна освіта](https://nus.org.ua/tags/383)**



7 712

**0**

*Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) склав 5 коротких порад батькам, як зберегти позитивний емоційний стан дітей під час карантину.*

Нижче подаємо переклад інфографіки від [ЮНІСЕФ](https://www.unicef.org/ukraine/).

**1. Говоріть про поведінку, яку ви хочете бачити.**Використовуйте позитивний тон і слова, коли говорите з дитиною. Наприклад: *“Будь ласка, прибери свої речі”*. Замість: *“Не роби безлад”*.

**2. Все залежить від подачі.**Зриваючись на крик до своєї дитини, ви самі роздратовуєтесь і збільшуєте в неї рівень тривоги і стресу. Більше називайте дитину по імені. Говоріть у спокійній манері.

**3. Будьте реалістами.**Чи може дитина робити те, про що ви її просите. Дитині дуже важко зберігати спокій/бути спокійною протягом цілого дня, але, можливо, їй вдасться посидіти спокійно упродовж 15 хвилин, поки ви розмовляєте по телефону.

**4. Хваліть дитину, коли вона поводиться добре.**Постарайтеся відзначати все, що ваша дитина зробила добре. Можливо вона цього не показує, але ви ще обов’язково це побачите. Дитина переконається, що ви помічаєте це і піклуєтесь про неї.

**5. Допоможіть підліткам залишатися на зв’язку.**Підліткам особливо важливо спілкуватися з друзями. Допоможіть своїй дитині бути в контакті через соціальні мережі, або надайте інші для безпечної дистанції способи. Це те, що ви можете робити також разом!