

Răbdare cu copiii

Ne iubim copiii și vrem să-i creștem fără violență. Mai ales în momentele ca acum, în timpul pandemiei, noi părinții suntem deseori neliniștiți, stresați și ne pierdem răbdarea mai repede. Este normal să ne certăm și apoi să ne înțelegem din nou bine. Doar că, în unele familii disputele devin violență – vrem să evităm asta cu orice preț. Vă rugăm să fiți atenți și nevoile vecinilor și a prietenilor!

Ce este violența?



- Vioența fizică: bătaie, scuturare, sufocare, tragere de păr
- Vioența psihică: insultare, ignorare, umilință, amenințare
- Vioență sexuală: atingerea într-un mod nedorit, forțarea atingerii sau sexului

Ce ajută să vă păstrați calmul?



- Puneți-vă în pielea copilului, contact vizual, empatie cu copilul
- Ieșiți afară, pe balcon sau altă cameră
- Respirați calm: inspirați 5 secunde – expirați 5 secunde, repetați de câte ori este necesar
- Mișcare: urcați și coborați scările, faceți flotări, dansați
- Sunați-vă prietenii și povestiți-le ce vă supără

Cereți ajutor



- Solicitați ajutorul soțului, rudelor sau prietenilor
- **Centrul de consiliere educațională al LRA (SHA: 0791 7556213, CR: 07951 4925252)**
- **Consiliere telefonică** (anonimă, gratuită, zi și noapte): **0800 111011**

Creați o stare de bine



- Rezervați-vă timp pentru dvs.
- Capturați momente frumoase: albume foto, agățați imagini, jurnal
- Faceți mișcare în aer liber
- Contact cu prietenii și colegii
- Relaxare activă: îngrijire corporală, meditație, ritualuri, rugăciune
- Folosiți conștient rețelele sociale
- Dormiți suficient
- Ascultați muzică, cântați și dansați

Creați o atmosferă de încredere acasă



- Povestiți des despre experiențele pozitive, ex. înainte de culcare
- Arătați un interes sincer pentru opiniile și dorințele altora
- Explicați membrilor familiei cum vă simțiți, ce este perceput ca deosebit de deranjant și ce sentimente declanșează
- Încurajați membrii familiei să vorbească despre propriile sentimente
- Ascultați cu atenție și nu comentați sau criticați totul
- Recunoașteți propriile greșeli și cereți-vă scuze dacă este necesar
- Fiți înțelegător cu dvs. și cu ceilalți membri ai familiei
- Nu totul trebuie să fie perfect; nu aveți așteptări prea mari de la dvs. și ceilalți