

COVID-19 Cuidados Parentais

Manter uma atitude positiva

É difícil sentir-se positivo quando as nossas crianças e adolescentes estão a deixar-nos loucos. Muitas vezes, terminamos a dizer "Parem já com isso!" Mas é muito mais provável que as crianças façam o que lhes pedirmos, se lhes dermos instruções positivas e elogios pelo que fazem corretamente.

Explique o comportamento que quer que a criança tenha

- Utilize palavras positivas ao dizer-lhe o que deve fazer; - como "por favor, arruma as tuas roupas" (em vez "não deixes tudo numa confusão")

Está tudo na forma como se comunica

- Gritar com seu filho, só vai fazer com que ambos fiquem mais stressados e zangados. Chame à atenção, diga o nome dele e mantenha contacto visual. Fale calmamente.

Elogie o seu filho quando ele se porta bem

Tente elogiar a sua criança ou adolescente por algo que fizeram bem. Eles podem não mostrar, mas vai vê-los a repetir esse bom comportamento novamente. Também demonstrará que valorize e dá atenção ao que fazem.



Seja realista

- O seu filho/a pode realmente fazer o que lhe está a pedir? Seja realista. É muito difícil para uma criança ficar quieta todo o dia. Mas, talvez ela consiga ficar quieta durante 15 minutos (por exemplo, enquanto você estiver a fazer uma chamada telefónica).

Ajude os adolescents a manterem-se ligados

Os adolescentes precisam de comunicar com os/as amigos/as. Ajude o seu filho/a a "estar ligado" aos amigos/as através dos media ou de outras formas seguras de distanciamento social. Isto é algo que vocês podem fazer juntos também!



Para mais informações, clique nos links abaixo

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

<https://covid19.min-saude.pt/espaco-crianca-2/>

<https://www.coronakids.pt/>