

Cum să îți protejezi copiii

Responsabilitățile părinților

Ajutați-vă copiii să se simtă iubiți și în siguranță

O relație sănătoasă cu copiii d-astră se construiește în urma unor discuții nenumărate de-a lungul timpului. Acest lucru cere multă energie și muncă dar recompensa este bine meritată. Pașii pentru a întări relația părinților cu copiii sunt următorii:

- Asigurați-vă copiii că îi iubiți chiar și atunci când greșesc.
- Încurajați-vă copiii. Lăudați-le realizările. Recunoașteți-le aptitudinile pe care le dezvoltă.
- Petreceți timp cu copiii. Faceți împreună lucruri care va fac plăcere. Ascultați-vă copiii.
- Aflați care sunt opțiunile non-fizice pentru a îi disciplina. Există multe alternative. În funcție de vârsta copiilor și nivelul lor de dezvoltare acestea pot fi: să redirecționați atenția copiilor, să le dați ocazia să aleagă sau să folosiți „pauza”.

Asigurați-vă că vă îngrijiți bine copiii

Pentru a avea grija de copii asigurați-vă că:

- Mănâncă în mod nutritiv și echilibrat. Încercați să faceți mesele distractive. Mesele regulate vă ajută să fiți siguri că copiii primesc mâncare nutritivă la momentul potrivit.
- Primesc o bună îngrijire medicală. Îngrijirea începe înainte de naștere. După naștere vizitele regulate la medic vă permite ca doctorul să le monitorizeze dezvoltarea, să îi imunizeze împotriva diferitelor boli și aveți ocazia să puneți orice întrebări, îngrijorări sau frustrări pe care le aveți despre sănătatea sau comportamentul copiilor.
- Dezvoltă obiceiuri de somn sănătoase. Copiii sănătoși și fericiți au nevoie de perioade de somn regulate. Având o rutină a somnului îi ajută pe copii să se calmeze și să se pregătească pentru somn.
- Se află în siguranță. Bebelușii nu trebuie să rămână niciodată nesupravegheați decât dacă se află în țarc sau în alt loc la fel de sigur. Imediat ce copiii încep să se târască este important să vă asigurați casa. Copiii mici au nevoie să fie supravegheați și să li se amintească frecvent ce comportamente sunt periculoase. Alegeți-vă îngrijitorii cu grijă pentru a fi siguri că atunci când nu sunteți cu copiii ei sunt în siguranță.

Comunicarea cu copiii trebuie să fie o prioritate

Mai jos sunt câteva sfaturi pentru părinți despre modul în care pot comunica cu copiii lor.

- Faceți-vă timp pentru copiii voștri.
- Construiți cu copiii o relație deschisă și de încredere. Întotdeauna ascultați cu atenție temerile și îngrijorările lor și dați-le de înțeles că nu trebuie să fie îngrijorați atunci când vor să vă spună ce îi deranjează. Asigurați-vă că copiii știu întotdeauna unde vă aflați și unde vă pot contacta.
- Fiți atenți la adulții care acordă o atenție mărită vizavi de copiii d-astră cumpărându-le bomboane, cadouri scumpe, jocuri de calculator, jocuri video, etc.
- Fiți atenți ori de câte ori cineva are un contact nesupravegheat cu copiii d-astră și aflați cât mai multe lucruri posibile despre persoanele care au grijă de ei.
- Copiii trebuie să știe ce înseamnă atingeri permise și nepermise. Nu vă simțiți prost când vorbiți despre atingeri. Trebuie să îi ajutați să înțeleagă care este un comportament nepermis și că trebuie să vă spună întotdeauna dacă cineva (fie o rudă fie o cunoștință) se comportă într-un mod care îi îngrijorează.
- Explicați-le diferența dintre secrete bune și secrete rele. Spuneți-le că este în regulă să țină un secret despre o petrecere surpriză dar nu este în regulă să țină un secret despre ceva ce îi face să se simtă nefericiți sau îngrijorați.
- Aveți grijă de educația sexuală. Dacă nu vă simțiți bine să îi învățați pe copii denumirea corectă a părților corpului sau să le răspundeți la întrebările despre sex pe care vi le pun doctorul sau asistenta vă pot oferi sfaturi.
- Cel mai important este să îi învățați pe copii că au dreptul să refuze să facă orice cu un adult dacă simt că ceva este în neregulă sau îi înspăimântă.
- Amintiți-le că trebuie să vă spună d-astră sau altor adulți în care au încredere dacă se întâmplă ceva ce nu le face plăcere.