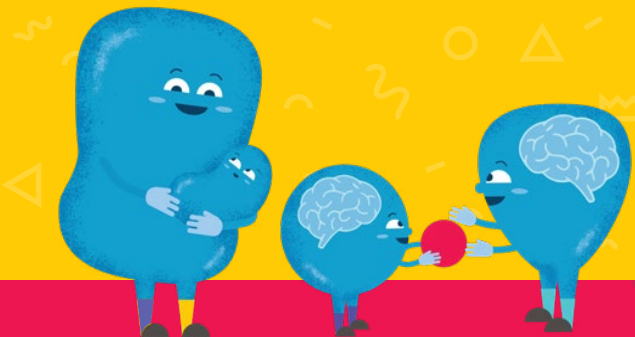


# COVID19-მშობლობა როდესაც ვბრაზობთ

ჩვენ გვიყვარს ჩვენი შვილები, მაგრამ COVID19-ისაგან გამოწვეულმა სტრესმა, ფულის ფაქტორმა და კარანტინმა შესაძლოა ჩვენში სიბრაზე გამოიწვიოს. აი როგორ შეიძლება მოვახერხოთ კონტროლი და ბრაზის მართვა ისე, რომ არ მივაყენოთ ზიანი სხვებს.

## ვიპოვოთ ჩვენი ბრაზის გამომწვევი მიზეზები და ვიზრუნოთ მის შეჩერებაზე

- ჩვენ ჩვეულებრივ ერთიდაიგივე რაღაცები გვაბრაზებს და სტრესში გვაგდებს ყოველ ჯერზე.
- რა იწვევს თქვენ გაბრაზებას? როდის ხდება ეს? ჩვეულებრივ თქვენ როგორ რეაგირებთ ხოლმე?
- შეაჩერეთ ის თავიდანვე. თუკი ეს ხდება მაშინ როდესაც დალლილი ხართ, დაიძინეთ ან დაისვენეთ. თუკი ეს მაშინ ხდება როდესაც მშვიდი ხართ, ეცადეთ ჭამოთ. თუკი მარტობას გრძნობთ, მიმართეთ ვინმეს მხარდაჭერისთვის.
- იზრუნეთ საკუთარ თავზე. გამოსადეგი რჩევებისა და იდეებისთვის გადახედეთ ქვე თავებს "აიღეთ შესვენება" და "სტრესის მართვა"



ტვინის შემსწავლელი მეცნიერება ამტკიცებს რომ თუ თქვენ შეგიძლიათ მართოთ ბრაზი ან გააკეთოთ რაიმე პოზიტიური, თქვენ ხელს უწყობთ თქვენი შვილის ტვინის განვითარებას.

## ეს ნამდვილი წარმატებაა!

## იზრუნეთ საკუთარ თავზე

## შეისვენეთ

- როდესაც იგრძნობთ რომ ბრაზდებით, შეისვენეთ 20 წამი დასამშვიდებლად. ჩაისუნთქეთ/ ამოისუნთქეთ 5-ჯერ ნელა, მანამ სანამ ლაპარაკს ან მოძრაობას დაიწყებთ.
- წადით სადმე 10 წუთით რომ დაიბრუნოთ კონტროლი საკუთარ თავზე და შეძლოთ ემოციების მართვა. თუკი გაქვთ ამის შესაძლებლობა და გაქვთ ეზო, გადით გარეთ.
- თუკი ეს თქვენი პატარა რომელიც გაუჩერებლად ტირის, უბრალოდ დააწვინეთ ზურგზე უსაფრთხოდ და ცოტათი მოშორდით. დაუძახეთ ვინმეს რომ პატარა დაამშვიდოს. შეაკითხეთ მათ ყოველ 5-10 წუთში ერთხელ.

- ჩვენ ყველას გვჭირდება ურთიერთობა. ესაუბრეთ მეგობრებს, ოჯახის წევრებს და ესტუმრეთ სხვადასხვა მხარდამჭერ ვებგვერდებს ყოველ დღე.
- შეამცირეთ ალკოჰოლის მიღება, ან არ მიიღოთ იგი განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვებს ღვიძავთ.
- გაქვთ სახლში იარაღი ან რაიმე ისეთი ნივთი რომელიც შეიძლება დასარტყამად გამოიყენოთ? თუ კი, მაშინ გადაამალეთ ისინი, ჩაკეტეთ სადმე ან სახლიდან უბრალოდ მოაშორეთ.
- თუ კი ვერ ახერხებთ რომ თქვენი ბავშვები სახლში უსაფრთხოდ გყავდეთ, არაფერი დაშავდება თუ ისინი სხვებისგან მიიღებენ დახმარებას ან კიდევ ცოტა ხნით სადმე სხვაგან იცხოვრებენ.

**COVID-19 -ის კრიზისი სამუდამო არ არის - ჩვენ ის უბრალოდ უნდა დავამარცხოთ და გადავიტანოთ ახლა...**

**დამატებითი ინფორმაციისთვის გადადით შემდეგ ლინკებზე:**

- რჩევები მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისაგან (WHO)
- რჩევები UNICEF-სგან
- სხვა ენები
- მტკიცებულებებზე დაფუძნებული