

4

Да бъдем родители по време на COVID-19

ЛОШО ПОВЕДЕНИЕ

Всички деца понякога се държат лошо. Нормално е това да се случва, когато децата са изморени, гладни, уплашени или се учат да бъдат независими. И това може да ни подлуди, когато сме заклещени вкъщи.

Пренасочване

- Обръщайте внимание от рано на лошото поведение и пренасочете вниманието на децата от лошо към добро поведение.
- Спрете го преди да е започнало. Когато започнат да стават неспокойни, можете да ги разсеете с нещо забавно. "Ела, да поиграем заедно."

Дайте си почивка

- Иска Ви се да крещите? Дайте си една 10 секундна почивка. Вдишайте и издишайте бавно пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Милиони родители казват, че това им помага - МНОГО.

Използвайте последствия

Последствията помагат на децата да се научат да поемат отговорност за действията си. Последствията помагат и за налагане на контролирана дисциплина. Те са по-ефективни от крещенето или удрянето.

Продължете да използвате идеи 1-3

- Прекарвайте време заедно, похвалете доброто поведение, създайте рутина- това ще намалее лошото поведение.
- Давайте на децата и тийнейджърите си малки задачи и отговорности. Просто бъдете сигурни, че могат да се справят. Не забравяйте да ги похвалите докато го правят!

Дайте възможност на детето си да спази Вашите инструкции преди да му представите последствията.

Опитайте се да запазите спокойствие докато му представяте последствията.

Уверете се, че можете да наложите последствията. Например, ще бъде много трудно да вземете телефона на тийнейджър за седмица, но за един час е съвсем реалистично.

Когато 'последствието' е приключило, дайте шанс на детето си да направи нещо добро и го похвалете.

За повече информация:

Идеи за родители от СЗО

Идеи за родители от УНИЦЕФ

На други езици

Източници



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.