

4 COVID-19 RODITELJSTVO

Loše ponašanje

Sva se djeca ponekad loše ponašaju. To je normalno je kada su djeca umorna, gladna, boje se ili uče biti samostalni. I mogu nas izluđivati kad ostanemo kod kuće.

Preusmjeravanje

Kada primjetite loše ponašanje-reagujte i preusmjerite pažnju svoje djece s lošeg na dobro ponašanje.

Zaustavite ga prije nego što započne! Kad djeca počnu postajati nemirni, možete ih odvratiti nečim zanimljivim ili zabavnim: "Dođite, igrajmo zajedno igru."

Napravite pauzu

Osjećate li se kao da vrištite? Dajte sebi pauzu od 10 sekundi. Udahnite i izdahnite polako pet puta. Zatim pokušajte odgovoriti smirenije.

Milioni roditelja kažu da ovo pomaže – puno.

Neka snose posljedice

Posljedice pomažu naučiti našu djecu odgovornosti za ono što čine. Oni također dopuštaju disciplinu koja je kontrolirana. Ovo je učinkovitije od udaranja ili vikanja.

Dajte djetetu mogućnost da slijedi vaše upute prije nego što uslijedi konsekvencija.

Budite dosljedni. Na primjer, oduzimanje telefona tinejdžera sedam dana teško je provesti.

Oduzimanje na sat vremena realnije je. Ostanite mirni.

Kada istekne "kazna" dajte djetetu šansu da uradi nešto dobro i pohvalite ga.

Nastavite koristiti savjete od 1 do 3

Pohvalite za dobru i dosljednu rutinu to će smanjiti loše ponašanje

Dajte svojoj djeci i tinejdžerima jednostavne poslove sa odgovornostima. Samo se uvjerite da je to nešto što oni mogu učiniti. I pohvalite ih kad to rade!

Više informacija potražite na linkovima:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide BASE languages

EVIDENCE-

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.