

# 4 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Лошо поведение

Всички деца понякога са непослушни. Това е нормално, когато децата са уморени, гладни, уплашени или се учат на самостоятелност. Те са в състояние да ни изкарат извън нерви, когато са затворени вкъщи.

### Пренасочвайте.

Засичайте лошото поведение на ранен етап и пренасочвайте вниманието на децата си от лошото към добро поведение.

Пресичайте го още преди да започне! Когато децата започнат да стават неспокойни, можете да ангажирате вниманието им с нещо, което е интересно или забавно: „Елате да излезем на разходка!“

### Направете пауза

Иска ви се да крещите? Направете пауза за 10 секунди. Вдишайте и издишайте бавно пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Милиони родители казват, че това помага – МНОГО.

### Използвайте последствията като мотивация

Последствията, свързани с отрицателните постъпки, помагат да научим децата да носят отговорност за това, което правят. Наред с това те позволяват поддържане на дисциплина по контролиран начин. Този начин на възпитание е по-ефективен от ударите или крясъците.

Давайте на децата си възможност да изберат да бъдат послушни, преди да им кажете какви ще са последствията от непослушанието.

Опитвайте се да бъдете спокойни, когато налагате изпълнението на последствията.

Бъдете уверени, че ще можете да наложите изпълнението на съответните последствия. Например отнемането на телефона на тийнейджър за една седмица е трудно осъществимо. Отнемането му за един час е по-реалистично.

След изтичането на наказанието дайте на детето възможност да направи нещо добро и го похвалете за това.

### Изпълнявайте систематично съвети 1–3

Времето за общуване, хваленето на доброто поведение и поддържането на структурирано всекидневие способстват за намаляване на лошото поведение.

Възлагайте на вашите деца и тийнейджъри прости задачи със съответни отговорности. Само трябва да сте сигурни, че децата могат да се справят с поставените им задачи. Хвалете ги, когато изпълняват задачите!

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или промяна.