

4 Воспитание детей при COVID-19

Плохое Поведение

Все дети не слушаются. Это нормально, особенно если дети устали, злятся, боятся или учатся быть самостоятельными. И они сводят нас с ума, когда сидят дома!

Попробуйте перенаправить

Перехватите плохое поведение с самого начала и перенаправьте внимание ваших детей с плохого поведения к хорошему.

Остановите его еще до того, как все началось! Когда ребенок становится беспокойным, вы можете отвлечь его чем-то интересным или веселым: "Пошли, прогуляемся!"

Сделайте паузу

Хотите закричать? Дайте себе паузу на 10 секунд. Медленно вдохните и выдохните пять раз. Теперь постарайтесь отреагировать спокойнее.

Миллионы родителей говорят, что это **ОЧЕНЬ** помогает.

Используйте последствия

Последствия помогают научить детей брать ответственность за свои поступки. Они также позволяют держать воспитание под контролем. Это более эффективно чем бить или кричать.

Дайте вашему ребенку возможность поступить правильно, перед тем как дать ему пережить последствия.

Постарайтесь быть спокойными когда объясняете последствия поступка

Убедитесь, что Вы исполняете последствия. Например, забрать у подростка телефон на неделю очень трудно, а вот забрать на час более реалистично.

Когда наказание окончено, дайте ребенку шанс сделать что-то хорошее, и похвалите его за это.

Продолжайте пользоваться подсказками 1-3

Личное время с ребенком, похвала за хорошее поведение, и последовательный распорядок уменьшат плохое поведение.

Дайте своим детям и подросткам простые задания и ответственности. Убедитесь, что это что-то, что они могут делать. И хвалите их когда они это делают!



Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.