

2 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Höldum í jákvæðnina

Það getur verið erfitt að halda í jákvæðnina þegar börnin reyna á okkur. Við grípum okkur oft við að segja „Ekki gera svona!“ eða „Hættu þessu!“ Börn eru þó miklu líklegri til að gera það sem þau eru beðin um ef þeim er leiðbeint á uppbyggilegan hátt og hrósað fyrir það sem þau gera vel.

Nefnum hegðunina sem við viljum sjá

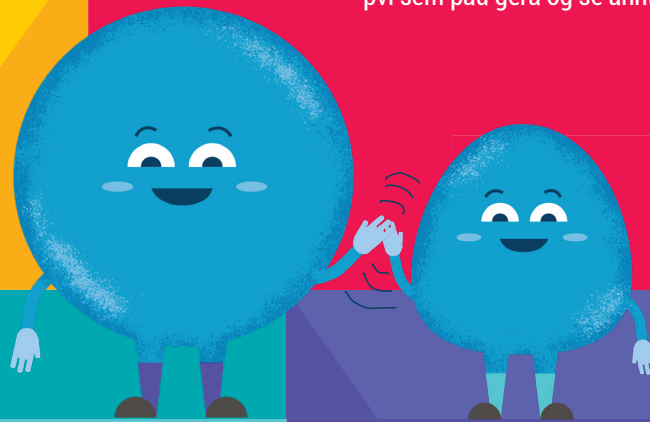
- Notaðu jákvæð orð þegar þú biður barnið þitt um að gera eitthvað, t.d. „Gakktu frá fötunum ástin mín.“ (í staðinn fyrir „Þú gengur svo illa um!“)

Hvernig við segjum hlutina skiptir öllu

- Náðu athygli barnsins með því að nota nafn þess. Talaðu með rólegri og yfirvegaðri röddu. Að æpa eykur streitu og reiði hjá barninu og hjá okkur.

Hrósum fyrir góða hegðun

Hrósaðu barninu eða unglingnum fyrir það sem þau gera vel. Sannaðu til, þú munt sjá meira af slíkri hegðun! Hrósið sýnir þeim að þú takir eftir því sem þau gera og sé annt um það.

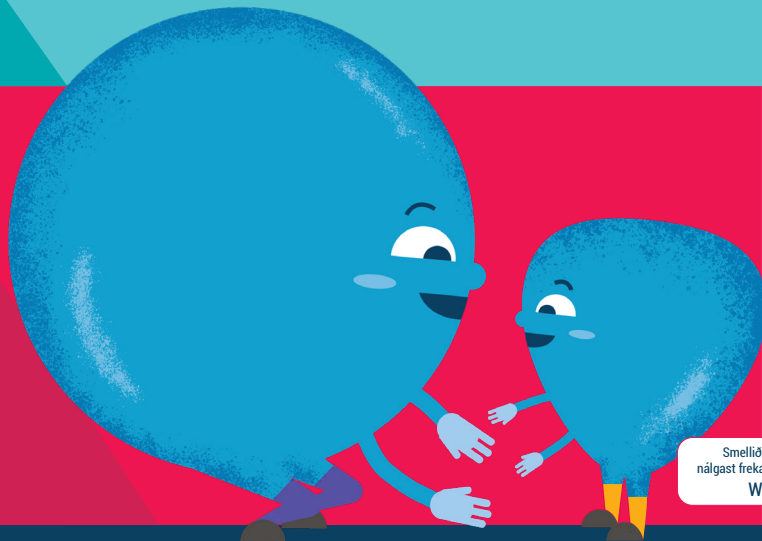


Höfum raunhæfar væntingar

- Hefur barnið þitt þroska til að gera það sem þú ætlast til af því? Það er mjög erfitt fyrir barn að hafa hljótt innandyrna í heilan dag. En ef til vill getur það haft hljótt í 15 mínútur meðan þú ert í símanum.

Hjálpum unglingum að halda sambandi

Unglingar hafa mikla þörf fyrir að vera í samskiptum við vini sína. Gerðu þitt besta til stuðla að því þeir haldi sambandi í gegnum samfélagsmiðla og aðrar leiðir þar sem hægt er að viðhafa nálægðartakmarkanir.



Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smelltu hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smelltu hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er Hjálparsmínn 1717 og netspjallíð 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.