

4 Родителски грижи по време на COVID-19

Лошо поведение

Всички деца се държат лошо. Това е нормално, когато децата са уморени, гладни, страхуват се или се учат да бъдат независими. Те могат да ни подлудят, когато се застоят у дома!

Опитайте се да пренасочите нещата

- Уловете лошото поведение рано и пренасочете вниманието на децата си от лошо към добро поведение
- Спрете го, преди да почне! Когато децата започнат да стават неспокойни, можете да ги разсеете с нещо интересно или забавно: „Елате да играем заедно!“

Направете пауза

Иска ли ви се да крещите? Дайте си 10-секундна пауза. Вдишайте и издишайте бавно пет пъти. След това се опитайте да отговорите по-спокойно.

Милиони родители казват, че това помага - МНОГО.

Нека има последствия

Последствията помагат да научим децата си на отговорност за това, което правят. Те приемат дисциплиниране когато се владеем. Това е по-ефективно от удара или крещенето.

Продължавайте да използвате съвети 1-3

Личното време с детето, похвалите за добро поведение и последователните действия ще намалят лошото поведение.

Предоставете на децата и тийнейджърите прости занимания свързани с отговорности. Уверете се, че е нещо, което са в състояние да направят. И ги похвалете, когато го направят!

Дайте на детето си възможност да избере да следва вашите инструкции, преди да има последствия.

Опитайте се да останете спокойни, когато прилагате последствията.

Уверете се, че можете да приложите последствията. Например отнемането на телефон на тийнейджър за една седмица е трудно да се приложи. Отнемането му за един час е по-реалистично.

След като последствието приключи, дайте шанс на детето си да направи нещо добро и ги похвалете за това.

Кликнете тук за повече съвети за родителство!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[БАЗИСНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ СЕ НАМИРАТ ТУК](#)



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.