

مثبت بودن زمانی که بچه‌ها یا نوجوانان ما را دیوانه می‌کند کار سختی است. و اغلب در نهایت مجبور می‌شویم بگوییم "این کار را نکن!" اما اگر راه کارهای مثبت به بچه‌ها دهیم یا آنها را برای انجام کار درست تشویق کنیم بیشتر تمایل پیدا می‌کنند تا کاری را انجام دهند.

درباره رفتاری که دوست دارید ببینید، با آنها صحبت کنید

- وقتی می‌خواهید به فرزندان بگویید چه کار کنند از کلمات مثبت استفاده کنید- مانند "لطفاً لباس‌هایت را سر جایشان بگذار." (به عوض اینکه بگویید: کتیف کاری نکن!)

چگونه می‌خواهید این را به آنها انتقال دهید

- فریاد زدن بر سر کودکان تنها باعث خواهد شد که شما و آنها بیشتر استرس پیدا کنید و خشمگین شوید. برای جلب توجه آنها اسمشان را صدا کنید. با صدای آرام با آنها صحبت کنید.

زمانی که فرزندان رفتار درستی می‌کنند آنها را تشویق کنید

- سعی کنید کودکان یا نوجوانان خود را برای کار درستی که انجام می‌دهند تشویق کنید. ممکن است نشان ندهند، اما خواهید دید که آنها آن کار درست را دوباره انجام می‌دهند. این کار همچنین به آنها این اطمینان را می‌دهد که شما توجه می‌کنید و برایتان مهم است.

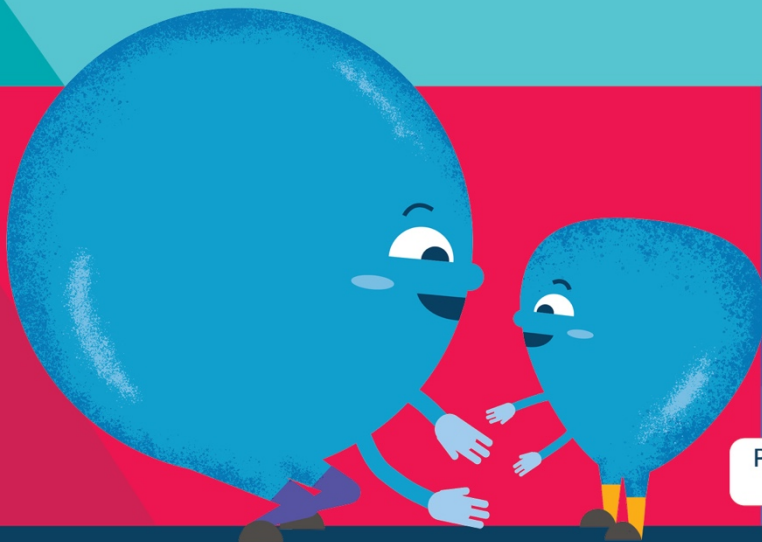


واقعی باشید

- آیا فرزندان واقعاً می‌توانند آنچه را که از آنها می‌خواهید انجام دهند؟ برای یک کودک سخت است که برای تمام روز در خانه ساکت باشد، اما ممکن است بتوانند برای ۱۵ دقیقه وقتی تلفن صحبت می‌کنید ساکت بمانند.

به نوجوانان کمک کنید در ارتباط بمانند

- نوجوانان به طور خاص نیاز دارند به دوستانشان در ارتباط باشند. به نوجوانان کمک کنید تا از طریق فضای مجازی و راه‌های مجازی امن دیگر با هم در ارتباط باشند. این هم کاری است که شما می‌توانید با هم انجامش دهید!



برای راهنمایی بیشتر درباره مسائل مربوط به پدر و مادر بودن اینجا را کلیک کنید!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE