

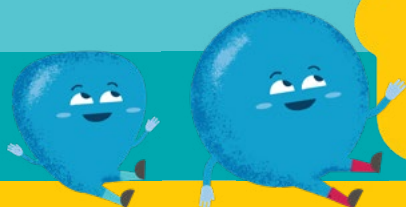
4 COVID-19 PARENTING

Comportamente Problematic

Toți copiii sunt neastâmpărați. Acest lucru este normal când copiii sunt obosiți, înfometați, când le este teamă sau când învață să fie independenți. Iar atunci când sunt blocați la domiciliu, ne pot cu certitudine scoate din minți!

Încercați să îi redirectionați

- > Surprindeți cât mai devreme comportamentul negativ și redirectionați atenția copilului înspre un comportament pozitiv.
- > Opiți comportamentul înainte ca acesta să aibă loc! Când copiii devin agitați, îi puteți distra cu o activitate distractivă: "Haideți să ne jucăm cu jucăria voastră preferată!"



Luați o Pauză

Simțiți că vă vine să urlați? Luați o pauză de 10 secunde. Inspirați și expirați rar de 5 ori. Apoi încercați să vă mențineți calmul.

Milioane de părinți spun că acest lucru îi ajută - MULT.

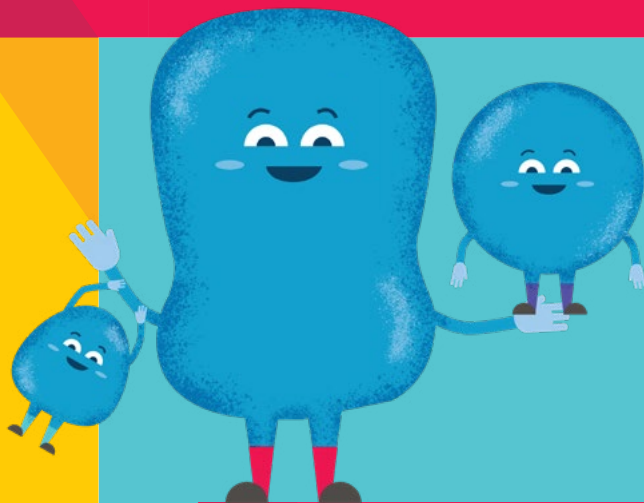
Recurgeți la consecințe

Consecințele îi învață pe copii despre asumarea responsabilității pentru propriul comportament. Ele ne permit să disciplinăm copiii într-un mod controlat. Acestea sunt mai eficiente decât strigatul sau plesnirea copilului.

- > Oferiți-i copilului oportunitatea de a vă asculta și de a urma instrucțiunea înainte de a apela la consecințe.
- > În timpul consecinței, păstrați-vă calmul.
- > Asigurați-vă că recurgeți la o consecință pe care o veți putea aplica. Spre exemplu, este dificil să urmărim consecințe precum îndepărtarea telefonului unui adolescent timp de o săptămână. În schimb, a îl îndepărta pentru o oră este mult mai realist.
- > Odată ce consecința s-a încheiat, oferiți-i copilului oportunitatea de a face un lucru pozitiv, și lăudați-l pentru acesta.

Utilizați în continuare sugestiile 1-3

- > Timpul unu la unu, oferirea de laude pentru comportamentele pozitive, și crearea unor rutine consistente vor reduce comportamentele negative
- > Oferiți-le copiilor activități simple de făcut. Asigurați-vă că acestea sunt lucruri pe care copiii sunt capabili să le facă. Lăudați-i când fac aceste lucruri!



Click aici pentru mai multe strategii parentale!

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.