

# 4 COVID-19 家庭教育 不良行为

所有小孩都会有不良行为，这都是正常的，尤其是孩子感到疲惫、饥饿、害怕或者正在学习独立的时候。但这些不良行为在居家隔离期间简直能令人抓狂！

## 转移注意力！

- 尽早发现不良行为，将孩子的注意力从不良行为转移到良好行为上。
- 在发生之前就及时制止！当孩子开始变得躁动不安时，您可以用一些有趣的事情来转移他们的注意力，比如，您可以说：“来，我们一起玩个游戏！”

## 暂停一下

有想要尖叫的冲动？让自己暂停10秒钟，缓慢地做5次深呼吸，然后试着更冷静地去处理事情。

亿万家长都说这招很管用——并且是相当有效！

## 设定“后果”

设定不良行为的后果能够教孩子为自己的行为负责，这些“后果”也包括一些适度的管教行为，这会比打骂孩子更有效。

- 在执行“后果”之前，给孩子一次听从引导的机会。
- 执行“后果”时，尽量保持冷静。
- 确保“后果”能够被执行。例如，没收青少年的手机一个星期是很难的，没收一个小时则比较现实。
- 结束执行“后果”时，给孩子一个好好表现的机会，然后表扬他们。

## 坚持使用贴士 1到3

一对一时间、表扬良好行为、规律生活作息，这都能减少不良行为。

给孩子一些简单的任务，赋予他们责任感。务必确保是他们力所能及的事情。他们做任务的时候，记得表扬他们！

点击以下链接，获取更多信息：

世界卫生组织

联合国儿童基金会

其它语种

循证基础



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.