

2 COVID-19 FORELDRETIPS

Hold en positiv tone

Det er vanskelig å føle seg positiv når barna eller ungdommene våre driver oss til vanvidd. Vi ender ofte opp med å si "Hold opp med det!" Men det er mye mer sannsynlig at barn og ungdommer gjør det vi ber dem om hvis vi gir de positive beskjeder og mye ros for det de gjør som er riktig.

Si med ord den handlingen som du vil se

Bruk positive ord når du skal fortelle barnet hva det skal gjøre; - som "Vær så snill å heng opp klærne dine" (i stedet for "ikke rot sånn!")

Alt handler om hvordan ting blir sagt

Å skrike til barnet vil bare gjøre dere begge mer stresset og sinte. Få oppmerksomheten ved å bruke navnet til barnet. Snakk med en rolig stemme.

Ros barnet ditt når det viser god oppførsel

Prøv å ros barnet eller tenåringen din når de har gjort noe som er bra. De viser det kanskje ikke for deg, men du vil se at de vil gjøre det som er bra igjen. Ros vil forsikre barnet og ungdommen at du legger merke til og bryr deg om dem.



Vær oppriktig

Er du sikker på at barnet faktisk kan gjøre det som du ber om? Det er veldig vanskelig for barn å være stille innendørs en hel dag, men kanskje de kan være stille i 15 minutter mens du snakker på telefonen

Hjelp tenåringen til å være i kontakt med deg og andre

Tenåringer har et spesielt behov for å være i stand til å kommunisere med venner. Hjelp ungdommen din med å holde kontakten med venner gjennom sosiale media og andre måter som er trygt og med fysisk avstand. Dette er noe dere kan gjøre sammen også!



Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)



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.