

والدية COVID-19 سلوك/تصرف سيء

جميع الأطفال يسبنون التصرف. هذا طبيعي عندما يكون الأطفال متعبين، جاعين، خائفين، أو يتعلمون كيف يكونوا مستقلين. وقد يشعروننا بالجنون والخروج عن السيطرة عند تواجدهم بالبيت طوال الوقت

حاول أن تقوم بتوجيههم من جديد

انتبه للتصرف السيء مبكراً وقم بتوجيه أطفالك من السلوك السيء إلى السلوك الجيد

أوقف ذلك قبل أن يبدأ! عندما يبدأ أطفالك بالشعور بعدم الراحة والضجر، يمكنك جذب انتباههم لأمر مسلي أو مثير للاهتمام. مثلاً: "تعال، هيا بنا نلعب لعبة سوية".

"هيا بنا نخرج للمشي قليلاً!"

خذ إستراحة وتوقف

تشعر أنك ترغب بالصراخ؟ أعط نفسك ١٠ ثواني للتوقف. خذ شهيق وزفير بشكل بطيء ٥ مرات. حاول أن تتعامل مع الموقف بهدوء

ملايين الأهالي يقولون أن هذه الطريقة ناجعة - كثيراً!

أشِر إلى العواقب

عواقب السلوك تُعلم أطفالنا المسؤولية لتصرفاتهم. هذا يجعل أسلوبك بالتعامل والتربية أكثر نجاعة، وهو أفضل من الصراخ أو الضرب

أعط أطفالك فرصة للإلتزام بتعليماتك قبل الإشارة لعواقب تصرفاتهم ومعاقبتهم.

حاول أن تحافظ على هدوءك قبل الإشارة للعقاب

كن متأكداً من الإلتزام بالعقاب. على سبيل المثال: "أخذ هاتف ابنك المراهق لمدة أسبوع أمر صعب جداً للتطبيق. فم بأخذ لمدة ساعة، أمر قابل للتطبيق على أرض الواقع

في حال إنتهاء العقاب. أعط ابنك فرصة لعمل شيء جيد. وقم بالثناء عليه لقيامه بذلك.

اللتزم بالنصائح ٣-١

الوقت الخاص مع ابنك (لوحدكما)، الثناء عليه وعلى تصرفاته الجيدة، والروتين المتواصل، سيقبل من التصرف السيء

أعط أبناءك (الأطفال والمراهقين) مهام ووظائف بسيطة يمكنهم القيام بها. فقط تأكد من قدرتهم على أدائها. فم بالثناء عليهم لقيامهم بذلك!

لمزيد من المعلومات أنقر الروابط أدناه:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE