

والدین در دوران کووید - ۱۹

رفتارهای بد

همه کودکان بد رفتاری می‌کنند. این امر برای کودکانی که خسته و گرسنه‌اند یا ترسیده‌اند، یا در حال یادگیری استقلال هستند طبیعی است. و هنگامی که در خانه می‌مانند می‌توانند ما را دیوانه کنند!

تلاش کنید تغییر مسیر دهید

- سریع رفتار بد را تشخیص دهید و تلاش کنید توجه کودک خود را از یک رفتار بد به یک رفتار خوب تغییر دهید.
- پیش از اینکه شروع شود جلوی آن را بگیرید! هنگامی که آنها شروع به بی‌قراری می‌کنند، می‌توانید با یک چیز هیجان‌انگیز یا سرگرم‌کننده حواس آنها را پرت کنید: "بیا، برویم بیرون کمی قدم بزنیم!"

کمی مکث کنید

- احساس می‌کنید می‌خواهید فریاد بکشید؟ به خودتان ۱۰ ثانیه وقت دهید. به مدت پنج دقیقه آهسته نفس عمیق بکشید. سپس سعی کنید به شکلی آرام‌تر واکنش نشان دهید.
- میلیون‌ها پدر و مادر معتقدند این روش بسیار کمک می‌کند - بسیار.



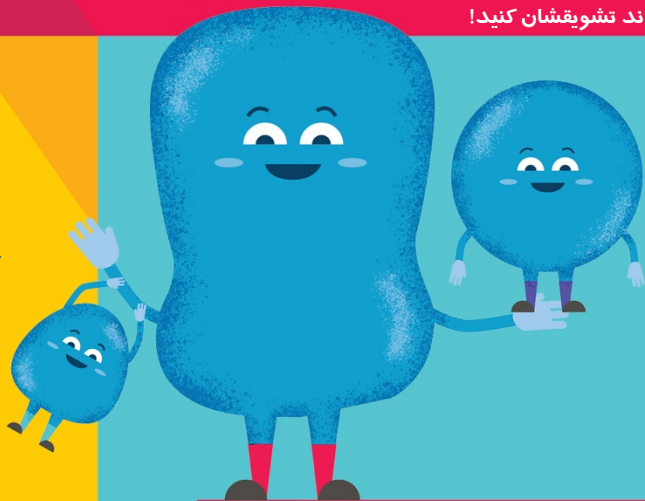
از عواقب و پیامدها استفاده

عواقب و پیامدهای یک موضوع به ما کمک می‌کند تا به کودکان خود مسئولیت کارهایشان را یاد دهیم. این کار همچنین اجازه می‌دهد کودکان به صورت کنترل شده تأدیب و تربیت شوند. این کار تأثیر بیشتری از کتک زدن و فریاد کشیدن دارد.

نکات ۱-۳ را مدام استفاده کنید

- زمان‌هایی را برای هر یک از فرزندان اختصاص دهید، کارهای خوبی که انجام می‌دهند را تشویق کنید، و این کارهای روتین و روزمره باعث خواهد شد رفتارهای بد کاهش پیدا کنند.
- به کودکان و نوجوانان خود مسئولیت یک سری کارهای ساده را بسپارید. فقط اطمینان حاصل کنید که آنها می‌توانند از عهده آن کارها برآیند. و هنگامی که این کارها را انجام دادند تشویقشان کنید!

- به کودکان پیش از اینکه آنها را تأدیب کنید، فرصت دهید که از دستورالعمل‌های شما پیروی کنند.
- سعی کنید در زمانی که آنها را با عواقب کارشان مواجه می‌کنید آرامش خود را حفظ کنید
- مطمئن باشید تأدیب را تا انتها به پیش می‌برید. به طور مثال، گرفتن موبایل از یک نوجوان به مدت یک هفته کار دشواری است. گرفتن موبایل به مدت یک ساعت واقع بینانه‌تر است.
- هنگامی که تأدیب تمام شد، یک فرصت دوباره به فرزند خود دهید که کار خوب انجام دهد و به خاطر این کار او را تشویق کنید.



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

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE