

# 2 Μεγαλώνοντας τα παιδιά σας με τον Κορωνοϊό Να είστε θετικοί

Είναι δύσκολο να νιώθουμε θετικά όταν τα παιδιά ή οι έφηβοι μας τρελαίνουν. Συχνά καταλήγουμε να λέμε "Σταμάτα" Αλλά τα παιδιά είναι πολύ πιο πιθανό να κάνουν αυτό που τους ζητάμε αν τους δίνουμε θετικές οδηγίες και πολλούς επαίνους για αυτό που κάνουν σωστά.

## Πέστε τη συμπεριφορά που θέλετε να δείτε

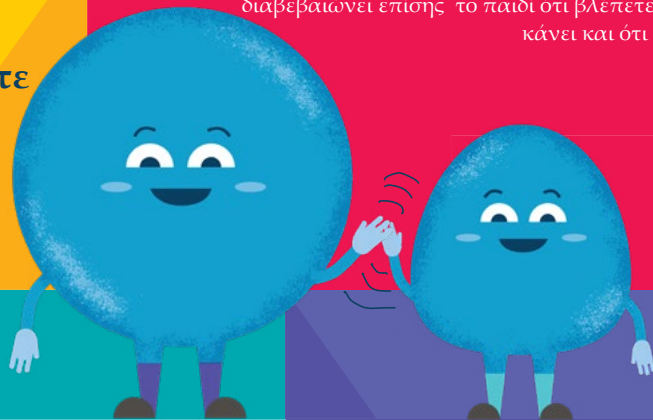
Χρησιμοποιήστε θετικές λέξεις όταν λέτε στο παιδί σας τι θέλετε να κάνει. - όπως "Παρακαλώ να τακτοποιήσεις τα ρούχα σου" (αντί να λες: "μην αφήνεις τα ρούχα σου παντού")

## Το μυστικό είναι πώς θα το πείτε

Βάζοντας τις φωνές απλά θα σας κάνει να θυμώσετε και να στρεσαριστείτε περισσότερο. Χρησιμοποιείτε το όνομα του παιδιού για να ελκύσετε τη προσοχή του. Μιλήστε του με ήρεμη φωνή.

## Επαινείτε το παιδί σας όταν συμπεριφέρεται σωστά

Προσπαθήστε να επαινείτε το παιδί ή τον έφηβο σας για κάτι που έχει κάνει καλά. Μπορεί να μην το δείξει, αλλά θα παρατηρήσετε πως εκείνο που έκανε καλά θα το ξανακάνει. Αυτή η συμπεριφορά διαβεβαιώνει επίσης το παιδί ότι βλέπετε αυτό που κάνει και ότι νοιάζεστε

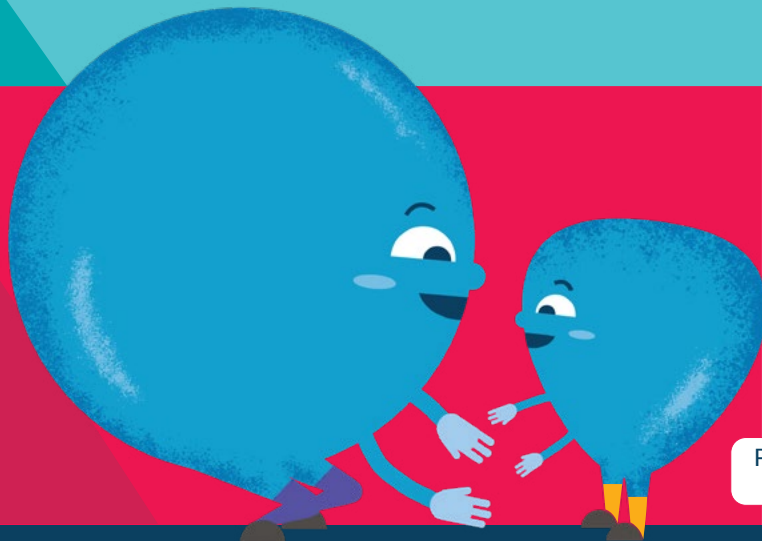


## Να είστε ρεαλιστές

Μπορεί το παιδί σας να κάνει πραγματικά αυτό που του ζητάτε; Είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί να είναι ήσυχος για ολόκληρη τη μέρα. Ίσως, όμως, να μπορέσει να ησυχάσει για 15 λεπτά ενώ είστε στο τηλέφωνο

## Βοηθήστε τον έφηβό σας να κρατήσει τις επικοινωνίες

Οι έφηβοι πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Βοηθήστε τον έφηβο να συνδεθεί μέσω των κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης και άλλων τρόπων με ασφαλή απόσταση από άλλους. Αυτό είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε και μαζί!



Για περισσότερες πληροφορίες κάντε κλικ παρακάτω:

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.