

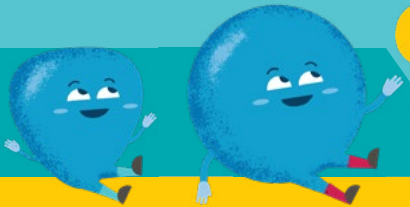
4 Μεγαλώνοντας τα παιδιά σας με τον Κορωνοϊό Κακή συμπεριφορά

Όλα τα παιδιά κάνουν αταξίες. Είναι κάτι το φυσιολογικό όταν τα παιδιά είναι κουρασμένα ή πεινασμένα ή όταν μαθαίνουν το πώς να είναι ανεξάρτητα. Και μας τρελαίνουν όταν είναι περιορισμένα στο σπίτι!

Προσπαθείστε να τα ανακατευθύνετε

Σταματείστε τη κακή συμπεριφορά νωρίς και ανακατευθύνετε την προσοχή των παιδιών σας από μια κακή σε μια καλή συμπεριφορά.

Σταματήστε το πρόβλημα προτού αρχίσει! Όταν τα παιδιά αρχίσουν να γίνονται ανήσυχα, μπορείτε να αποσπάσετε την προσοχή τους με κάτι ενδιαφέρον ή διασκεδαστικό: "Έλα, πάμε έξω για μια βόλτα!"



Κάντε μια παύση

Σας έρχετε να βάλετε τις φωνές; Κάντε μια παύση 10 δευτερολέπτων. Πάρτε εισπνοή και εκπνοή αργά, πέντε φορές. Στη συνέχεια, προσπαθείστε να ανταποκριθείτε με ένα πιο ήρεμο τρόπο.

Εκατομμύρια γονείς μαρτυρούν πως αυτό βοηθάει - ΠΟΛΥ

Να χρησιμοποιείτε συνέπειες

Οι συνέπειες βοηθούν να διδάξουν τα παιδιά μας ευθύνη για το τι κάνουν. Επίσης διαμορφώνουν ελεγχόμενη πειθαρχία. Αυτό είναι πιο αποτελεσματικό από του να κτυπάς ή να φωνάζεις.

Δώστε στο παιδί σας την επιλογή να υπακούσει πριν του πείτε τις συνέπειες τυχόν ανυπακοής.

Πρέπει να παραμείνετε ήρεμος όταν εξηγείτε τις συνέπειες τυχόν ανυπακοής

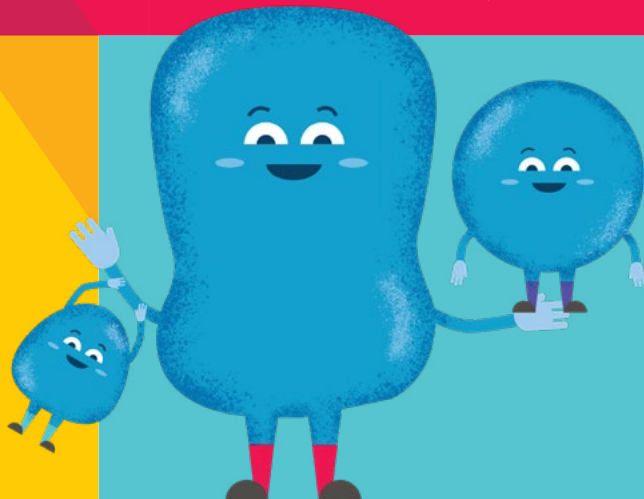
Να είστε αποφασισμένος να επιβάλετε τις συνέπειες. Για παράδειγμα, να πάρετε το τηλέφωνο από τον έφηβο για μια βδομάδα είναι κάτι το δύσκολο. Απ' την άλλη, να το πάρετε για μια ώρα είναι κάτι πιο ρεαλιστικό.

Μόλις τελειώσει η συνέπεια, δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να κάνει κάτι καλό, και τότε επαινέστε το.

Να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τις συμβουλές 1-3

"Ένας-προς-Ένα" επαινέστε τον για την καλή του συμπεριφορά. Όταν κάνετε κάτι τέτοιο με συνέπεια, τότε θα δείτε μείωση στη κακή συμπεριφορά

Δώστε στα μικρά παιδιά και στους εφήβους απλά πράγματα να κάνουν με υπευθυνότητα. Απλά να βεβαιωθείτε ότι είναι κάτι που μπορούν να κάνουν. Μετά επαινέστε τους όταν το κάνουν!



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.