

4 Виховання під час COVID-19

Погана поведінка

Всі діти часом поводять себе погано. Це нормально, коли дитина втомилася, зголоділа, злякалася або навчається незалежності. А ще це "зриває дах", коли всі вимушені сидіти вдома.

Спробуйте змінити напрям

- ▶ Спіймайте момент поганої поведінки на початку та перемикніть увагу дитини на добру поведінку.
- ▶ Спиніть її ще до її початку. Коли дитина стає невгамовною, відволікайте її увагу пропозицією чогось цікавого: "Пішли на прогулянку!"



Зробіть паузу

- ◀ Відчуваєте, що зараз будете кричати? Дайте собі десятисекундну паузу. Повільно вдихніть та видихніть п'ять раз. Потім спробуйте відповісти спокійніше.
- ◀ Мільйони батьків кажуть, що це ДУЖЕ допомагає.

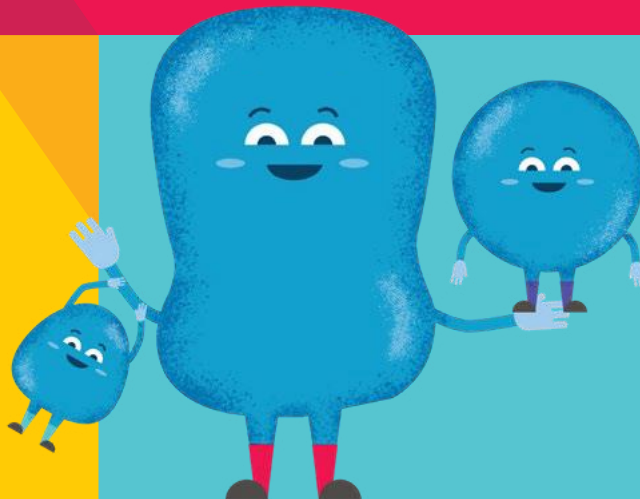
Використовуйте систему наслідків вчинку

Наслідки допомагають навчити дитину відповідальності за свої вчинки. Також це контрольований метод виховання. Це більш ефективно, ніж крик або биття.

Продовжуйте використовувати поради 1-3

- ▶ Час один на один, похвала за добру поведінку та регулярні дії зменшать погану поведінку.
- ▶ Доручайте дітям та підліткам прості задачі з відповідальністю. Переконайтесь, що вони в змозі це виконати. Не забувайте хвалити їх за виконання!

- ▶ Надайте дитині можливість вибрати дослухатись до ваших вказівок перед тим, як вживати наслідки.
- ▶ Спробуйте залишатись спокійним, коли розкажете про наслідки.
- ▶ Дотримуйтесь наслідків. Наприклад, досить складно витримати вилучення телефону у підлітка на тиждень. Натомість, вилучення на годину цілком реалістичне.
- ▶ Коли наслідки завершилися, дайте дитині шанс зробити щось добре, і похваліть її за це.



Тисніть сюди для отримання інших порад для батьків:

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.