

# 2 COVID-19 Виховання під час Тримайтеся позитиву

Важко відчувати себе добре, коли ваші малюки або підлітки "зривають вам дах". Часто батьки зупиняють це фразою "Припини негайно!" Але діти з більш великою ймовірністю будуть виконувати прохання, якщо надавати їм позитивні вказівки та не забувати хвалити за добре зроблену справу.

## Називайте результат, який ви бажаєте бачити в поведінці

Використовуйте позитивні слова, коли даєте вказівки. Наприклад, "Прибери речі на місце" (замість "знову в тебе гармидер!")

## Вся справа в тоні голосу

Немає сенсу галасувати, коли дитина зробила щось не так. Це тільки додає стресу та люті. Використовуйте ім'я, коли бажаєте привернути увагу дитини до себе. Розмовляйте спокійно.

## Хваліть дитину за добру поведінку

Спробуйте хвалити свого малюка або підлітка за щось, що він добре зробив. Можливо, відразу це не буде помітно, але він спробує зробити це знов. Також це допоможе йому пам'ятати, що ви помічаєте та цінуєте добрі справи.



## Будьте реалістами

А чи дійсно ваша дитина може зробити те, що ви від неї очікуєте? Для дітей дуже важко тихо сидіти весь день в замкненому просторі, але вони можуть вести себе тихо впродовж 15 хвилин під час вашої телефонної розмови.

## Допоможіть підлітку залишатися на зв'язку

Підліткам дуже важливо мати змогу спілкуватися з друзями. Допоможіть своїй дитині зв'язатися з друзями з допомогою соціальних мереж та інших безпечних способів спілкування на відстані. І це теж можна робити разом!



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.