

Воспитание детей при COVID-19

Когда дети плохо себя ведут

Все дети не слушаются. Это нормально, особенно если дети устали, злятся, боятся или учатся быть самостоятельными. И они сводят нас с ума, когда сидят дома!

Перенаправьте

Постарайтесь увидеть плохое поведение детей на ранней стадии и перенаправить их внимание с негативного на положительное поведение.

Остановите его еще до того, как все началось! Когда ребенок становится беспокойным, вы можете отвлечь его чем-то интересным или веселым: "Пошли, поиграем вместе в игру!"

Сделайте паузу

Хотите закричать? Дайте себе паузу на 10 секунд. Медленно вдохните и выдохните пять раз. Теперь постарайтесь отреагировать спокойнее.

Миллионы родителей говорят, что это **ОЧЕНЬ** помогает.

Используйте последствия

Последствия помогают научить детей брать ответственность за свои поступки. Они также позволяют держать воспитание под контролем. Это более эффективно чем бить или кричать.

Дайте вашему ребенку возможность поступить правильно, перед тем как дать ему пережить последствия.

Постарайтесь быть спокойными когда объясняете последствия поступка

Убедитесь, что Вы исполняете последствия. Например, забрать у подростка телефон на неделю очень трудно, а вот забрать на час более реалистично.

Когда наказание окончено, дайте ребенку шанс сделать что-то хорошее, и похвалите его за это.

Продолжайте пользоваться подсказками 1-3

Личное время с ребенком, похвала за хорошее поведение, и последовательный распорядок уменьшат плохое поведение.

Дайте своим детям и подросткам простые задания и ответственности. Убедитесь, что это что-то, что они могут делать. И хвалите их когда они это делают!

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

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 organization.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fall Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.