

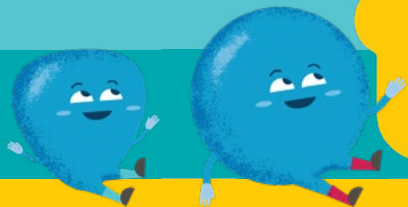
4 Roditeljstvo u doba COVID-a-19

Loše ponašanje

Sva su djeca ponekad neposlušna. To je uobičajeno kad su umorna, gladna, uplašena ili kad se uče osamostaljivanju. A kad smo zaglavljani kod kuće, onda mogu da nas izlude!

Probajte s preusmjeravanjem.

- Uočite kad se Vaše dijete loše ponaša i što prije preusmjerite njegovu pažnju s lošeg na dobro ponašanje.
- Zaustavite ga odmah! Čim se dijete uzvrpolji, skrenite mu pažnju nečim interesantnim ili zabavnim: „Hajde da se igramo zajedno!“



Napravite predah.

- Dođe vam da vrisnete? Dajte sebi pauzu od 10 sekundi. Polako udahnite i izdahnite pet puta. Onda pokušajte da odgovorite smireno.
- Milioni roditelja kažu da im to pomaže i to **MNOGO**.

Ukazujte na posljedice.

Posljedice pomažu djetetu da se nauči odgovornosti za svoje postupke. One nam takođe omogućavaju da kontrolišemo disciplinu djeteta. To je djelotvornije od udaranja ili vike.

- Pružite djetetu mogućnost izbora – dajte mu šansu da poslušna Vaše uputstvo prije nego što mu odredite posljedicu.
- Pokušajte da ostanete smireni dok predočavate djetetu posljedice njegovog ponašanja.
- Postarajte se da posljedica bude nešto što zaista možete da ispunite. Na primjer, oduzeti tinejdžeru telefon na sedam dana mjera je koju je teško sprovesti. Oduzeti mu/joj telefon na sat vremena mnogo je realističniji plan.
- Kad posljedica „istekne“, dajte djetetu priliku da uradi nešto dobro i pohvalite ga za to.

Uporno koristite savjete 1–3.

- Vrijeme provedeno jedan na jedan, pohvala za ispravno ponašanje i dosljedno pridržavanje dnevne rutine smanjice loše ponašanje djece.
- Dajte Vašoj djeci/tinejdžerima jednostavne zadatke za koje treba da budu odgovorni. Pritom se samo postarajte da to bude nešto što su oni u stanju da urade. I pohvalite ih kad to urade!



For more information click below links:

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.