

2 RODZICIELSTWO W CZASACH KORONAWIRUSA

Myśl pozytywnie

Trudno jest myśleć pozytywnie, kiedy nasze małe dzieci lub nastolatki doprowadzają nas do szaleństwa. Często kończy się na tym, że mówimy: „Przestań!”. Ale dzieci są o wiele bardziej skłonne zrobić to, o co prosimy, kiedy dajemy im polecenia w pozytywny sposób i chwylimy za to, co robią dobrze.

Wyjaśnij dziecku, jakiego zachowania od niego oczekujesz

Używaj pozytywnych sformułowań, kiedy mówisz dziecku, co ma robić. Takich jak: „Odłóż, proszę, swoje ubrania na miejsce” (zamiast: „Nie bałagań!”)

Wszystko zależy od przekazu

Krzycząc na dziecko, sprawisz tylko, że oboje będziecie bardziej zestresowani i rozzłoszczeni. Zwróć uwagę dziecka, zwracając się do niego po imieniu. Mów spokojnym tonem.

Chwal dziecko, kiedy dobrze się zachowuje

Spróbuj chwalić dzieci lub nastolatki za coś, co zrobiły dobrze. Może nie pokażą tego po sobie, ale zobaczysz, że powtórzą to dobre zachowanie. Będą wiedzieć, że zauważasz i doceniasz ich starania.



Bądź realistą

Czy twoje dziecko jest w ogóle w stanie zrobić to, o co je prosisz? Dziecku jest bardzo trudno być przez całą dzień cicho, ale może uda się, żeby było cicho podczas tych 15 minut, kiedy ty rozmawiasz przez telefon?

Pomóż nastolatkowi utrzymywać kontakt ze znajomymi

Nastolatki mają dużą potrzebę komunikowania się ze swoimi przyjaciółmi. Pomóż swojemu nastolatkowi być z nimi w kontakcie poprzez media społecznościowe i inne bezpieczne w tych czasach sposoby, To też jest coś, co możecie zrobić razem!



Kliknij tutaj po więcej porad!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[Dowody naukowe](#)



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.