

# 4 RODZICIELSTWO W CZASACH KORONAWIRUSA

## Złe zachowanie

Wszystkim dzieciom zdarza się źle zachowywać. To normalne, kiedy są zmęczone, głodne, przestraszone lub uczą się niezależności. I mogą doprowadzać nas do szaleństwa, kiedy są pozamykane w domach!

### Odwracaj uwagę

Zauważaj złe zachowania odpowiednio wcześniej i odwracaj uwagę dziecka w kierunku tych pożądanych.

Zatrzymaj kłopoty, zanim się zaczną! Kiedy dzieci zaczynają być niespokojne, odwróć ich uwagę czymś interesującym lub fajnym: „Chodźcie, zagramy w jakąś grę!”



### Zrób sobie przerwę

Czujesz, że zaraz wybuchniesz? Zrób sobie 10-sekundową przerwę. Wdychaj i wydychaj powoli powietrze. Powtórz to 5 razy. Potem spróbuj zareagować

Miliony rodziców twierdzą, że to BARDZO pomaga.

### Stosuj konsekwencje

Konsekwencje uczą brania odpowiedzialności za swoje czyny. Pozwalają też na wprowadzenie kontrolowanej dyscypliny. To bardziej skuteczne niż bicie lub krzyk.

### Trzymaj się punktów 1-3

Czas sam na sam, pochwały za dobre zachowanie i ustalony plan dnia ograniczą niepożądane zachowania.

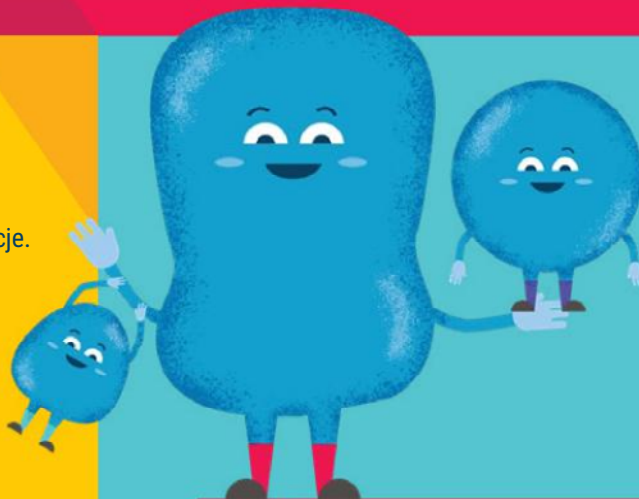
Przydziel dzieciom i nastolatkom proste prace, za które będą odpowiedzialne. Tylko upewnij się, że będą w stanie je wykonać i chwal, kiedy to robią!

Daj dziecku wybór: albo posłucha twoich poleceń, albo poniesie konsekwencje.

Spróbuj zachować spokój, wprowadzając konsekwencje.

Upewnij się, że wytrwasz w zarządzonych konsekwencjach. Na przykład zabranie nastolatkowi telefonu na tydzień będzie trudne do wyegzekwowania. Zabranie go na godzinę jest bardziej realistyczne.

Kiedy skończy się ponoszenie konsekwencji, daj dziecku sposobność do zrobienia czegoś dobrego i pochwal je za to.



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.