

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Kötü Davranış

Bütün çocuklar yanlış davranabilir. Çocuklar yorgun, aç olduğunda, korktuklarında veya bağımsızlığı öğrenme süreçlerinde bu durum normaldir. Evde oldukları bu süreçte sizleri sınırlendirebilirler.

Yönlendirmek

Kötü davranışları erken saptayın ve çocuklarınızın dikkatini kötü davranıştan iyi davranışa yönlendirin.

Başlamadan önce durdurun! Huzursuz olmaya başladığında, ilginç veya eğlenceli bir şeyle dikkatini dağıtabilirsiniz: "Gel, yürüyüşe çıkalım!"

Ara vermek

Çığlık atmak mı? Kendinize 10 saniyelik bir duraklama verin. Beş kez yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevaplamaya çalışın.

Milyonlarca ebeveyn bunun çok yardımcı olduğunu söylüyor.

Sonuçları değerlendirin

Sonuçlar, çocuklarımıza yaptıkları işin sorumluluğunu öğretmeye yardımcı olur. Ayrıca disiplin kontrolüne de izin verir. Bu durumu uygulamak, vurmaktan veya bağırımdan daha etkilidir.

Çocuğunuza talimatlarınızı takip etme seçeneği verin.

Sonuçları değerlendirirken sakın kalmaya çalışın.

Sonucu takip edebildiğinizden emin olun. Örneğin, bir gencin telefonunu bir haftalığına almak zordur. Bir saat boyunca almak daha gerçekçi bir yaklaşımdır.

Sonuçları değerlendirdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma şansı verin ve övün.

1-3'de yer alan ipuçlarını kullanmaya devam edin

Bire-bir zaman geçirmek, iyi olduğu için övgülerde bulunmak ve rutinler kötü davranışları azaltacaktır.

Çocuklarınıza ve gençlerinize sorumluluk alacakları basit görevler verin. Sadece yapabilecekleri bir şey olduğundan emin olun ve yaptıklarında onları övün!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



unicef
for every child



End Violence
Against Children



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.

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 Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

