

COVID-19 მშობლობა

"ცუდი ქცევა"

ყველა ბავშვს ახასიათებს "ცუდი" ქცევა. ეს ნორმალურია როდესაც ბავშვი არის დაღლილი, მშვიერი, შეშინებული ან მაშინ როდესაც სწავლობს დამოუკიდებლობას. მათ შეუძლიათ გამოგვიყვანონ წყობილებიდან, თუ გვიწევს სახლში ყოფნა!

შეცადეთ გადაატანინოთ ყურადღება

დროულად "დაიჭირეთ" არასასურველი ქცევა და გადაიტანეთ თქვენი ბავშვის ყურადღება ცუდიდან კარგ ქცევაზე.

შეაჩარეთ ის, სანამ დაიწყება! თუ მოუსვენრად არის ბავშვი, შეგიძლიათ შესთავაზოთ რაიმე საინტერესო ან სახალისო - მაგ. " მოდი, გავიდეთ აივანზე / ეზოში სასეირნოდ!"



გააკეთეთ პაუზა

გრძნობთ რომ გინდათ იყვიროთ? საკუთარ თავს მიეცით 10 წამი, ჩაისუნთქეთ, ამოისუნთქეთ ხუთჯერ; შემდეგ შეეცადეთ უპასუხოთ მშვიდად.

უამრავი მშობელი ფიქრობს, რომ მათ ეს ეხმარებათ - ძალიან ბევრი!

ქცევებისთვის შესაბამისი შედეგების გამოყენება

"ქცევის შედეგები" ეხმარება ბავშვებს აიღონ პასუხისმგებლობა იმაზე, რასაც აკეთებენ. აღნიშნული ტექნიკა, ასევე გვაძლევს დისციპლინის დაცვის საშუალებას. ეს უფრო ეფექტურია, ვიდრე ყვირილი და გაბრაზება.

ხშირად გამოიყენეთ 1-3 რჩევა

"ერთად ყოფნის დრო", კარგი ქცევისთვის შექება, და რუტინის სისტემატური დაცვა, შეამცირებს არასასურველ ქცევებს.

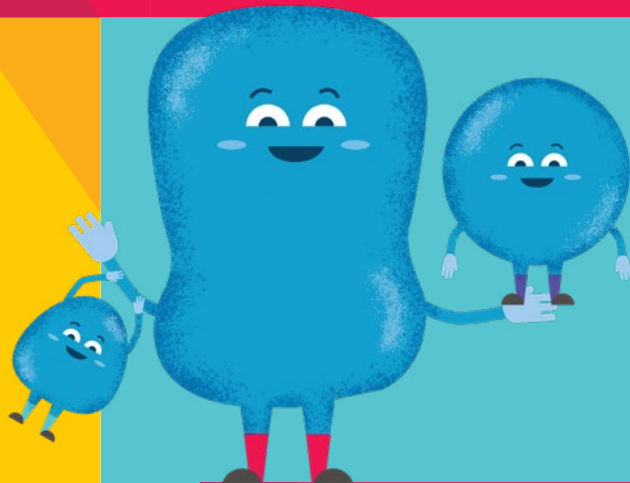
მიეცით ბავშვს და მოზარდებს შედარებით ადვილი, მაგრამ, საპასუხისმგებლო დავალებები. დარწმუნდით, რომ ისინი შეძლებენ ამის გაკეთებას. შეაქეთ ისინი, როდესაც შეასრულებენ დავალებას.

მიეცით ბავშვს არჩევანი მიყვას თქვენს მითითებას, მანამ სანამ შესაძლო "ქცევის შედეგს" მიიღებს.

იყავით მშვიდი, როდესაც საუბრობთ "ქცევის შედეგზე".

დარწმუნდით, რომ შეგიძლიათ მისდით შედეგებს. მაგალითად, თინეიჯერს ჩამოართვათ ტელეფონი 1 კვირით, რთული შესასრულებელია. ტელეფონის 1 საათით ჩამორთმევა კი, უფრო რეალისტური.

"ქცევის შედეგის" დადგომის შემდეგ, მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა გააკეთოს რაიმე კარგი, და შეაქეთ ის.



ნახეთ აქ, უფრო მეტი რჩევა მშობლებისთვის

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 WHO 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.