

Tėvystė COVID-19 metu

Netinkamas elgesys

Visi vaikai kartais pasielgia netinkamai. Tai yra normalu, kai jie pavargę, alkani, išsigandę ar mokosi būti nepriklausomi. O uždaryti namuose, jie gali tiesiog vesti mus iš proto!

Nukreipkite dėmesį

- Anksti pastebėkite netinkamą elgesį ir nukreipkite vaiko dėmesį į elgesį, kuris yra tinkamas.
- Sustabdykite netinkamą elgesį, kol jis neprasidėjo! Kai vaikai ima nenustygti vietoje, galite nukreipti jų dėmesį į ką nors įdomaus ar smagaus: „Nagi, eime į lauką pasivaikščioti!“

Padarykite pertraukėlę

- Norisi klykti? Duokite sau 10-ies sekundžių pertraukėlę. Penkis kartus lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite. Tada pamėginkite sureaguoti ramiau.
- Milijonai tėvų sako, kad tai padeda – ir net LABAI.



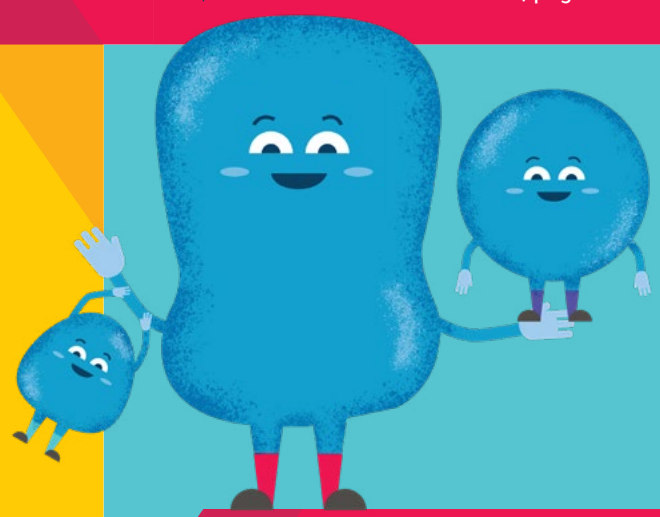
Pasitelkite pasekmes

Pasekmės padeda mokyti vaikus atsakomybės už tai, ką jie daro. Jos taip pat padeda kontroliuoti drausminimą. Pasekmės yra veiksmingesnės nei mušimas ar rėkimas.

- Prieš nurodydami pasekmę, suteikite vaikui galimybę laikytis jūsų nurodymo.
- Nustatydami pasekmę, stenkitės išlikti ramūs.
- Įsitikinkite, kad pasekmės įstengsite laikytis patys. Pavyzdžiui, būtų sunku neleisti paaugliui naudotis telefonu visą savaitę. Realistiškiau – paimti jį vienai valandai.
- Kai pasekmė baigiasi, suteikite vaikui progą padaryti ką nors gero ir už tai jį pagirkite.

Ir toliau taikykite 1-3 patarimus

- Skirkite laiko pabūti dviese, pagirkite, kai vaikas elgiasi tinkamai, palaikykite pastovią dienotvarkę, ir netinkamo elgesio bus mažiau.
- Duokite vaikams ir paaugliams paprastų darbų ir atsakomybės. Tik būkite tikri, kad jie įstengs juos atlikti. Kai darbai bus atlikti, pagirkite vaikus!



Daugiau patarimų tėvystės klausimais rasite čia:

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE

