

# Tėvystė COVID-19 metu Pozityvumo išsaugojimas

Kai vaikai ar paaugliai mus varo iš proto, sunku išlikti pozityviems. Nors dažnai neištvėrę pasakome: „Liaukis!“, vaikai daug mieliau darys tai, ko prašome, jeigu duosime jiems pozityvių nurodymų ir nuolat girsime už tai, ką jie daro gerai.

## Įvardinkite elgesį, kurį norite matyti

Kalbėdami su vaiku vartokite teigiamus žodžius, pavyzdžiui, „Prašau, pasidėk drabužius į vietą“ (vietoje „Nedaryk čia kiaulidės“).

## Pateikimas svarbu

Jei vaiką aprėksite, jis ir jūs tik dar labiau įsitempsite ir supyksite. Patraukite vaiko dėmesį kreipdamiesi į jį vardu. Kalbėkite ramiu balsu.

## Pagirkite vaiką, kai jis elgiasi tinkamai

Pasistenkite pagirti vaiką ar paauglį už tai, ką jis padarė gerai. Galbūt jis ir nesureaguos į pagyrimą, bet pamatysite - ir vėl kartos tą tinkamą elgesį. Tokiu būdu taip pat vaikui patvirtinsite, kad jį pastebite ir rūpinatės.

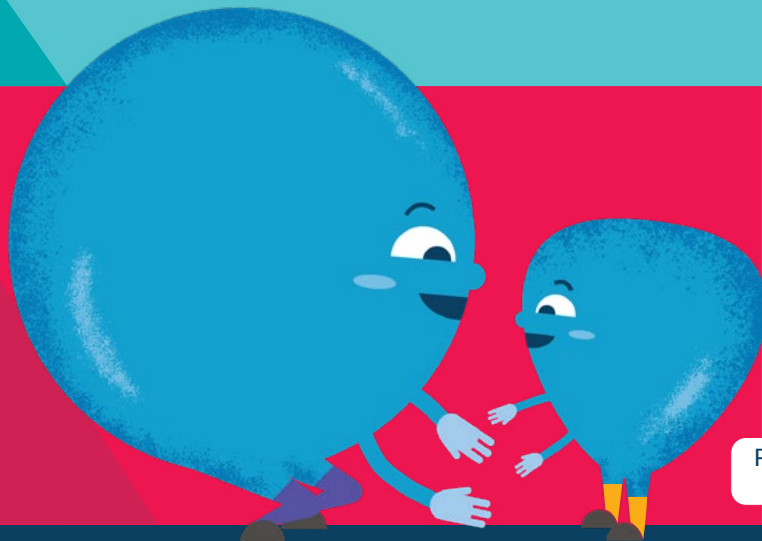


## Būkite realistiški

Ar jūsų vaikas tikrai gali padaryti tai, ko prašote? Vaikui būtų labai sunku netriukšmauti namie visą dieną, bet galbūt jis galėtų netriukšmauti 15 minučių, kol kalbate telefonu.

## Padėkite paaugliams neprarasti ryšių

Paaugliams ypač svarbu bendrauti su draugais. Padėkite paaugliui su jais susisiekti per socialinius tinklus ir kitais saugiais būdais, išlaikant fizinį atstumą. Tai taip pat galėtų būti judviejų užsiėmimas!



Daugiau patarimų tėvystės klausimais rasite čia:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE