

Roditeljstvo u vrijeme COVID-a 19

Nepoželjno ponašanje

PRIOLOG 10.7.

Sva djeca se ponekad nepoželjno ponašaju. To je sasvim normalno u trenucima umora, gladi, straha ili tijekom procesa osamostaljivanja. No to nas može izbaciti iz takta kad smo čitavo vrijeme kod kuće!

Pokušajte ga preusmjeriti

- Pokušajte predvidjeti nepoželjno ponašanje na vrijeme i preusmjeriti djetetovu pažnju na primjereno ponašanje.
- Zaustavite prije nego započne! Kad djeca postaju nemirna, zaokupite njihovu pažnju nečim zanimljivim ili zabavnim: „Dođi, idemo se zajedno igrati!”

Uzmite stanku

➤ Imate li potrebu vikati? Uzmite stanku u trajanju od 10 sekundi. Polagano udahnite i izdahnite pet puta. Tada pokušajte smireno odgovoriti.

➤ Milijuni roditelja kažu da ovo PUNO pomaže.

Iskoristite posljedice za nepoželjno ponašanje

Posljedice su način na koji djeca uče preuzeti odgovornost za svoje postupke. Također, omogućavaju razvoj discipline. Ovo je učinkovitija metoda od udaranja ili vikanja.

Nastavite koristiti savjete 1-3

- Vrijeme provedeno s djetetom, pohvala za primjereno ponašanje i konzistentne rutine će smanjiti nepoželjna ponašanja.
- Dajte svojoj djeci i mladima jednostavne zadatke s dozom odgovornosti. Pobrinite se da je to nešto što oni mogu sami izvršiti. Pohvalite ih kad uspiju!

➤ Pružite djetetu priliku da slijedi Vaše upute prije nego dođe do neke posljedice.

➤ Pokušajte ostati smireni tijekom zadavanja posljedica za nepoželjno ponašanje.

➤ Budite sigurni da možete ustrajati u pridržavanju posljedica za nepoželjno ponašanje. Na primjer, oduzimanje mobitela tinejdžeru na jedan tjedan je teško ispoštovati, ali oduzeti mu mobitel na jedan sat je realistično.

➤ U trenutku kad je posljedica završila, osigurajte priliku da dijete učini nešto dobro te ga pohvalite.

Potražite više savjeta za roditelje na sljedećim poveznicama:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

