

# 4 COVID-19 EBEVEYNİ OLMAK

## Kötü Davranış

Bütün çocuklar yanlış davranabilir. Çocukların yorgun, aç, korkma hali veya bağımsızlığı öğrenme süreçlerinde olmaları durumunda 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 dikkatinizi 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 cevaplayın 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 bağarmaktan daha etkilidir.

### 1-3'de yer alan ipuçları 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!

- > 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.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



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.