

# 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 bağtırmaktan 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

Kanıtı Dayalı