

LÀM CHA MẸ THỜI COVID-19

4 – Hành vi sai

Tất cả trẻ em đều có thể cư xử không đúng mực. Đó là điều hết sức bình thường khi con mệt mỏi, đói, lo sợ hoặc thiếu bạn bè.

Đừng bực bội với các con vì điều đó!

Điều chỉnh

Phát hiện sớm những hành vi sai và hướng dẫn con điều chỉnh hành vi cho đúng và phù hợp.

Ngăn chặn chúng trước khi chúng xảy ra! Khi trẻ bắt đầu bồn chồn, bạn có thể đánh lạc hướng bằng một điều gì đó thú vị hoặc vui nhộn: "Nào, chúng ra cùng ra ngoài đi dạo nhé!"

Hít thở

Khi thấy mình sắp mất kiên nhẫn, hãy dành cho bản thân 10 giây để tạm lắng. Hít vào và thở ra thật chậm 5 lần. Sau đó cố gắng phản hồi một cách bình tĩnh hơn.

Hàng triệu cha mẹ đã thử và thấy rằng cách này rất có ích.

Kỷ luật bằng hệ quả

Kỷ luật bằng hệ quả sẽ dạy cho trẻ về việc chịu trách nhiệm với những gì mà chúng đã làm. Cách này có thể hiệu quả hơn là mắng hoặc đòn roi.

Cho con lựa chọn có nghe lời bố mẹ hay không trước khi sử dụng kỷ luật bằng hệ quả.

Giữ bình tĩnh và kiên định khi kỷ luật con.

Hãy chắc chắn rằng bạn vẫn có thể theo dõi con với hệ quả mà bạn đưa ra. Ví dụ: *Giữ điện thoại của một thiếu niên trong vài giờ sẽ thực tế hơn là thu giữ điện thoại của con trong suốt 1 tuần.*

Khi kết thúc thời gian kỷ luật, hãy cho trẻ cơ hội để làm điều gì đó tốt và khen ngợi chúng.

Thực hành kỹ năng 1-3

- Dành thời gian riêng cho con, khen ngợi khi con làm tốt và kế hoạch nhất quán sẽ giúp giảm các hành vi sai.
- Giao cho con những nhiệm vụ để con thể hiện trách nhiệm của mình. Hãy chắc rằng nhiệm vụ đó là vừa sức và con có thể hoàn thành. Đừng quên khen ngợi con khi chúng làm nhiệm vụ.

Truy cập những liên kết dưới đây để đọc thêm:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide language

EVIDENCE-BASE



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.