



## РОДИТЕЛСТВО ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈАТА СО КОВИД-19 (ДЕЛ 4)

### ЛОШО ОДНЕСУВАЊЕ

**Сите деца се однесуваат палаво. Ова е особено нормално кога децата се уморни, гладни, исплашени или кога учат како да станат независни. И тие можат да не излудат кога се затворени дома.**

#### 1. Пренасочување

- Приметете го лошото однесување рано и пренасочете го вниманието на Вашето дете на нешто друго, со цел да поттикнете добро однесување.
- Спречете го пред да почне! Кога ќе забележите дека стануваат немирни, можете да им го пренасочите вниманието со нешто интересно или забавно: „Ајде да ја играме оваа игра, која вие многу ја сакате!“

#### 2. Користете казни

**Користењето на казни ги учи нашите деца на одговорност а она што го прават. Тие исто така дозволуваат воспоставување на дисциплина која е контролирана. Казните се многу поефективни отколку тепањето или викањето.**

- Дадете му можност на детето да ги следи вашите насоки пред да им ја дадете казната.
- Обидете се да останете смирени додека ја давате казната.
- Бидете сигурни дека казната реално може да се спроведе во целост. На пример: да му го одземете мобилниот телефон на тинејџер цела недела е многу тешко да се спроведе. Меѓутоа да му го одземете еден час е многу пореално да се спроведе.
- Кога казната ќе заврши, дајте му можност на Вашето дете да направи нешто добро и пофалете ги за тоа.

### 3. Направете пауза

- Чувствувате дека сакате да викате? Направете пауза од 10 секунди. Вдишете и издишете длабоко и бавно пет пати. Потоа обидете се да му одговорите на детето на помирен начин.

- Милиони родители велат дека ова многу помага!

### 4. Продолжете континуирано да ги користите советите дадени во лифлетите под број 1, 2 и 3

- Времето поминато еден – на – еден со детето, пофалбите кон децата кога се однесуваат добро и одржувањето на конзистентни рутина, ќе го намалат лошото однесување.

- Давајте им на вашите деца и тинејџери едноставни задачи со одговорности. Само бидете сигурни дека дека тоа е нешто што ќе можат да го исполнат. Пофалете ги кога ќе ја завршат задачата!

*Извор: Светска Здравствена Организација*



FOUNDATION ФОНДАЦИЈА  
OPEN ОТВОРЕНО  
SOCIETY ОПШТЕСТВО  
MACEDONIA МАКЕДОНИЈА