



## Genitori sotto stress

# Incoraggiare un comportamento positivo

Che si sentano stanchi o affamati, o che stiano semplicemente esplorando la propria indipendenza, è normale che i bambini si comportino male di tanto in tanto. Questo può essere frustrante, ma si può fare molto per incoraggiare il proprio figlio a comportarsi adeguatamente.

## Cambia approccio

- Individua e affronta comportamenti scorretti o problematici il prima possibile e promuovi un approccio più positivo
- Quando iniziano ad essere irrequieti, proponi un gioco divertente o un'attività interessante per tenerli occupati

## Fai una pausa

- Se ti senti infastidito, prenditi una pausa di 10 secondi
- Concentrati sulla respirazione profonda
- Questo ti aiuterà a rispondere in modo più calmo

## Insegna le conseguenze

Explaining the consequences of their behaviour will help a child take responsibility for their actions and Spiegare le conseguenze delle sue azioni aiuterà un bambino a prendersi le proprie responsabilità ed è un modo efficace

di insegnare la disciplina.

- Date ai bambini la possibilità di seguire le istruzioni prima di dire loro le conseguenze
- Spiegate le conseguenze in modo chiaro e tranquillo in modo che possano capire
- Se si comportano ancora male, date seguito alle conseguenze. Per esempio delle conseguenze potrebbero essere che non mangeranno il gelato o – per gli adolescenti – che staranno un giorno senza telefonino.
- Date ai vostri bambini la possibilità di cambiare il loro comportamento, ed elogateli quando fanno qualcosa di buono.

## Segui questi consigli

- Trascorri del tempo insieme per far sentire tuo figlio amato
- Costruisci un bel rapporto mantenendo la calma e rimanendo positivo
- Segui una routine per dare a tuo figlio un senso di sicurezza

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)