



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Khuyến khích các hành vi tốt

Khi con bạn đang cảm thấy mệt mỏi hay đói bụng, hay chỉ đơn giản là đang khám phá sự độc lập của mình, thì việc trẻ cư xử không đúng một đôi lần là điều bình thường. Nhiều phụ huynh sẽ thấy bực bội, nhưng có một số cách bạn có thể thực hiện để khuyến khích những hành vi tích cực ở trẻ.

Thay đổi cách tiếp cận

- Nắm bắt hành vi khó khăn hoặc tiêu cực ngay khi nó bắt đầu và hãy khuyến khích một hành vi tích cực hơn ở trẻ.
- Khi trẻ bắt đầu bồn chồn, hãy đề xuất một trò chơi hoặc hoạt động thú vị cho trẻ.

Tạm nghỉ một chút

- Nếu bạn cảm thấy tức giận, hãy tạm nghỉ 10 giây
- Tập trung hít thở một cách chậm rãi
- Điều này sẽ giúp bạn phản ứng một cách bình tĩnh hơn

Dạy trẻ về các hậu quả

Giải thích những hậu quả đối với các hành vi của trẻ sẽ giúp trẻ chịu trách nhiệm về hành động của mình và là cách dạy kỷ luật hiệu quả.

- Tạo cơ hội cho trẻ làm theo các hướng dẫn của bạn trước khi nói cho trẻ biết về các hậu quả
- Giải thích hậu quả một cách rõ ràng và bình tĩnh để trẻ hiểu được
- Nếu trẻ vẫn cư xử không đúng, hãy để trẻ nhận lấy hậu quả từ các hành vi của mình. Chẳng hạn như trẻ sẽ không được ăn kem, hoặc không được sử dụng điện thoại một ngày đối với trẻ ở tuổi thiếu niên
- Hãy cho trẻ cơ hội để điều chỉnh hành vi của mình và khen ngợi khi trẻ làm tốt

Làm theo lời khuyên

- Dành thời gian chất lượng cùng nhau để trẻ cảm thấy được yêu thương
- Xây dựng một mối quan hệ tuyệt vời bằng cách giữ bình tĩnh và lạc quan
- Tuân theo thời gian biểu để tạo cho trẻ cảm giác yên tâm

ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý

XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.