

4 Genitorialità e COVID-19

Figli disobbedienti

Tutti noi ci comportiamo male, talvolta. I più giovani, soprattutto, se sono stanchi, nervosi, spaventati o se stanno sperimentando la loro indipendenza possono essere difficili da sopportare.

Sii strategico

- Riconosci subito quando i tuoi figli stanno per comportarsi male e porta la loro attenzione su qualcosa d'altro.
- Prova a distrarli con qualcosa di divertente. Meglio prevenire che curare!

Prenditi una pausa

Stai per gridare? Prenditi una pausa di 10 secondi, inspira ed espira lentamente per 5 volte, poi prova a rispondere con calma.

Se milioni di genitori dicono che funziona... vuol dire che funziona!

Castighi: causa-effetto

Utilizzare i castighi e/o insistere sulle conseguenze delle azioni responsabilizza i nostri figli. Permette loro di imparare la disciplina senza bisogno di grida o di botte.

- Dai una seconda occasione ai tuoi figli di obbedirti prima di imporre un castigo.
- Mantieni la calma
- Assicurati di poter far rispettare il castigo che hai imposto come conseguenza di un cattivo comportamento. Punizioni eccessive o irrealistiche sono controproducenti.
- Quando il castigo è finito, dai occasione ai tuoi figli di fare qualcosa di buono e di essere lodati.

Continua con i consigli delle schede precedenti

- Le interazioni uno-a-uno, la positività e le buone routine prevengono i cattivi comportamenti.
- Dai piccoli compiti quotidiani ai tuoi figli (assicurati che siano cose che possono fare).



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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

Tradotto in italiano da Giulio Corrado - Cooperativa Dorian Gray