

# 4 COVID-19 Cuidados Parentais Mau Comportamento

Todas as crianças eventualmente se comportam mal. Isso é normal quando estão cansadas, com fome, com medo, ou aprendendo a serem mais independentes. E elas podem nos enlouquecer quando estão presas em casa!

## Redirecionar

Perceba antecipadamente cada mau comportamento e redirecione a atenção de seus filhos do mau para um bom comportamento.  
Pare antes que comece! Quando elas começarem a ficarem inquietas, você pode distraí-las com alguma coisa interessante ou divertida: "Vamos dar uma volta!"

## Pare por um instante

Está quase surtando? Dê uns 10 segundos a si mesmo. Inspire e expire pausadamente por cinco vezes. Então, tente reagir com mais calma.

Milhões de pais dizem que isso ajuda - E MUITO.

## Gestão de Consequências

Consequências ajudam a ensinar nossas crianças sobre assumir a responsabilidade pelo que fazem. Isso permite discipliná-las de maneira controlada e é mais efetivo do que bater ou gritar.

## Continue utilizando as dicas 1 a 3

Tempo a sós "olho no olho", elogio por estarem sendo bons e rotinas planejadas irão reduzir os episódios de mau comportamento.  
Dê tarefas simples às crianças e aos adolescentes mas que demandem responsabilidades. Apenas se certifique de é algo que elas sejam capazes realmente de fazer. E quando elas fizerem, lembre-se de parabenizá-las!

Permita que as crianças tenham mais uma chance de seguir suas ordens antes que tenham de lidar com as consequências

Tente ficar calmo ao aplicar a consequência

Certifique-se de que você pode seguir firme com a consequência. Por exemplo, guardar o celular de um adolescente por uma semana é muito difícil de reforçar. Privar o uso por uma hora é algo mais realista.

Assim que acabar a gestão das consequências, dê aos seus filhos a chance de fazer algo bom e os elogie por isso.

Para mais informações, clique nos links abaixo:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

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.