

4 कोव्हीड 19 : पालकत्व वेडं वागणं

सगळीच मुलं कधी ना कधी वेडयासारखी वागतात. मुलांना भूक लागली असेल, मुलं दमलेली असतील, घाबरलेली असतील तेव्हा हमखास असं वागणं दिसतं. घरात आपण अडकून पडलो असू तर हे वेडं वागणं अगदी वैताग आणू शकतं.

वागण्याची दिशा बदला!

मुलांचं वेडं वागणं लवकर ओळखा आणि त्या वागण्याला वेगळी दिशा द्या. मुलं दंगा करायला सुरुवात करू लागली तर पटकन त्यांना काहीतरी आवडीचा पर्याय द्या, जसे, चल, खडकीतून खाली डोकावून बघूया.

क्षणभर थांबा

वैतागून ओरडावंसं वाटतंय ?
स्वतःला 20 सेकंद शांत वेळ द्या.

पाच वेळा दीर्घ श्वास घ्या आणि सोडा. मग बोला.

लाखो पालक म्हणतात : हा उपाय काम करतो!

तू शाहण्यासारखं वागला नाहीस तर आपल्याला अमुक करावं लागेल

आपण नीट वागलो नाही तर पुढे काय होईल हे समजल्यावर मुलांना आपल्या जबाबदारीची जाणीव होते. शिस्त लावण्याचा हा चांगला मार्ग आहे. मारणं, ओरडणं यापेक्षा हा मार्ग जास्त प्रभावी आहे .

युवती क्रमांक १ ते ३ नेहमी वापरा

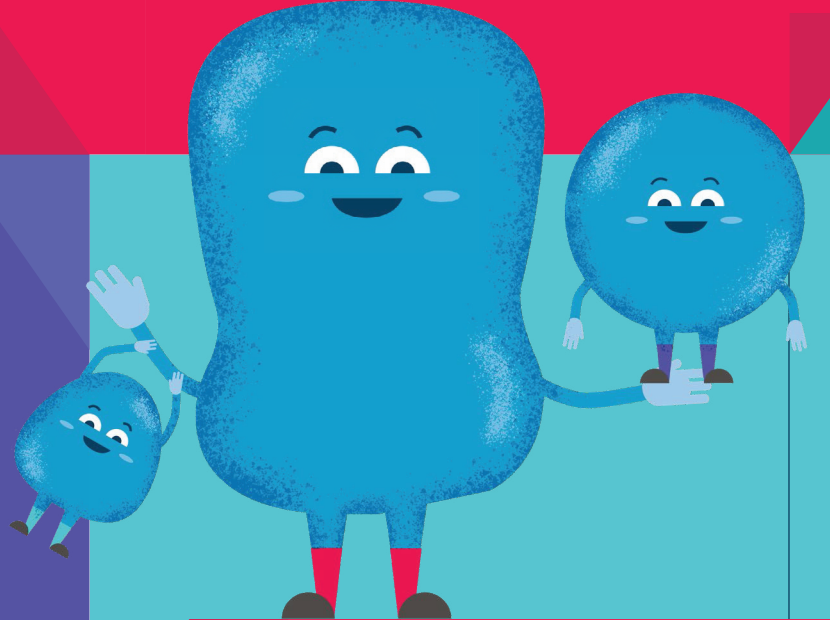
मुलासोबत वेळ घालवणं , चांगल्या वागण्याचं वेळोवेळी कौतुक करणं आणि सातत्यपूर्ण दिनक्रम यामुळे वेडं वागणं कमी व्हायला मदत होते.

मुलाना तुमच्या सूचना पाळण्याची संधी द्या.

वेडया वागण्याचा परिणाम सांगताना शांतपणे सांगा.

दिलेला परिणाम आपण नीट निभाऊ शकू ना याचा विचार करा. उदा. कुमारवयीन मुलांचा फोन एक आठवडा काढून घेणे अवघड आहे, एक तास भर काढून घेणे जमण्यासारखे आहे.

मुलाची ही छोटी शिक्षा भोगून झाली की मुलाला चांगलं काहीतरी करायची संधी द्या. आणि आवर्जून कौतुक करा.



युनिसेफ व WHO कडून याहून अधिक कल्पना हव्यात?

Evidence base इथे आहे

