

TIP SHEET
English and NEPALI/ नेपाली

Tantrums in Public
सार्वजनिक ठाउँमा झोंककीने/रिसाउने

TIPS:

- make sure that what you're asking your child to do is fair for their age
- once you give in to a child's tantrums, it only makes those tantrums stronger
- sometimes when you start ignoring them tantrums can get worse before they get better because your child will be trying harder to change your mind, but if you remain consistent they will learn that tantrums can't get you to change your mind
- ask for help from friends or family to not give in to tantrums
- reward your child with something short and meaningful when they are behaving well
- <https://www.askdrsears.com>
- <https://www.healthychildren.org/>

सुझावहरू:

- तपाईंले बच्चालाई अहाउदै गरेको कुरा उसको उमेर संग मिल्दोजुल्दो होस् ।
- बच्चाको जिद्दीपन मा एक पटक चुक्नु भयो भने उसको त्यो आदत अरु बलियो भएर जान्छ ।
- उसको जिद्दीपनलाई बेवास्ता गर्न शुरु गर्नु भयो भने, त्यो समस्या सुधारिनु भन्दा पहिले अझै बिग्रिन पनि सक्छ । किनकि बच्चाहरु तपाईंको मन परिवर्तन गर्न कोशिश गर्छन, तपाईं स्थिर रहे उनीहरु परिवर्तन हुन्छन ।
- परिवारजन र साथीहरु लाई उसको जिद्दीपन मा नहार्न भन्नुहोस ।
- जब उनीहरु व्यवहार सुधार गर्छन, केहि छोटो, अर्थपूर्ण र निश्चित इनाम दिनुहोस ।
- <https://www.askdrsears.com>
- <https://www.healthchildren.org/>

