

کلمات ممنوعه برای تربیت کودکان

به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نورزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد.



به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نورزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، «من هر چه قدر به فرزندم می گویم وسایل شخصی ات را سر جایش بگذار، هر روز صبح تخت را مرتب کن یا اتاقت را همیشه مرتب نگه دار، انگار تاثیری ندارد. خیلی از راهکارها را امتحان کرده ام، خیلی شرط و شروط برایش گذاشته ام؛ اما دست آخر هم، آن گونه ای که می خواستم نشده است.»

حسین سلیمان پور، روان شناس تربیتی در این باره و به عنوان اولین جمله می گوید: «بچه هایی که خیلی مرتب و منظم هستند، ممکن است در آینده رفتارهای وسواسی از خود نشان دهند. پس تاکید زیاد و افراطی بعضی والدین بر منظم بودن کودک شان، می تواند مشکلات روان شناسانه ای مانند وسواس برای آن ها به وجود آورد.» با این حال، توصیه هایی برای تحقق این هدف به والدین مطرح می شود.

اعتماد به نفس کودکان را از بین نبرید

سعی کنید نصیحت، تذکر و امر و نهی را کاهش دهید و به موقع و اصولی از آن استفاده کنید؛ زیرا امر و نهی زیاد اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. در ضمن از راهکار «تقویت دویل» بهره ببرید. یعنی هرگاه فرزندتان، وسایلی را مرتب کرد، هم او را تشویق کنید و هم جلوی همسران این موضوع را بازگو کنید تا او هم تشویقش کند و به نوعی، تقویت دویل شود!

مقایسه نکنید و الگو شوید

کودک را با کودک دیگری که از نظر شما، منظم است، مقایسه نکنید؛ زیرا این رفتار نادرست، باعث تنفر کودک از آن فرد و از شما خواهد شد. به جای این کارها، سعی کنید خودتان الگوی مرتب و منظمی باشید و این موضوع را جلوی چشم کودک به او ثابت کنید.

از باید و نباید استفاده نکنید

از کلمه شرطی «اگر» استفاده نکنید و حرفتان را قاطع بزنید؛ برای مثال به جای این که بگویید: «اگر وسایلت را جمع کردی، می توانی تلویزیون نگاه کنی» بگویید: «وسایلت را جمع کن و بعد تلویزیون ببین.» همچنین استفاده از «باید» و «نباید»، عصبانیت کودک را به دنبال دارد. سعی کنید آن ها را حذف کنید و از عبارت های قشنگ تر و محترمانه تری استفاده کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «باید مسواک بزنی»، «باید بخوابی» یا «نباید وسایلت را به هم بریزی» و ... بگویید: «وقتی غذایت را خوردی، بهتر است مسواک بزنی»، «ساعت 10 است و زمان خوابیدن» و «پسرم لطف می کند وسایلت را جمع کند» یا «بیا به من کمک کن تا وسایلت را جمع کنیم.»

سطح توقعتان را تعدیل کنید

به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نورزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد. البته لازمه رسیدن به این هدف، داشتن سعه صدر است؛ برای مثال اگر خواستید، اتاقتش را مرتب کند؛ اما او وسایلی اضافی را جمع و زیر تخت یا کمدش قایم کرده است، همین رفتار او را به عنوان یک کار مثبت بپذیرید، او را تشویق کنید و محترمانه به او توضیح دهید که این کار تو خوب است و اتاقت هم خلوت شده است؛ اما جای وسایلی اضافی زیر تخت نیست، پس بیا با هم آن ها را در جای خودشان

بگذاریم. شما با این کار، هم سطح توقع خود را کاهش داده، هم عصبانی نشده اید و هم اشتباه کودکان را به او تذکر داده اید.

«پیام من» بدهید

باز هم تکرار می‌کنم، وقتی انجام کاری را به کودک پیشنهاد می‌دهید، برانجام آن کار اصرار نورزید؛ زیرا زیاد اصرار کردن، هم او را عصبانی خواهد کرد و هم شما را. پس محترمانه پیام دهید و عقب نشینی کنید؛ مثلاً بگویید: «دختر گلم به مامان کمک می‌کند تا سفره را جمع کنیم؟»، اگر همکاری نکرد فقط یک «پیام من» بدهید یعنی بگویید: «خیلی دوست داشتم دخترم به من کمک می‌کرد». این جمله در آینده نزدیک، تاثیر خودش را خواهد گذاشت.

حجم وسایلیش را کاهش دهید

در ضمن اگر تعداد اسباب بازی‌های او زیاد است، حجم آن‌ها را کم کنید تا جمع کردنشان راحت‌تر باشد. در ضمن سعی کنید حجم لباس‌های داخل اتاق و کمدش هم بیش از حد زیاد نباشد تا اگر آن‌ها به هم ریخته شد، زمان زیادی از شما برای مرتب کردنش گرفته نشود.

آرامش نظم را به کودک نشان دهید

سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه احساس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلیش خودداری کرد، خودتان آن‌ها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟ وقتی همه چیز مرتب و سر جای خودش است، آدم احساس بهتری دارد.» این مکالمه در وجود کودک تاثیر می‌گذارد و باور می‌کند منظم بودن مساوی است با داشتن احساس خوب. با تکرار این نوع آرامش‌ها و تلقین کردن‌ها کودک به تدریج می‌آموزد بدون این که شما چیزی بگویید خودش همه وسایلی اضافه را جمع کند. این مسئله هم برای مادر و هم برای فرزند مفید است. کودک نظم را یاد می‌گیرد و بخشی از کارهای مادر نیز کم می‌شود.