

**فستی‌های منظم!**

«وای از دست تو، بازم کل خونه رو به هم ریختی که. چه کار کنم از دست آخه من! مگه بهت نگفته بودم که اسباب بازی هات رو ببر تو اتاق و وسط خونه نریز.» همه ما چنین جمله‌هایی را از زبان پدر و مادرهایی شنیده ایم که آرزوی شان داشتن فرزندی منظم بوده است.

\* زهرا غنمی: «وای از دست تو، بازم کل خونه رو به هم ریختی که. چه کار کنم از دست آخه من! مگه بهت نگفته بودم که اسباب بازی هات رو ببر تو اتاق و وسط خونه نریز.» همه ما چنین جمله‌هایی را از زبان پدر و مادرهایی شنیده ایم که آرزوی شان داشتن فرزندی منظم بوده است.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: معمولاً هم گمان بر این است که برای آموزش یک مفهوم به کودک یا ایجاد نگرش درباره یک موضوع در ذهن کودک، دیکته کردن و امر و نهی مستمر درباره آن موضوع، ضروری است اما زمانی که به منابع علمی و کاربردی در زمینه تربیت کودک مراجعه کنیم، در می‌یابیم که این باور عمومی مخرب، نه تنها تأثیری در ایجاد یک رفتار مطلوب در کودک ندارد بلکه می‌تواند مانعی برای ایجاد رفتار مطلوب در وی به شمار آید.

**حالا باید چه کرد؟**

برای آموزش نظم و نشان دادن ضرورت و اهمیت این موضوع در زندگی کودک، چه راهکارهایی می‌تواند مؤثر باشد؟ آیا پذیرفتن این مسئله که امر و نهی و دیکته کردن به کودکان راه حل مناسبی نیست، آسان است؟ چگونه به کودکم بفهمانم نظم در همه ابعاد زندگی اش مهم و کارگشاست؟ این‌ها سؤالات مهمی هستند که معمولاً به ذهن والدینی که دغدغه تربیت صحیح فرزندشان را دارند، خطور می‌کند. در ادامه به چند نکته کاربردی همراه با ذکر مثال می‌پردازیم تا برای رسیدن به هدف، کارگشای والدین باشد.

**1- از خودتان شروع کنید**

همه ما جملات و توصیه‌هایی درباره این که برای تربیت کودک، ابتدا باید اصلاح رفتار را از خودمان شروع کنیم و امثال آن شنیده ایم اما در واقع کمتر کسانی هستند که این اصل را در زندگی خود به کار ببرند. این که والدین بعد از آمدن از سرکار لباس‌های شان را به هم ریخته و نامنظم در هر طرف اتاق رها می‌کنند، واقعیتی دور از ذهن نیست و همه ما کم و بیش در موقعیت‌هایی خودمان را بی‌نظم یافته ایم. نداشتن نظم و برنامه‌ریزی در کارهای روزمره یا حتی بی‌نظمی در رانندگی، مثال‌های دم‌دستی برای تناقض بین رفتار و گفتار والدین در مقابل کودکان است. پس هر روز و هر لحظه این اصل را برای خودتان تکرار کنید که کودکان می‌بینند و یاد می‌گیرند.

**2- با او منظم بازی کنید**

متناسب با سن کودک با او بازی‌هایی را انجام دهید که نظم را در وجودش نهادینه می‌کند. برای مثال اگر با قطعات لگو با کودک 4 یا 5 ساله بازی می‌کنید، به او بگویید: «بیا برای ساخت خانه از لگوهای هم اندازه و یک رنگ استفاده کنیم». این کار هماهنگی و نظم بین اجزای سازنده را در او تقویت می‌کند و قادر خواهید بود زیبایی ناشی از هماهنگی و نظم را به او نشان دهید یا اگر در حال خاله بازی با کودک دو تا سه ساله هستید، به او بگویید که برای هر چیزی جای مشخصی انتخاب و وسایل مربوط به آن قسمت را با خلاقیت و سلیقه و نظم جای گذاری کند.

**3- به منظم بودن اطراف تان اشاره کنید**

شاید منظم‌ترین مجموعه‌ای که اطراف تان می‌بینید، طبیعت باشد. متناسب با سن و درک کودک تان، نظم طبیعت را به او نشان دهید. به طور مثال زمانی که در حال رفتن به مهدکودک یا مدرسه هستید، می‌توانید به او بگویید: «درختان را ببین چقدر منظم در کنار هم قد کشیده‌اند. شاخه‌ها و برگ‌ها را ببین، خورشید را ببین چقدر منظم هر روز رأس ساعت در آسمان طلوع می‌کند و همه جا را روشن می‌کند». برای کودک دنیایی را متصور شوید که همین درختان و خورشید منظم در آن نبودند. برای تمرین و تأکید بیشتر می‌توانید از کودک بخواهید نمونه‌ای از نظم و انضباط پدیده‌های اطرافش را برای شما مثال بزند و در مقابل، هدیه دریافت کند.

#### 4- مسئولیت های سنگین به کودک ندهید

زمانی که کودک ساعات زیادی با وسایل مختلف اش به همراه دوستانش بازی کرده و همه چیز را در اتاقش به هم ریخته است، از او نخواهید تمام وسایل را به تنهایی مرتب کند. این مسئولیت سنگین او را گریزان خواهد کرد. به او کمک کنید و بگویید: «خب بیا با هم وسایل قبلی را جمع کنیم و بعد وسیله های بازی جدید را بیاوریم».

#### 5- در آموزش نظم خلاقانه عمل کنید

اگر کودک تان در جمع کردن اسباب بازی ها، لباس ها و دیگر کارهایی که مرتبط با اوست بی نظم است، خلاقانه وارد عمل شوید. بگذارید به صورت مصدافی تر چند مثال برایتان بزنم: 1- ساخت جعبه ای از وسایل و کارتن های دورریختنی با محفظه های کوچک و بزرگ مخصوص اسباب بازی های مختلف 2- ساخت جالباسی های طرح دار و رنگی با استفاده از چند میخ بزرگ و کوچک و تکه های نمد برای جمع و جور کردن لباس های مدرسه 3- استفاده از لیوان هایی که با وسایل دورریختنی تزیین شده اند برای جمع آوری مدادرنگی ها، ماژیک ها و .... این کارها حس کودک را به نظم بهتر خواهد کرد.