

رشوه به کودک ممنوع!

برای فرزندان تان، نمونه عملی باشید. اگر می‌خواهید فرزندان سبزیجات و خوراکی‌های سالم مصرف کنند، خودتان سبزیجات بخورید.

برای فرزندان تان، نمونه عملی باشید. اگر می‌خواهید فرزندان سبزیجات و خوراکی‌های سالم مصرف کنند، خودتان سبزیجات بخورید. اگر می‌خواهید کودکی فعال داشته باشید، خودتان از خواب بیدار شوید.

برای فرزندان تان، نمونه عملی باشید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، اگر می‌خواهید فرزندان سبزیجات و خوراکی‌های سالم مصرف کنند، خودتان سبزیجات بخورید.

اگر می‌خواهید کودکی فعال داشته باشید، خودتان از خواب بیدار شوید و با او برای انجام فعالیت‌های خارج از منزل بیرون بروید و ساعات خوشی را با هم بگذرانید.

شما بهترین نمونه حاضر برای فرزندان هستید. کودکان از همان بچگی شروع به تقلید از پدر و مادر خود می‌کنند.

پس برای اینکه آنها را به انجام یکسری کارها ترغیب کنید از رشوه دادن بپرهیزید و به جای آن موارد زیر را بکار ببندید تا کودکانی موفق داشته باشید.

به بچه‌ها جایزه‌هایی مثل وقت گذراندن و فعالیت با پدر و مادر را بدهید

به جای اینکه به فرزندان رشوه‌هایی مثل به سینما رفتن یا اجازه برای بازی کامپیوتری و یک جا نشستن بدهید، آن‌ها را برای انجام فعالیت‌هایی مثل دوچرخه‌سواری تشویق کنید و برنامه‌هایی مثل بازی‌های مختلف با توپ را برای‌شان بچینید.

اما چرا این پاداش خیلی خوب اثر می‌گذارد؟

زیرا معمولاً شما والدین درگیر کارهای خود هستید و کمتر برای بچه‌ها وقت می‌گذارید یا اینکه به دلیل تعدد بچه‌ها زمانی را که باید به تک‌تک آنها به تنهایی اختصاص دهید بین آنها تقسیم می‌کنید.

پس زمان کمتری به هر بچه به تنهایی می‌رسد. این جا است که وقت گذاشتن برای هر کودک به تنهایی بسیار برایش لذتبخش می‌شود.

کودکان عاشق این هستند که با آنها بازی کنید یا به ورزش بروید. هرگز از یاد نبرید که این کار شما برای آنها بخصوص نوجوانان خیلی ارزشمند است.

از غذاها به عنوان جایزه برای بچه‌ها استفاده نکنید!

استفاده از غذا برای جایزه به بچه‌ها به آنها می‌آموزد که از غذا و خوراکی‌ها به عنوان ماده‌ای برای تسکین احساسات‌شان استفاده کنند.

چنین یادگیری می‌تواند پایه یک ارتباط ناسالم با غذا را ایجاد کند.

بر اساس یک مطالعه علمی صورت گرفته والدینی که بچه‌های خود را با غذا پاداش داده یا تنبیه کرده‌اند، در آینده بچه‌هایشان بیشتر به مشکلات تغذیه و وزن دچار شده‌اند.

کودکان را هرگز از خوراکی‌ها منع نکنید. گفتن جمله «اجازه نداری بستنی بخوری» بدتر بچه‌ها را به آن حریص می‌سازد.

تلاش را بستابید نه فقط نتیجه کار!

کودکان نیاز به تشویق دارند. اگر می‌خواهید به آنها انگیزه بدهید، تلاششان را برای انجام کارها تحسین کنید، نه نتیجه کارشان را.

وقتی تصویر طراحی یا نقاشی که انجام داده را به شما نشان می‌دهد، به او بگویید که چه کار سختی انجام داده است و او را بستابید.

اگر فرزندان را می‌خواهید به ورزش ببرید، به او نشان دهید که می‌داند چقدر انجام تمرینات آن ورزش سخت است و درباره او که در حال تمرین آن مهارت‌ها است و حرکت‌هایش حرف بزنید نه روی تمرکز برای برنده یا بازنده شدن.

به این ترتیب احساس خوبی از انجام دادن آن تمرینات سخت به کودک شما دست می‌دهد و از درون احساس انگیزه می‌کند. در واقع این چنین انگیزه او بر انگیزته می‌شود.

آرامش را در صحبت کردن حفظ کنید و بلند صحبت نکنید

وقتی می‌خواهید به کودک خود بگویید کاری را انجام دهد یا چیزی را رعایت کند، سعی کنید آرامش خود را خوب حفظ کنید.

شما در واقع الگویی برای مدیریت سالم احساسات برای کودک‌تان هستید. بچه‌ها با تماشای شما یاد می‌گیرند چگونه احساسات خود را مدیریت کنند.

منظور خود را مختصر و واضح بیان کنید

1- دقیقاً چه کاری را باید انجام دهد.

2- چه موقعی باید آن کار را انجام دهد.

3- عواقب ناشی از عدم انجام آن را هم توضیح دهید.

4- با آنها بر سر مسائل مختلف به توافق برسید و بحث نکنید.

این کار، موضع شما را مشخص می‌کند و کودک برای رسیدن به آن انگیزه می‌یابد تا آن کار را انجام دهد.

با فرزندان‌تان در ورزش همراه شوید

اگر می‌خواهید فرزندان‌تان بیشتر تحرک داشته باشند، به آنها ورزش بیاموزید و کمک‌شان کنید تا حس خوب پس از ورزش را در خود متوجه شوند.

فعالیت باعث آزاد شدن آندورفین‌ها، همان مواد شیمیایی عامل ایجاد حس خوب، در مغز می‌شود.

سعی کنید برنامه‌ریزی کنید و با بچه‌ها برای انجام فعالیت‌های خارج از منزل همراه شوید.

پس از اینکه هر دو با هم دوچرخه‌سواری، تنیس، بدمینتون و ... یا یک فعالیت مشترک انجام دادید، از حس‌تان برای همدیگر بگویید.

این به فرزند شما کمک می‌کند تا حس خوب درون خود را بیابد، متوجه شود و خوب بودن آن را درک کند.

همین مساله انگیزه‌ای طبیعی می‌شود تا باز هم برای به‌دست آوردن آن حس خوب تلاش کند و به دنبال آن برود.

برای دیدار از مسابقات و فعالیت دیگران با آنها همراه شوید

اگر می‌خواهید عادات خوب تحرک و جنب و جوش را در بچه‌ها رشد دهید، بچه‌ها را به دیدن مسابقات مختلف ورزشی، اجرای آکروبات‌ها، بازی‌های راگبی و فوتبال ببرید.

دیدن این مناظر می‌تواند خیلی بیشتر از حرف زدن روی آنها اثر بگذارد.

سپس آخر هفته‌ها یا در اوقات برنامه‌ریزی شده توپ را بردارید و با کودکان خود به بازی بروید.