

توصیه های نوروزی برای والدین



یکی از توصیه‌های روان‌شناسان به والدین این است که آداب مهمانی را از همان ابتدای کودکی، باید به فرزند خود بیاموزند. چرا که ذهن کودک در همان ابتدا، شکل اجتماعی خاصی ندارد و تنها والدین کودک هستند که می‌توانند با الگوهای رفتاری خود، شیوه‌های صحیح برخورد را به آنان یاد دهند.

یکی از توصیه‌های روان‌شناسان به والدین این است که آداب مهمانی را از همان ابتدای کودکی، باید به فرزند خود بیاموزند. چرا که ذهن کودک در همان ابتدا، شکل اجتماعی خاصی ندارد و تنها والدین کودک هستند که می‌توانند با الگوهای رفتاری خود، شیوه‌های صحیح برخورد را به آنان یاد دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، از این رو، ایام نوروز فرصت بسیار مناسبی برای کودکان است تا اصول ارتباطی صحیح مثل چگونگی احترام گذاشتن و برخورد مناسب با دیگران را یاد بگیرند.

آموزش سلام کردن به کودکان

سلام نکردن کودک می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد. مثلاً: گاهی سخت‌گیری‌ها و امر و نهی‌های زیاد والدین باعث می‌شود که کودک زودتر از سن خود بزرگ شود و این می‌تواند باعث شود جسارتش را از دست بدهد و در مواردی مثل ارتباط گرفتن با دیگران خجالت بکشد. در اینجا والدین و اطرافیان هرگز نباید به روی بچه بیایند که خجالت می‌کشد و همچنین نباید برای سلام کردن هم به او اصرار کنند.

یکی از راه‌های مفید برای تشویق کودکان به سلام کردن این است که، زمانی که وارد جایی می‌شوید و کودک شما سلام نمی‌کند، خطاب جمع و جوری که کودک تان بشنود، بگویید: «فکر کنم الان آمادگی نداره که به بقیه سلام کنه، یه ذره بگذره و آماده بشه، حتما سلام می‌کنه.» این جمله به کودک این حس را می‌دهد که هر وقت توانست سلام کند و باعث می‌شود کودک درگیر خجالت، شرم یا گارد گرفتن نشود (مثل زمانی که به کودکی زیاد اصرار می‌کنید که در جمعی شعر بخواند، او دیگر خجالت می‌کشد شعر بخواند). بعد از گفتن این جمله، دیگر به کودک چیزی نمی‌گوییم و هر زمان که کودک سلام کرد حتی اگر آخر مهمانی بود، بلافاصله کودک را تشویق می‌کنیم. این تشویق می‌تواند یک شکلات، در آغوش کشیدن یا هر چیز دیگری باشد. حتی اگر کودک سلام نکرد اما در زمان رفتن خداحافظی کرد باز هم او را تشویق می‌کنیم. این رفتار باعث می‌شود بدون دست گذاشتن روی نقطه ضعف کودک رفتار صحیح را در او شکل دهیم.

عیدی کودک تان را نگیرید

بعضی از والدین پول‌های عیدی کودکان را به بهانه‌های مختلفی، از آنها می‌گیرند و کودک را از لذت عیدی داشتن و خرید کردن محروم می‌کنند. این کار درستی نیست. بهتر است که عیدی بچه‌ها را به خودشان بدهید. اگر سن آنها کم است و هنوز نمی‌دانند که با آن پول چه کنند، بهترین کار این است که پدر و مادر فرزندشان را به مغازه‌ای ببرند و از آنها بخواهند که اسباب بازی یا چیزی که مدنظرشان هست را انتخاب کنند و بخرند.

از دست رفتن زمان در تعطیلات

یکی از نتایج بد روزهای تعطیل این است که بچه‌ها پایه پای بزرگ ترها شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌مانند. که این عمل تبدیل به عادت می‌شود و نتیجه‌ای جز کسالت، بی‌حوصلگی و بداخلاقی آنها ندارد.

این عادت دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن یک دردسر دیگر هم به دنبال دارد و آن این است که با رسیدن به پایان تعطیلات و نزدیک شدن زمان مدرسه یا مهد کودک، شما به سختی می‌توانید فرزندتان را به همان نظم اولیه برگردانید و او را وادار کنید تا شب‌ها به موقع بخوابد و صبح‌ها زود از خواب بیدار شود. بنابراین تمام تلاشی که برای منظم کردن برنامه فرزندتان و عادت دادن او به زمان مناسب خواب و بیداری کشیده بودید، هدر می‌رود.

فرمول تنظیم ساعت خواب در تعطیلات

برای اینکه دچار دردهای بی‌نظمی برنامه خواب فرزندتان نشوید، بد نیست چند نکته را رعایت کنید:

- حتی اگر مهمان دارید یا در مهمانی هستید، شام فرزندتان را در ساعت همیشگی و معین به او دهید.
- به فرزندتان اجازه دهید شب‌ها فقط یکی، دو ساعت بیش از حد معمول بیدار بماند.
- زمانی که احساس می‌کنید، کودک تان خسته و بهانه‌گیر شده سعی کنید، محیط آرامی را برایش فراهم کنید تا بتواند بخوابد.
- در بازدیدها و منزل اقوام هم از آنها بخواهید تا جای ساکتی را به خواب و استراحت بچه‌ها اختصاص دهند.
- صبح‌ها نیز کاری کنید که بچه‌ها فقط یکی، دو ساعت بیشتر از حد معمول بخوابند.
- در چند روز پایانی تعطیلات سعی کنید، برنامه خواب و بیداری کودک تان را کم‌کم به ساعت معمول نزدیک کنید. مثلاً هر شب او را ۲۰ دقیقه زودتر بخوابانید.

راهکارهایی که می‌تواند در ثمربخشی روزهای تعطیل عید، نقش به‌سزایی داشته باشد:

- کمک کودک‌تان طوری برنامه‌ریزی کنید که سه یا چهار روز قبل از پایان تعطیلات، تکالیفش به اتمام برسد.
- از فرزندانتان نظر خواهی کنید که در تعطیلات عید، چه تفریحاتی را دوست دارند انجام دهند؟
- به آنان آموزش دهید که زمان‌های گشت و گذار، به هله‌هوله خوری بیش از حد نپرداخته و به سلامت غذایی خود توجه ویژه کنند.
- هیچ‌گاه خوردن صبحانه کودکان را در روزهای عید از یاد نبرید. بگذارید فرزندتان همراه شما بر سر سفره صبحانه بنشیند تا از کنار هم بودن لذت ببرید.
- فرزندانتان را به کوه و دشت ببرید و آنان را در حین نظارت، آزاد بگذارید این عمل موجب یادگیری‌های فراوانی می‌شود.
- به فرزندتان بیاموزید تا به جای این که وقت خود را به تماشای زیاد رایانه و تلویزیون بگذرانند در انجام کارهای منزل و بیرون از آن مشارکت داشته باشد که این کار می‌تواند حس مسئولیت‌پذیری را در آنان تقویت کند.
- تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان را در نظر داشته باشید و برای کودک‌تان توضیح دهید که تعطیلات نوروزی علاوه بر آن که فرصتی را برای همه فراهم می‌کند تا کمی استراحت و تفریح کنند و کارهای عقب افتاده‌شان را انجام دهند، فرصت مهمی است که اقوام و آشنایان بتوانند دید و بازدید داشته باشند و چنین بهانه‌ای را برای تحکیم روابط اجتماعی نباید کم‌اهمیت پنداشت.