



تربیت کودک منظم و ۹ ترفندی که هر پدر و مادری باید بداند

زمانی که کودک یک ساله به خاطر یک شکلات قشقرق به پا می‌کند یا وسایل را به اطراف پرت می‌کند، موقعیت دشواری برای شما ایجاد می‌شود و احتمالا نمی‌دانید در آن لحظه چگونه با این بد رفتاری برخورد کنید.

نصر: زمانی که کودک یک ساله به خاطر یک شکلات قشقرق به پا می‌کند یا وسایل را به اطراف پرت می‌کند، موقعیت دشواری برای شما ایجاد می‌شود و احتمالا نمی‌دانید در آن لحظه چگونه با این بد رفتاری برخورد کنید.

به نظرتان شروع آموزش نظم و انضباط و تربیت کودک یک ساله زود است؟ نه. رفتارهای کودک یک ساله را از طریق روش‌های تربیتی رفتارگرایی مثل وقفه کوتاه مدت نمی‌توان اصلاح کرد چون در این سن کودک علت و معلول را درک نمی‌کند، اما بهترین زمان برای معرفی رفتار خوب و بد به کودک همین سن است. البته در نظر داشته باشید که تربیت کودک منظم یک ساله بیشتر از طریق معاشرت، بازی و آموزش حدمرزها صورت می‌گیرد. شما از طریق روش‌های زیر می‌توانید کودک را در مسیر رفتارهای درست قرار دهید.

پرت کردن حواس کودک

در مواقع بحرانی یا زمانی که کودک قشقرق به پا می‌کند، به جای فریاد زدن، حواسش را با فعالیت‌های جذاب پرت کنید. مثلا وقتی کودک از دسته صندلی بالا رفته و هر لحظه امکان افتادنش هست، به آرامی او را بغل کنید و روی زمین بنشینید، با هم کتاب بخوانید یا با اسباب بازی مورد علاقه‌اش بازی کنید. جلب توجه کودک به چیز دیگر نه تنها باعث خاتمه یافتن رفتار نامناسب می‌شود بلکه کودک به مرور یاد می‌گیرد که بعضی کارها مثل ایستادن روی میبل جزو رفتارهایی است که نباید انجام دهد (آموزش حدمرزها).

وفاداری به قوانین

شاید فکر کنید زمانی که کودک قبل از غذا خوردن بیسکویت گریه می‌کند و شما «فقط همین یک بار» کوتاه بیایید و قوانین را نادیده بگیرید، اتفاقی نمی‌افتد. اما به یاد داشته باشید تسلیم شدن در برابر خواسته‌های کودک او را تشویق می‌کند که بار دیگر برای رسیدن به خواسته‌اش هر کاری بکند. تعیین محدودیت‌ها و انجام مکرر آنها بسیار مهم است. همچنین، بهتر است والدین درباره قوانین و نحوه اجرای آنها با یکدیگر به توافق برسند و قوانینی یکسان و یکپارچه را اجرا کنند، چون وجود چندین قانون متضاد در خانه باعث ایجاد سردرگمی و بی‌قراری در کودک می‌شود.

استفاده نکردن از عبارات منفی

اگر مدام از کلمه نه استفاده کنید، احتمالا کودکی لجباز تربیت خواهید کرد. تنها در موارد ضروری که امنیت کودک در خطر است می‌توانید از این کلمه استفاده کنید. مثلا اگر کودک به سمت گاز که روشن است می‌رود قاطعانه به او نه بگویید و او را از رفتن به آن سمت منصرف کنید. اما اگر رفتار کودک خطری ندارد، از جملات مثبت استفاده کنید. مثلا به جای اینکه بگویید «کفش هایت را در ماشین درنیاور»، بگویید «وقتی رسیدیم خانه کفش هایت را دریاور».

آموزش عملی بعضی رفتارها

کودکان نوپا بیشتر از طریق دیدن یاد می‌گیرند تا شنیدن. مثلا اگر کودک با همبازی‌اش رفتاری خشن دارد، رفتار مناسب را در عمل به او نشان دهید. بگویید «بیا دوستت را بغل کنیم» و به آرامی همبازی‌اش را در آغوش بگیرید. یا اگر شب‌ها درباره مسواک زدن کودک دچار مشکلید، این کار را باهم هر شب تکرار کنید و آن را تبدیل به عادت قبل از خواب کنید. کودکان رفتار شما را تقلید می‌کنند، بنابراین، برای ایجاد رفتار خوب در کودک، الگوی مناسبی برایش باشید.

تشویق کودک

گاهی اوقات، قشقرق کودکان نوپا به علت نداشتن مهارت‌های ارتباطی و نیاز به توجه است. بنابراین، زمانی که کودک رفتار خوبی دارد یا قوانین خانه را به درستی رعایت می‌کند، از او قدردانی کنید. از این طریق می‌فهمد که با رفتارهای خوب می‌تواند توجه شما را دریافت کند، پس رفتارهای خوب تقویت می‌شوند و ادامه پیدا می‌کنند.

استفاده از حس طنز و شوخی

گاهی شرایط به گونه‌ای است که تنها با شوخی و خنده می‌توان شرایط را کنترل کرد. برای خنداندن کودک نوپا نیاز به انجام کارهای عجیب نیست، فقط کافی است از وسایل یا کلمات به گونه‌ای متفاوت استفاده کنید. مثلا وقتی کودک در صندلی ماشین

نمی نشیند و همه راه ها را امتحان کرده اید اما همچنان گریه می کند، کافی است کاری جدید کنید، مثلا از کتاب قصه اش به عنوان کلاه استفاده کنید و کمی نقش بازی کنید، خواهید دید که چگونه ساکت می شود و شروع به خندیدن می کند. یا در حمام برای آرام کردن کودک می توانید یک فنجان ببرید و وانمود کنید که چای یا قهوه روی سر کودک می ریزید، از این طریق علاوه بر اینکه به راحتی او را حمام می کنید، اوقات خوشی را نیز ایجاد می کنید.

استفاده از روان شناسی معکوس

از کودک بخواهید برخلاف آنچه شما می گوئید عمل کند، چراکه کودکان نوپا به علت اینکه می خواهند استقلال خود را به نمایش بگذارند ذاتا مخالف شما رفتار می کنند. مثلا زمانی که کودک سه ساله شما شام نمی خورد، با او وارد بحث نشوید، فقط کافی است به او بگویید «لطفا تا من می رم دستشویی و برمی گردم به غذات دست نزن، چون می خوام غذات رو بخورم!» احتمالا زمانی که برمی گردید با بشقاب خالی کودکتان مواجه خواهید شد. البته به یاد داشته باشید این راهبرد عمر کوتاهی دارد و با بزرگ تر شدن کودک دیگر نمی توانید از آن استفاده کنید.

استفاده از نام های اشتباه

این ترفند در ادامه راهبرد استفاده از طنز و شوخی است. زمان هایی که کودک به خواسته و حرف شما توجهی ندارد یا روی موضوعی پافشاری می کند، می توانید از این روش استفاده کنید. مثلا زمان تلویزیون دیدن کودک تمام شده است، اما به خواسته شما مبنی بر خاموش کردن تلویزیون بی توجه است. می توانید خاطره ای را با نامی اشتباه بازگو کنید. این کار توجه او را جلب می کند و باعث شوخی و خنده می شود. یا زمانی که کودک اصرار دارد حتما بابا قصه آخر شب را بخواند، بگویید «خب، من بابا هستم!»

به کارگیری بازی

بهترین روش آموزش به کودکان نوپا بازی کردن است. از شعر و موسیقی استفاده کنید، می توانید کلمات درون شعرها را در راستای اهدافتان تغییر دهید، این گونه هم به اهداف تربیتی خود می رسید و هم خنده را در فضای خانه جاری می کنید.

در آخر

یادتان باشد تربیت کودک منظم نیازمند صرف زمان زیاد، خلاقیت و تلاش است. پس اگر دوست دارید کودکانتان منظم و خوش رفتار باشند، باید برای او وقت بگذارید و حوصله به خرج بدهید. تثبیت رفتارهای مطلوب به تمرین و ممارست نیاز دارد.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری «کودکت»