



11 درس که کودکان قبل از ورود به جهان اجتماعی باید یاد بگیرند

فرزندان ما برای موفق‌تر شدن در دنیای بیرون از خانه لازم دارند پیش از ورود به جهان اجتماعی درس‌هایی را یاد بگیرند.

فرزندان ما برای موفق‌تر شدن در دنیای بیرون از خانه لازم دارند پیش از ورود به جهان اجتماعی درس‌هایی را یاد بگیرند.

به گزارش نصر، شاید در ابتدا هم برای ما و هم برای آن‌ها آموختن این درس‌ها دشوار باشد اما مطمئن باشید که آموختن این نکات برای موفق‌تر شدن آن‌ها و تسهیل زندگی‌شان در آینده مهم است. تا 11 درس مهم را با شما در میان بگذاریم:

1. چگونگی مدیریت زمان

به فرزندان‌تان یاد بدهید که روزشان را برنامه‌ریزی کنند و یاد بگیرند کارهایشان را الویت بندی کنند. به آن‌ها کمک کنید یاد بگیرند اهداف ساده برای خودشان تعیین کنند و به برنامه پایبند بمانند. این امر به آن‌ها کمک می‌کند تا تمرکزشان را حفظ کنند و از استرس‌شان کاسته شود.

به آن‌ها نشان دهید که چطور باید بین تکالیف مدرسه، سرگرمی و استراحت تعادل ایجاد کنند. تشویق‌شان کنید که کارهای را به تعویق و به فردا نیندازند و در هر زمانی روی انجام یک وظیفه متمرکز باشند. یادگیری چگونگی مدیریت زمان به آن‌ها در آینده کمک زیادی می‌کند.

مثال: به کمک یک ساعت شنی یا تایمر برای انجام تکالیف 30 دقیقه زمان تعیین کنید، سپس 10 دقیقه استراحت دهید. این روش به آن‌ها کمک می‌کند تا تمرکزشان را حفظ کنند و کارها را به تعویق نیندازند.

2. تصمیم‌گیری کردن

به آن‌ها یاد بدهید که چطور باید قبل از گرفتن تصمیم نهایی خوب فکر کنند. به آن‌ها بیاموزید که در مورد هر موضوعی جنبه‌های خوب و بد را شناسایی کنند و در ترازو بگذارند. به آن‌ها یاد بدهید که هر تصمیمی تبعاتی دارد، پس لازم است که قبل از هر تصمیمی زمان کافی برای فکر کردن بگذارند.

بگذارید بدانند تا زمانی که از اشتباهات خود درس می‌گیرند، اشتباه کردن ایرادی ندارد. هر چه بیش‌تر تمرین کنند، در اتخاذ تصمیمات هوشمندانه‌تر و مطمئن‌تر مهارت بیش‌تری پیدا می‌کنند.

مثال: اگر کودک بین خرید یک اسباب‌بازی یا پس‌ازانداز پولش برای خرید چیزی بزرگ‌تر مردد است، به او کمک کنید لیستی از مزایا و معایب هر انتخاب تهیه کند تا تصمیم بهتری بگیرد.

3. مسئولیت‌پذیری

به فرزندان‌تان یاد بدهید که مسئولیت کارهایشان را بپذیرند. به آن‌ها توضیح دهید که همه آدم‌ها ممکن است اشتباه کنند اما مهم است که مسئولیت این اشتباه را بپذیرند و دفعات بعدی سعی کنند که پیشرفت بیش‌تری را نشان دهند.

تشویق‌شان کنید که اگر کسی از دست‌شان ناراحت و آزرده شد، از او عذرخواهی کنند و سعی کنند کاری که خراب کرده‌اند را درست کنند. مسئولیت‌پذیری، نشان می‌دهد که ما می‌توانیم به فردی اعتماد کنیم و روی او حساب باز کنیم. این کار به فرزندان‌مان کمک می‌کند که تبدیل به بزرگسالانی قابل اعتماد و مسئول بشوند.

مثال: اگر کودک لیوانی را شکست، به جای سرزنش کردن به او یاد بدهید که چگونه تکه‌های شیشه را جمع کند. با این روش او مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد.

4. دفاع از حق خود

به فرزندان‌تان یاد بدهید که چطور در مواقع لزوم از حق خودشان دفاع کنند. به آن‌ها یاد بدهید که چطور اگر به کمک نیاز دارند، درخواست کمک کنند و چطور مودبانه و با اعتماد به نفس نیازشان را مطرح کنند. پادشان بدهید که در خانه، در مدرسه و در حضور دوستان‌شان چطور باید از حق خودشان دفاع کنند. مهارت دفاع از خود، به افراد یاد می‌دهد تا با چالش‌های زندگی مواجه شوند و بدون آنکه بی‌ادب به نظر برسند، قاطع باشند.

مثال: اگر فردی اسباب‌بازی او را گرفت، به او یاد بدهید که چگونه با کلامی مؤدبانه اما قاطع به آن فرد بگوید که اسباب‌بازی مال اوست و باید آن را برگرداند!

5. ادب

به کودکان خود قواعد اولیه ادب را یاد بدهید. مثلاً اینکه باید از واژگان مؤدبانه «لطفاً»، «سپاسگزارم» و «خواهش می‌کنم»،

استفاده می کنند. یادشان بدهید وسط کلام دیگران نپزند و اجازه بدهند که دیگران حرف شان تمام شود و بعد آن ها حرف بزنند. افراد مؤدب قدرت اثرگذاری بالایی دارند و روابط مثبتی را می سازند. رعایت ادب، ساده ترین روش برای نشان دادن مهربانی نسبت به دیگران است. مثال: موقع خرید کردن به کودک یاد بدهید که به فروشنده بگوید: «لطفاً» و پس از خرید هم «تشکر» کند.

6. ساخت ارتباط

به فرزندان تان یاد بدهید که چگونه روابط دوستی شکل بدهند و دوستی های خوب شان را حفظ کنند. به آن ها کار گروهی کردن، سهیم شدن با دیگران، احترام گذاشتن به فضای خصوصی و احساسات دیگران را یاد بدهید. یادشان بدهید که نسبت به دوستان شان شنوندگان خوبی باشند و به آن ها اهمیت بدهند. یادشان بدهید که چگونه با حفظ خونسردی و بدون نیاز به دعوا، مسائل شان را حل کنند. روابط سالم برای احساس شادی مهم هستند و یادگیری این مهارت ها در سال های آغازین زندگی در سراسر زندگی به آن ها کمک می کند. مثال: موقع بازی کردن از کودک تان بخواهید که از یکی از دوستانش نیز در بازی دعوت کند و او را مشارکت بدهد یا مثلاً از کار خوبی که یکی از دوستانش انجام داده است، تعریف کند.

7. برنامه ریزی کردن برای غذا

به فرزندان تان یاد بدهید که چطور برای غذای سالم برنامه ریزی کنند، چطور بر اساس بودجه ای که در اختیار دارند برای تهیه غذا خرید کنند. یادشان بدهید که یک فهرست از اقلام مورد نیاز برای تهیه غذا آماده کنند و به آن پایبند باشند. آن ها را در آشپزی های ساده مشارکت بدهد و غذاهای سالم را به آن ها یاد بدهید. درک چگونگی انتخاب و تهیه غذای سالم و چگونگی مدیریت بودجه برای خرید مواد مورد نیاز آشپزخانه، به آن ها مفهوم مدیریت تغذیه و بودجه را همزمان می آموزد و کمک شان می کند که در طول حیات شان مستقل و سالم بمانند.

8. تنظیم احساسات

به فرزندان تان شیوه مدیریت احساسات بزرگی مثل خشم و ناراحتی را یاد بدهید. به آن ها روش های سالم برای کنار آمدن با این احساسات، مثل تنفس عمیق یا صحبت کردن با دیگران، را یاد بدهید. یادشان بدهید که با حفظ کنترل احساسات شان را بیان کنند. یادشان بدهید که احساس غم ایرادی ندارد اما باید یاد بگیرند که این احساسات را با خونسردی مدیریت کنند. تنظیم احساسی به آن ها کمک می کند که با چالش های زندگی راحت تر مواجه شوند. مثال: اگر کودک عصبانی است به او تکنیک تنفس عمیق را یاد بدهید، 3 ثانیه نفس را به درون بکشد، 3 ثانیه نگه دارد و 3 ثانیه آن را بیرون بدهد.

9. امنیت

یادشان بدهید که چگونه خودشان را، هم در فضای آنلاین و هم آفلاین، در حریمی امن حفظ کنند. یادشان بدهید که چگونه از اطلاعات شخصی شان محافظت کنند و اطلاعات زیادی از خودشان را در شبکه های اجتماعی به اشتراک نگذارند. یادشان بدهید که وقتی احساس می کنند که چیزی قابل اعتماد نیست، به گزینه شان اعتماد کنند. یادشان بدهید که وقتی تنهایی در جایی قدم می زنند یا مسافرت می روند، نسبت به محیط شان آگاه باشند. امنیت برای رفاه و سلامتی آن ها ضرورت دارد. مثال: به کودکان تان یاد بدهید که هرگز آدرس خانه یا تلفن را با دیگران به اشتراک نگذارند. عکس های خصوصی را برای کسی ارسال نکنند.

10. بودجه بندی، پس ازانداز و سرمایه گذاری

به فرزندان تان مفاهیم پایه ای مدیریت پول مثل پس ازانداز بخشی از درآمد را یاد بدهید. یادشان بدهید که چگونه یک بودجه ساده ایجاد کنند و میزان خرج و پس ازانداز شان را رصد کنند. اهمیت پس ازانداز برای آینده را به آن ها یاد بدهید و مفاهیم پایه ای سرمایه گذاری را نیز به آن ها آموزش بدهید. یادگیری این مهارت های مالی در سنین کم به آن ها در اتخاذ تصمیمات هوشمندانه کمک می کند. مثال: برایش قلک بخرید و یادش بدهید که هر بار بخشی از پولش را در قلک بریزد.

11. حفظ و نگهداری خانه

به فرزندان تان چگونگی تعمیر وسایل ساده خانه مثل نحوه تعویض لامپ یا تعمیر شیر آبی که چکه می کند را یاد بدهید. یادشان بدهید که چگونه ابزار ساده را به شکلی ایمن استفاده کنند و فضای خودشان را حفظ و نگهداری کنند. این مهارت های ساده به آن ها حس بیش تری از اعتماد به نفس می دهد و برای مراقبت از خانه خودشان در آینده آماده می شوند. این شیوه، یکی از مؤثرترین روش ها برای تقویت اعتماد به نفس و اتکای به خود در بین کودکان و نوجوانان است. مثال: جارو زدن خانه، تعویض لامپ یا موارد ساده را به او یاد بدهد.

خبرگزاری عصرایران