

چطور کودکمان را منضبط کنیم؟

چطور می‌توان یک ساله را از رفتن به سمت تلویزیون باز داشت؟ چطور با کج خلقی کودک در سنین پیش از مدرسه کنار بیاییم؟ چطور فرزند نوجوانمان را واداریم به قوانین احترام بگذارد؟



همشهری آنلاین: چطور می‌توان یک ساله را از رفتن به سمت تلویزیون باز داشت؟ چطور با کج خلقی کودک در سنین پیش از مدرسه کنار بیاییم؟ چطور فرزند نوجوانمان را واداریم به قوانین احترام بگذارد؟

کودک شما در هر سنی باشد، هنگامی مسئله انضباط مطرح است، نکته مهم این است که پدر و مادر با توافق یکدیگر شیوه یکسانی را تعیین کنند و در اعمال این شیوه تداوم داشته باشند. اگر والدین در اعمال قواعدی که برای کودک تعیین می‌کنند و پیامدهای ناشی از عدم رعایت آنها ثابت قدم باشند، کودک هم این قواعد را می‌پذیرد.

در زیر شیوه‌های منضبط کردن کودکان را بر حسب سن‌شان می‌آوریم:

از ابتدای زندگی تا 2 سالگی

نوزادان و نوپایان به طور طبیعی کنجکاو هستند. بنابراین شیوه عاقلانه این است که چیزهای خطرناکی را که آنها را وسوسه می‌کند، از جلوی چشم آنها دور کنیم و به خواست‌شان برای دست زدن به این چیزها پاسخ رد بدهیم- بنابراین باید تلویزیون، ویدئو، استریو، جواهرات و به خصوص مواد پاک کننده و داروها را از دسترس آنها دور کنیم.

هنگامی که نوزادی که روی زمین می‌خزد یا نوپایی که تازه به راه افتاده است، برای بازی کردن به سمت چیزهای خطرناک می‌رود، با آرامش به او "نه" بگویید؛ کودک را از کنار این اشیا دور کنید یا حواس او به انجام فعالیتی مطلوب پرت کنید.

در کودکان نوپا می‌توانید از روش تنها گذاشتن به عنوان یک روش تنبیهی استفاده کنید. برای مثال به کودکی را که لگد می‌اندازد، گاز می‌گیرد، غذایی را پرت می‌کند، باید بگویید رفتارش غیرقابل قبول است و او را به محلی مخصوص برای تنها گذاشتن ببرید- مثلا روی صندلی آشپزخانه- او را برای یک یا دو دقیقه به حال خود راه کنید (تنها گذاشتن کودک نوپا بیشتر از این مدت بی‌اثر است).

نکته مهم این است که از هر نوع تنبیه جسمی کودک در هر سنی خودداری کنید. به خصوص نوزادان و نوپایان نمی‌توانند رابطه‌ای میان رفتارشان و تنبیه جسمی برقرار کنند. آنها تنها درد تنبیه جسمی را احساس خواهند کرد.

و فراموش نکنید که کودکان با تماشا کردن بزرگسالان، به خصوص والدین‌شان رفتارها را یاد می‌گیرند. سعی کنید که رفتار خودتان به سرمشقی برای کودک بدل شود. منظم و مرتب بودن وسائل خودتان بسیار بیشتر از دستور دادن به کودک به جمع کردن اسباب‌بازی‌هایش، کودک را تشویق می‌کند تا اسباب‌بازی‌هایش را در اتاق پخش نکند.

3 تا 5 سالگی

هنگامی که کودک شما بزرگتر می‌شود و می‌تواند ارتباط میان اعمالش و پیامدهای آنها را درک کند، آموزش دادن قواعد خانه به او شروع کنید.

پیش از اینکه کودک را برای انجام رفتار معینی تنبیه کنید، به او توضیح دهید که از او چه انتظاری دارید. برای مثال اگر کودک سه‌ساله‌ای با مداد شمعی روی دیوارهای خانه نقاشی کرده است،

به او توضیح دهید که چرا این کار مجاز نیست و اگر دوباره این کار را انجام دهد، چه پیامدی برای او خواهد داشت (برای مثال مجبور خواهد شد به پاک کردن دیوارها کمک کند یا مداد شمعی‌ها برای بقیه روز از دست او گرفته خواهد شد).

اگر چند روز بعد کودک دوباره روی دیوار نقاشی کرد، به او یادآوری کنید که مداد شمعی فقط برای نقاشی کشیدن روی کاغذ است، و بعد تنبیهی را که معین کرده‌اید اعمال کنید.

هر چه والدین زودتر این نوع قواعد و پیامدهای عدم رعایت آنها را برای کودک معین کنند، هم برای خودشان و هم برای کودک بهتر است.

گرچه در برخی موارد برای والدین راحت‌تر است که رفتارهای نامناسب گاهگاهی کودک را نادیده بگیرند و تنبیه معین‌شده را اجرا نکنند، اما چنین برخوردی آموزش انضباط به کودک را مختل می‌کند.

حفظ تداوم و ثبات در آموزش انضباط به کودک بسیار مهم است و والدین باید به همراه (نه به صورت فردی) تصمیم بگیرند که چه قواعدی را باید در خانه به اجرا بگذارند.

والدین در عین حال که برای کودک روشن می‌کنند که چه رفتارهایی به تنبیه خواهد انجامید، نباید پاداش دادن را نیز فراموش کنند.

اثر مثبت تحسین کردن کودک را دست کم نگیرید- انضباط فقط با تنبیه کردن به دست نمی‌آید، بلکه تقدیر کردن از رفتار خوب کودک هم در ایجاد آن موثر است. برای مثال گفتن این جمله به کودک "آفرین که اسباب‌بازی‌هایت را در زمین بازی به بچه‌های دیگر هم دادی!" معمولا موثر از تنبیه کردن کودک برای رفتار متضاد یعنی ندادن اسباب‌بازی‌هایش به بچه‌های دیگر است.

ضمنا به خاطر داشته باشید که هنگام تحسین کردن، دقیقا مشخص کنید که از کدام رفتار کودک خوش‌تان آمده است، و به تحسینی کلی بسنده نکنید.

اگر کودک‌تان بدون توجه به واکنش‌های شما به انجام رفتار غیرقابل قبول ادامه می‌دهد، می‌توانید نموداری را طراحی کنید و رفتارهای کودک را با مهره‌های مغناطیسی برای هر روز هفته روی آن مشخص کنید. بعد تصمیم بگیرید که پس از چند بار رفتار نادرست کودک باید او را تنبیه کنید یا پس از چند بار انجام رفتار مناسب بوسیله کودک به او پاداش بدهید.

این نمودار را روی یخچال بچسبانید و هر روز رفتارهای مناسب و نامناسب کودک را روی آن ثبت کنید و آن را به کودک نشان دهید. این نمودار تصویری عینی از وضع رفتاری کودک به او نشان خواهد داد. هنگامی که این نمودار بر کودک تاثیر گذاشت، کودک را به خطا یادگیری کنترل کردن رفتارهای بدش، تحسین کنید.

پاداش یا تنبیه باید به طور روزانه اعمال شود. موقوف کردن تنبیه به آینده دور تاثیری نخواهد داشت.

تنها گذاشتن کودک به عنوان یک روش تنبیهی در این سنین هم روش موثری است. جای مناسبی را برای تنها گذاشتن کودک پیدا کنید که حواس کودک در آن پرت نشود و کودک وادار شود به رفتارهایش فکر کند. به یاد داشته باشید که فرستادن کودک به اتاق خودتان که وسائلی مانند کامپیوتر، تلویزیون و ویدئو در آن قرار دارد، برای این هدف مناسب نیست.

فراموش نکنید که مدت زمان تنها گذاشتن کودک باید با سن کودک‌تان مطابقت داشته باشد. کارشناسان می‌گویند به ازای هر سال سن کودک یک دقیقه باید او را تنها گذاشت؛ برخی دیگر از کارشناسان توصیه می‌کنند که مدت زمان تنها گذاشتن باید آنقدر طول بکشد که کودک آرام شود (کودک تسلط بر خود را یاد بگیرد).

نکته مهم این است با کودک‌تان صرفا درباره چیزهای که انجام دادنش بد است، صحبت نکنید، بلکه انجام دادن کارهای خوب را هم به او آموزش دهید. برای مثال به جای اینکه به کودک بگویید: "روی کاناپه نپر" به او بگویید: "روی مبل بنشین و پاهایات را روی زمین بگذار."

6 تا 8 سالگی

تنها گذاشتن و تعیین کردن تنبیه‌های غیرجسمی (به عنوان پیامد رفتارهای نامناسب) برای مثال محروم کردن کودک از یک چیز موردعلاقه‌اش در این گروه سنی هم موثر است.

بار دیگر ثبات والدین در تعیین قواعد و عمل به آنها مسئله مهمی است، در غیر این صورت اقتدارتان در برابر کودک را از دست خواهید داد. کودک باید متقاعد شود که شما به حرفی که می‌زنید عمل خواهید کرد.

البته می‌توانید گاهی به کودک‌تان فرصت دیگری برای اصلاح رفتارش بدهید یا تا حد معینی خطاهای او را بپذیرید، اما در اغلب موارد باید به آن چه می‌گویید عمل کنید.

مراقب باشید که در حالت عصبانیت، کودک را به انجام تنبیه‌های که نمی‌شود آنها را اعمال کرد، تهدید نکنید (برای مثال "اگر در را به محکم به هم بزنی، دیگر نمی‌توانی تلویزیون تماشا کنی!").

چرا که در این صورت کودک ممکن است به این نتیجه برسد که نمی‌توانید به هیچ یک از تهدیدهای‌تان عمل کنید. اگر برای مثال کودک برای یک برنامه تفریحی بیرون می‌برید و او در ماشین سر و صدا می‌کند، و او را تهدید می‌کنید که اگر ساکت نشود، او را به خانه بازخواهید گرداند، باید دقیقا به این تهدید عمل کنید. اعتباری که در مقابل کودک‌تان به دست می‌آورید، بسیار مهم‌تر به هم خوردن برنامه تفریحی در آن روز است.

9 تا 12 سال

کودکانی در این گروه سنی - مانند کودکان کم‌سن‌تر - را می‌توان با تصریح کردن پیامدهایی که رفتارهای‌شان خواهد داشت، منضبط کرد. با بزرگتر شدن کودک و تقاضای او برای مستقل‌تر شدن و مسئولیت‌پذیری، آموزش دادن به کودک درباره پیامدهای رفتارهایش روشی موثر و مناسب برای منضبط کردن کودک است.

برای مثال اگر کودک کلاس پنجمی شما تکلیف‌های مدرسه‌اش را پیش از خواب انجام نداده است، آیا باید او را واداشت بیدار بماند و تکالیفش را انجام دهد یا حتی به او برای انجام آنها کمک کرد؟

پاسخ احتمالا منفی است - چرا که به این ترتیب فرصتی را برای آموختن یک درس مهم زندگی به کودک‌تان از دست خواهید داد. اگر کودک‌تان تکلیف مدرسه‌اش را انجام نداده است، بهتر است روز بعد به مدرسه برود و پیامد این کار یعنی گرفتن نمره بد را تحمل کند.

طبیعی است که والدین بخواهند کودک‌شان را از اشتباهی که مرتکب شده است، نجات دهند، اما برای آینده کودک بهتر است که گاهی بگذارید او شکست بخورد. به این ترتیب کودک درخواهد یافت که رفتار نامناسبش چه پیامدهایی برای او خواهد داشت، و احتمالا دوباره این اشتباهات را مرتکب نخواهد شد. اما اگر می‌بینید کودک‌تان از پیامدهای طبیعی رفتارهای‌اش درس نمی‌گیرد، باید به او برای اصلاح رفتارش کمک کنید.

13 ساله و بالاتر

تا این سن باید اساس تربیت کودک را پی‌ریزی کرده باشید. در این سن کودک‌تان می‌داند که از او چه انتظاری دارید و وقتی از مجازات رفتار بد صحبت می‌کنید، منظورتان چیست. گارد خودتان را پایین نیاورید - انضباط برای نوجوانان به همان اندازه مهم است که برای کودکان کم‌سن‌تر. همانطور که برای یک کودک 4 ساله باید زمان خواب را معین کرد و آن را اعمال کرد، برای نوجوان‌تان نیز با حدودی را معین کنید.

برای نوجوان‌تان قواعدی را درباره تکالیف خانه، دیدار دوستان، ساعتی که باید به خانه بازگردد تعیین کنید و با او از پیش درباره آنها صحبت کنید تا مطمئن شوید که سوء تفاهمی وجود ندارد. نوجوان‌تان ممکن است گاه به گاه از این قواعد شکایت کند، اما در عین حال درخواهد یافت که شما کنترل اوضاع را به دست دارید.

بر خلاف آنچه ممکن است تصور کنید، نوجوان در همان حال که به او آزادی و مسئولیت بیشتری می‌دهید، هم خواستار تعیین حدود و اعمال آنهاست و هم به این حدود نیاز دارد.

هنگامی که نوجوان‌تان قاعده‌ای را زیر پا می‌گذارد، ممکن است بهترین مقابله محروم کردن نوجوان از امتیازات باشد، اما در عین حال باید با او صحبت کنید تا دریابید چرا او این قاعده را رعایت نکرده است. برای مثال اگر نوجوان دیرتر از زمان تعیین شده به خانه بازگشته است، و به این خاطر او را از راندن ماشین محروم کرده‌اید، باید با او در این باره بحث کنید و به او توضیح دهید که چرا یک ساعت دیرتر برگشتن از زمان تعیین شده به خانه غیرقابل قبول و ناراحت‌کننده است.

توجه داشته باشید که باید تا حدی کنترل کارها را به نوجوان‌تان واگذار کنید. با این کار نه تنها درگیر مبارزه با قدرت با او نخواهید شد، بلکه باعث خواهید شد که نوجوان به تصمیماتی که لازم است شما بپذیرید، احترام بگذارد.

برای مثال به نوجوان در سنین پایین‌تر می‌توانید اجازه دهید درباره لباس مدرسه، مدل مو یا حتی دکوراسیون اتاقش تصمیم بگیرد. در نوجوانان در سنین بالاتر می‌توانید حوزه خودمختاری را گسترده‌تر کنید، و برای مثال درباره زمان بازگشت به خانه انعطاف‌پذیرتر باشید.

همچنین مهم است که بر جنبه‌های مثبت رفتار نوجوان متمرکز شوید. برای مثال به جای اینکه در مواجهه با رفتار غیرمسئولانه نوجوان، او را وادارید تا زودتر به خانه بازگردد، می‌توانید در مواجهه با رفتار مثبت او به او اجازه دهید، زمان بیشتری از خانه بیرون بماند.