

چگونه به کودکان آداب معاشرت بیاموزیم؟

شما هم وقتی به مهمانی می‌روید حتما دوست دارید که فرزندتان مانند بزرگترها به همه سلام کند و با ادب و احترام در جمع بنشیند ...



سلامت نیوز : شما هم وقتی به مهمانی می‌روید حتما دوست دارید که فرزندتان مانند بزرگترها به همه سلام کند و با ادب و احترام در جمع بنشیند و با همه احوالپرسی کند. نه تنها شما بلکه همه انسانها از بچه‌های با ادب و مبادی آداب خوششان می‌آید و دلشان می‌خواهد که فرزندان آنها هم چنین خصوصیتی داشته باشند. اما اگر فرزند شما یکی از آنهایی باشد که اغلب فراموش می‌کند سلام کند و یا وقتی دیگران به او سلام می‌کنند به جای جواب دادن با بی‌محرمانگی رد می‌شود و یا پشت شما خودش را پنهان می‌کند، چه می‌کنید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ لابد شما هم به دنبال راه و روشی می‌گردید که به او گفتن این کلمات ساده مودبانه اما زیبا و دوست داشتنی را یاد بدهید. ممکن است تعجب کنید از اینکه آموزش همین کارهای ساده و کوچک هم این قدر می‌تواند ظریف و پیچیده باشد. در این مقاله می‌خواهیم شما را با روش‌های آموزش سلام و خداحافظی به کودکان آشنا کنیم. اگر کودک شما اغلب سلام گفتن را فراموش می‌کند شما چه می‌کنید؟ ممکن است سعی کنید تا با تشویق او را به گفتن سلام وادار کنید! مثلا از او می‌پرسید؟ #171; الان چی باید بگی؟« یا #171; کلمه جادویی در این زمان چیه؟« این روشی است که اغلب والدین به کار می‌برند اما خیلی هم موفقیت‌آمیز نیست.

عمل بهتر از کلام

اغلب ما والدین عادت داریم به فرزندمان بایدها و نیایدهای زیادی را تحمیل کنیم که خیلی از آنها را خودمان هم اجرا نمی‌کنیم. آن وقت است که هر چه می‌گویید می‌بینید فرزند شما پای تلویزیون نشسته و وقتی شما از سر کار بر می‌گردید حتی سرش را هم برای گفتن سلام به شما تکان نمی‌دهد. انتظار نداشته باشید فرزند شما هم مانند لقمان حکیم ادب را از بی‌ادبان بیاموزد! بهتر است بدانید به جای هر روش آموزشی، لازم است خودتان الگو باشید. اگر شما هر وقت وارد منزل می‌شوید به اهل خانه بلند سلام بگویید و موقع رفتن خداحافظی فراموشتان نشود، فرزند شما هم همین‌ها را یاد خواهد گرفت.

حتی نیاز نیست شما به او بگویید که چه موقع سلام می‌کنید و چه موقع خدانگهدار می‌گویید او ناخودآگاه از سن 2 سالگی عادت‌های شما را بر می‌گیرد و تقلید می‌کند. مثلا وقتی پدر وارد می‌شود اگر مادر به خوبی از او استقبال کرده و بگوید سلام خوبی خسته نباشی! آنوقت خواهید دید که فرزندتان همین کلمات را چگونه تکرار خواهد کرد. هنگام خارج شدن از منزل هم اگر ببیند بزرگترها برای هم آرزوی روز خوشی دارند او هم بعد از چندین بار مشاهده همین حرفها را تکرار خواهد کرد. لطفا و متشکرم هم از آن کلماتی هستند که همه والدین دوست دارند از زبان فرزندانشان بشنوند. شما هم اگر دوست دارید فرزندتان این کلمات را بکار ببرد، در صحبت با او زیاد از این کلمات استفاده کنید. مثلا هنگامی که از او می‌خواهید سر سفره بیاید بگویید #171;دخترم لطفا بیا سر میز! می‌خواهیم شام بخوریم. و وقتی او سریع به شما جواب داد و با خوشحالی سر میز حاضر شد به او بگویید ممنون که اینقدر زود حاضر شدی!« الگو بودن شما به او کمک می‌کند تا این عادت را یاد بگیرد.

یاداش بدهید

اگر فرزندتان هنگامی که از شما چیزی می‌خواهد از کلمه لطفا استفاده می‌کند حتما او را تشویق کنید. متشکرم معمولا کلمه‌ای است که دیرتر از لطفا بر زبان کودکان جاری می‌شود. اما معمولا تا سن 4-5 سالگی کودک شروع به استفاده از این کلمه #171;متشکرم« می‌کند. بد نیست اگر گاهی با ملایمت و ملاحظت به او یادآوری کنید که اگر از عبارتهای مودبانه استفاده کند، انسانها تمایل بیشتری به برآوردن خواسته‌های او نشان خواهند داد. و به او بگویید که اگر از دیگران به خاطر کاری که کرده‌اند تشکر کند، آنها احساس بهتری خواهند داشت. کلمه دیگری که بسیار مفید است کلمه ببخشید است که شاید از همه این کلمات دیگر بیشتر به درد بخورد. اما اغلب والدین بیش از اندازه از این کلمه استفاده می‌کنند و کودکشان را مجبور می‌کنند در بدترین

و بحرانی‌ترین موقعیت‌ها به خاطر کاری که کرده عذرخواهی کند. روانشناسان معتقدند بهتر است به جای اینکه کودک را وادار کنید طوطی‌وار کلماتی را تکرار کند، به او حس همدردی را یاد بدهید. از او نخواهید که بگوید متاسفم یا ببخشید. بلکه احساس تاسف را در او ایجاد کنید. تا خود به خود این کلمات از زبانش جاری شود. به او توضیح دهید که چرا کاری که انجام داده اشتباه بوده است. مثلا اگر ماشین کودک دیگری را گرفته و او گریه می‌کند به او بگویید: بین چقدر این پسر ناراحت شده می‌خواهی یادت بدم چه کنی که او احساس بهتری پیدا کنه؟ بیا ماشینشو بهش بده و اشکشو با این دستمال پاک کن! اگر او از شما یا دیگران به خاطر کاری که کرده بود عذر خواهی کرد، او را تشویق کنید. لازم نیست به او جایزه بدهید؛ همین که او را در آغوش بگیرید و از او به خاطر همدردی‌اش تشکر کنید و به او نشان دهید که بیان تاسفش حال شما و دیگران را بهتر کرده، کافی است.

میزی برای همه خانواده

یکی دیگر از آداب که والدین دوست دارند به فرزندانشان یاد بدهند عادات غذا خوردن و پشت میز نشستن در مهمانی و رستوران است. ممکن است این سوال برایتان پیش آمده باشد که از چه زمانی می‌توان این آداب را به کودک یاد داد؟ بهتر است با این ایده شروع کنید که وقت غذا خوردن وقت لذت بردن است و با آداب و رفتار خوب در هنگام این لذت می‌توان زمان بیشتری را با خوشی و لذت طی کرد. لازم است با کودک خود درباره اهمیت رفتار خوب در همه جا صحبت کنید و او را تشویق کنید که تصمیم بگیرد خودش را به عنوان یک آدم مودب در بین دیگران معرفی کند. یادتان نرود که توقعاتتان باید واقع‌بینانه باشد. سپس درباره آداب کمی جدیت به خرج دهید تا این رفتار برای کودک عادت شود. از یک کودک 3 ساله نباید انتظار داشته باشید بدون اینکه غذایش بریزد قاشق را در دهانش ببرد و بخورد. البته یادتان باشد هر عادت با تکرار بیشتر بهتر جا می‌افتد. بنابراین تعجب نکنید اگر یک کودک 2 ساله هم بتواند آداب غذا خوردن را تا حد زیادی اجرا کند. اگر چه احتمالا هنوز کودکی در این سن نمی‌داند که نباید چاقو را به دهان برد اما می‌تواند آداب اساسی را اجرا کند. البته این هم بستگی به این دارد که تازه 2 ساله شده یا اینکه به مهدکودک می‌رود؟

آدابی برای 2 ساله‌ها

بعضی از آدابی که می‌توان در این سن به کودک آموخت و آنها را تشویق کرد تا درست انجام دهند:

نشستن دستها قبل از نشستن سر میز یا سفره

نیاوردن اسباب بازی سر میز یا سفره

پرت نکردن و چنگ نزدن غذا

نکوبیدن قاشق چنگال روی میز

تف نکردن غذا

فریاد نزدن و ندویدن دور میز یا سفره غذا

استفاده از لطف و ممنون هنگام سرو غذا

استفاده از قاشق و چنگال به جای انگشتان برای خوردن غذا

تشکر از تهیه کننده غذا و شکر گویی برای نعمتهای خدا قبل از بلند شدن از سر سفره

گذاشتن ظرف کثیف غذا در سینک ظرفشویی یا روی میز

اگر کودک کمی بزرگتر است و از اینکه مانند بزرگترها رفتار کند لذت می‌برد می‌توانید جزئیات بیشتری را به او یاد بدهید. مثلا اینکه چگونه از دستمال برای تمیز نگه داشتن لباس و پاک کردن دور دهانش بعد از غذا استفاده کند. از او بخواهید تکه‌های غذا را کوچکتر گاز بزند و با دهان بسته غذا را بجود. نوشیدنی‌اش را هورت نکشد و با صدا نخورد. در این سن دیگر او می‌تواند صبر کند تا تمام افراد خانواده سر سفره حاضر شوند و سپس خوردن غذایش را شروع کند. او حتی می‌تواند درباره غذای مورد علاقه‌اش اظهار نظر کند و البته می‌تواند بداند که نباید نفرتش را از بعضی دیگر بیان کند.

در خیلی از جوامع زمان غذا خوردن فرصت مناسبی برای برقراری ارتباط با دیگران است و همین فرصت برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی وجود دارد بنابراین یادتان نرود که فرزندتان را هم در گفتگوهایی که دور میز غذا با هم دارید شرکت بدهید تا او هم کم کم این مهارت‌ها را یاد بگیرد. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم بهترین روش برای آموزش این آداب این است که خودتان در عمل آن را اجرا کنید و به او نشان دهید که چگونه این آداب را اجرا کند. سر میز آرام صحبت کنید، داد نزنید و دعوا نکنید، هنگامی که غذایی را می‌خواهید از سمت دیگر سفره به شما بدهند، استفاده از کلمه لطفاً و متشکرم را از یاد نبرید. هنگام غذا خوردن با تلفن صحبت نکنید، روزنامه نخوانید و تلویزیون تماشا نکنید. به کودک عملاً نشان دهید که چگونه با رعایت آداب سفره و غذا خوردن می‌تواند به دیگران احترام بگذارد.

ثبات داشته باشید

با یکی دوبار نمی‌توانید انتظار داشته باشید که فرزندتان رفتار خوب را یاد بگیرد. لازم است شما در رفتار خوب با ثبات باشید و همیشه این رفتار را اجرا کنید تا فرزند شما هم یاد بگیرد. تکرار و ثبات می‌تواند یک رفتار خوب را در کودک شما به تدریج تبدیل به یک عادت خوب کند. بنابراین وقتی یک رفتار خوب را به فرزندتان معرفی می‌کنید، انتظارات خود را به وضوح برایش بیان کنید و از یاد آوری‌های ملایم برای تاکید استفاده کنید. مثلاً وقتی با دست غذا را بر می‌دارد با آرامش فاشق را در دستش بگذارید و وقتی لیوان آبش را پر کردید بلافاصله به او بگویید ممنون تا برایش یاد آوری شود. هنگامی که فرزندتان سر سفره رفتار خوبی داشت، مثلاً آرام نشسته بود و مودبانه غذا می‌خواست او را تشویق کنید ولی یادتان نرود که تشویق بیش از حد نکنید چون کودک احساس می‌کند زمان غذا خوردن مانند یک امتحان شخصی برای اوست و او مرکز همه توجهات در این زمان است. اجازه دهید کودک هنگام غذا خوردن احساس راحتی کند و معذب نباشد. درس‌های خود را به تدریج یاد خواهد گرفت.