

چگونه به کودکانم نظم را بیاموزیم؟

همه والدین تجربه این شرایط را داشته اند: کودک 3 ساله‌ای که در مغازه برای داشتن یک آب نبات پا به زمین می‌کوبد

...



سلامت نیوز: همه والدین تجربه این شرایط را داشته اند: کودک 3 ساله‌ای که در مغازه برای داشتن یک آب نبات پا به زمین می‌کوبد و خودش را روی زمین می‌اندازد. یا بچه 8 ساله‌ای که برای به دست آوردن یک وسیله بازی در میان جمع دادو بیداد می‌کند و به شما توهین می‌کند. ممکن است در زمانی شاهد این وضع باشید و فکر کنید که فرزند شما هیچگاه چنین نخواهد کرد. اما بعد از یک چشم به هم زدن می‌بینید که شما هم در چنین شرایطی هستید و نمی‌دانید چه باید بکنید. بنابر این اگر هم هنوز فرزندی ندارید بد نیست این مطلب را بخوانید تا برای برخورد با شرایطی از این دست آماده شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ ممکن است از خودتان پرسیده باشید که چرا این قدر نظم دادن به کودکان معضل بزرگی شده؟ شاید به این علت باشد که والدین این کار را مانند سک مسابقه طناب کشی می‌بینند. از یک طرف می‌ترسند که بچه را با آزادی بیش از حد لوس و بد اخلاق بار بیاورند و از طرف دیگر ترس دارند که مبادا با کنترل بیش از حدشان کودکی عبوس و بی عاطفه عایدشان شود. اما آنچه برای تربیت یک کودک منظم و قانونمند و در عین حال خوش رفتار و مهربان لازم است، داشتن یک رویه متعادل است که می‌خواهیم درباره آن توضیح دهیم.

قوانین پایه

اولین قدم برای موفقیت در نظم دهی این است که چند قانون پایه را برای کودک مشخص کنید. این قوانین باید برای همه یکسان بوده و همه افراد خانواده به آن مقید باشند. تعداد این قوانین نباید خیلی زیاد باشد 4-5 قانون کلی که برای همه اعضای خانواده یکی باشد، کافی است.

همه با هم: از همان ابتدا به کودک یاد بدهید که همه خانواده با هم و در کنار هم هستید و به هم کمک می‌کنید. یک کودک نوپا هم در این خانواده می‌تواند به بقیه کمک کند حتی اگر این کمک تنها بالا بردن دستهایش موقع در آغوش گرفتن او باشد.

احترام متقابل: یکی از شایعترین شکایات والدین از بچه‌ها و بالعکس این است که آنها گوش نمی‌کنند. یادتان باشد شما به عنوان والدین باید الگو باشید و وقتی کودک سعی می‌کند به شما چیزی بگوید به او گوش کنید و دست از کاری که انجام می‌دهید بردارید. توجه خود را به کودک معطوف کنید تا بتوانید از او هم چنین انتظاری داشته باشید.

پایداری کلید موفقیت: برای اینکه کودکان را درباره قوانین گیج نکنید، درباره قوانین و وظایفی که به او محول می‌کنید پایدار و تزلزل ناپذیر باشید. از حرف و قانونتان کوتاه نیایید و بر آن پافشاری کنید. این کار به فرزندتان می‌آموزد که شما آنقدر به او اهمیت می‌دهید که از او انتظار انجام وظایفش را داشته باشید.

زندگی همیشه شیرین نیست: بسیاری از ما والدین از اینکه با نظم بخشی به کودک او را مضطرب کنیم و تحت فشار بگذاریم، می‌ترسیم. اما یادتان باشد اگر شما به فرزندتان پیروی از قوانین را یاد ندهید، در جامعه با مشکلات بیشتری دشت به گریبان خواهد شد. کودک باید یاد بگیرد که در پارک در صف سرسره باستد و با نوبت سوار تاب شود. این سختگیری امروز برای او فردایی شاد را رقم خواهد زد. نگرانی شما باید وقتی بیشتر شود که به او این مهارت‌ها را که ناشی از قانون پذیری است نیاموخته باشید.

حالا می‌خواهیم روش‌هایی به تفکیک سنی به شما یاد بدهیم تا برای نظم بخشیدن به کودک استفاده کنید. البته یادتان باشد که این روش‌ها در همه شرایط نتیجه خوبی نمی‌دهند و برای همه والدین و همه کودکان مناسب نیستند. اما می‌توانند به عنوان گزینه‌هایی تازه در برخورد شما با فرزندتان، ایده‌های خوبی به شما بدهند. در این فرصت شما را با روش‌هایی برای شیرخواران و کودکان نوپا آشنا می‌کنیم. روش‌های موثر برای کودکان 3 سال به بالا را در یک فرصت دیگر بیان خواهیم کرد.

روش اول: عشق بدون شرط

گروه سنی: نوزاد تا یک سال

چگونه اثر می‌کند: در این سن شما هر چه محبت کنید و فرزندتان را در آغوش بگیرید، به او بخندید و با او حرف بزنید و به او توجه کنید، زیاد نیست. در این سن هیچ قانون و محدودیتی برای کودک نگذارید. نترسید او نه لوس می‌شود و نه بغلی! این تنها نیازی است که باید به آن توجه شود تا کودک بتواند در آینده فرد خوش رفتار و سالمی شود. او یاد می‌گیرد که به شما اعتماد کند و این یعنی شما همیشه هستید و هر وقتی او شما را می‌خواهد، به او توجه می‌کنید. و نیازهایش را برآورده می‌کنید. این اعتماد به او احساس ایمنی می‌بخشد و اضطراب او را از بین می‌برد. این اعتماد برای زمانی که او بزرگتر می‌شود و شما برای او حدود و قانون می‌گذارید لازم می‌شود. در آن زمان اگر او به شما اعتماد نداشته باشد و از عشق شما به خودش مطمئن نباشد چگونه زیر بار قوانین و محدودیت‌های شما برود؟

کاربرد در زندگی واقعی: فرزند 4 ماهه شما گریه می‌کند با اینکه نیم ساعت قبل او را شیر داده اید. همسایه می‌گوید بگذار گریه کند بغلش نکن بغلی می‌شود. اما متخصصان می‌گویند گریه او نشانه این است که او نیازی دارد حتی اگر شما نتوانید نیاز او را درک کنید. ممکن است لازم باشد روش‌های مختلفی را برای آرام کردنش بکار ببرید: بغلش کرده راه بروید و یا دوباره شیرش بدهید و یا برایش لالایی بخوانید. با هر کدام از این کارها او خواهد فهمید که شما در کنار او هستید حتی اگر تنها چیزی که از شما می‌خواهد این باشد که در آغوشش بگیرید.

روش دوم: بگیرید و جایگزین کنید

گروه سنی: 6 تا 18 ماه

چگونه اثر می‌کند: کودکان هم مانند همه ما تا کاری را انجام ندهند یاد نمی‌گیرند. او بشقاب غذايش را می‌اندازد و می‌ریزد چون کنجکاو است که ببیند چه می‌شود! نه به این علت که می‌خواهد لج شما را در بیاورد. بنابر این هرگاه کودک در این سن کاری می‌کند که شما دوست ندارید، صبر کنید و او را دعوا نکنید. اما اگر به چیز خطرناکی دست زد حتماً آن را از او بگیرید و در عوض وسیله مناسبی در اختیارش بگذارید. یا اینکه او را از محل خطر به یک محیط جذاب ولی بی خطر ببرید و حواس او را به یک اسباب‌بازی جلب کنید. حتی اگر کودک کوچک است و نمی‌فهمد به او توضیح دهید که این وسیله خطرناک است و نباید به او دست بزند. او با همین حرکات کم کم اصول نظم را می‌آموزد.

کاربرد در زندگی واقعی: کودک 8 ماهه شما گردن‌بند مورد علاقه شما را گرفته و دانه‌هایش را گاز می‌زند. به جای اینکه به او اجازه دهید این کار را ادامه دهد یا اینکه آن را از دستش بکشید، به او بگویید که این وسیله برای جویدن و در دهان کردن نیست و در عوض یک وسیله مناسب مانند دندانگیر و یا عروسکی مناسب گاز زدن به او بدهید و بگویید: بیا این را گاز بزن.

روش سوم: اصلاح اشتباهات با همدیگر

گروه سنی: 1 تا 2 سال

چگونه اثر می‌کند: تفاوت است بین کودک نوپایی که دانسته غذا را می‌ریزد تا مادر را وادار به تمیز کردن کند، با کودک کم سن و سالتری که بازی بازی با غذا می‌کند و در حین این ماجرا غذا را به روی زمین می‌ریزد. معمولاً کودکان در حدود یک سالگی کم کم می‌فهمند که دارند چه کار می‌کنند و اگر توجه کنید خواهید فهمید که او بشقاب را با چه منظوری وارونه کرده است! در این سن کم کم باید به کودک بفهمانید که او مسئول اعمالی است که خودش انجام داده است. بنابر این باید نتیجه اعمالش را هم درک کند.

کاربرد در زندگی واقعی: اگر کودک شما بشقابش را روی زمین خالی کرده او را دعوا نکنید. فقط به او بگویید که لازم است بعد از غذا این جا را تمیز کنیم. وقتی خوردنش تمام شد او را روی زمین بنشانید و از او بخواهید به شما کمک کند تا تکه‌های غذا را از روی زمین جمع کنید. می‌توانید از او بخواهید تا تکه‌های غذا را که پخش شده پیدا کرده و به شما بدهد. به این ترتیب او یاد می‌گیرد که اگر جایی را کثیف کند خودش هم باید در تمیز کردن آنجا همکاری کند.

روش چهارم: تایید مثبت

گروه سنی: بالای یک سال

چگونه اثر می‌کند: این روش ساده است. وقتی کودک کاری می‌کند که شما می‌پسندید به او آفرین بگویید و تشویقش کنید. این بهتر از آن است که تنها زمانی که کار بد می‌کند او را دعوا کنید و برایش سخنرانی کنید. متخصصان معتقدند اگرچه تشویق کارهای خوب و تایید آنها با کلام ساده‌تر از تنبیه و مجازات است اما تاثیر بیشتری دارد. کاربرد در زندگی واقعی: وقت خواب کودک نوپای شماست و او مقاومت می‌کند. اما هر قدمی که به خوابیدن نزدیک‌تر می‌شود او را تشویق کنید. وقتی با خواست شما دست از بازی می‌کشد به او بگویید آفرین که وقتی صدایت کردم سریع آمدی و بازی را کنار گذاشتی. حالا که زود آمدی وقت داریم که یک کتاب قصه بیشتر بخوانیم. اگر روی تشک دراز بکشی، می‌توانیم 2 تا قصه بخوانیم. یادتان باشد با هر قدمی که برای خوابیدن آماده می‌شود، او را تشویق کنید و با خواندن آواز و قصه به او جایزه بدهید.

روش پنجم: از کودک کمک بخواهید

گروه سنی: 1 تا 8 سال

چگونه اثر می‌کند: محققان می‌گویند کودکان برای کمک و همکاری با شما آمادگی دارند. آنها حتی از 18 ماهگی حس نوع دوستی و همکاری دارند. بنابر این از این قابلیت طبیعی آنها استفاده کنید. آنها دوست دارند در تمام کارهایی که شما انجام می‌دهید کمکتان کنند و البته گاهی هم خرابش می‌کنند تا یاد بگیرند. اما شما انتظار این کمک را ندارید و حتی با او دعوا می‌کنید، چون حوصله خرابکاری ندارید! در صورتی که کودک از این که به شما کمک کند و شما از او طلب کمک کنید لذت می‌برد. متخصصان می‌گویند سالمترین افراد از نظر روانی کسانی هستند که آموخته‌اند به دیگران خدمت کنند. یادتان باشد شما باید به کودک یاد بدهید که چگونه برای دیگران مفید باشد و به آنها کمک کند. بنابر این از کودک بخواهید که در تمیز کردن خانه به شما کمک کند. البته کارهایی را از او بخواهید که در حد سن او باشد و بتواند از پس آنها بر بیاید. حتی اگر از او بخواهید لباسهای رنگی و سفید چرک را در دو سبد جداگانه ببندازد تا برای ریختن در لباسشویی آماده باشد.

کاربرد در زندگی واقعی: اگر فرزند شما از نشستن روی صندلی کودک در اتومبیل خودداری می‌کند، به جای دعوا کردن از او بخواهید که همیشه مسئول کمر بندها باشد و کنترل کند که آیا همه کسانی که در ماشین نشسته‌اند کمر بندشان را بسته‌اند یا نه؟ این مسئولیت بخشی نه تنها رفتار او را تغییر خواهد داد بلکه او کمک کردن و قانونمندی را هم یاد خواهد گرفت.

روش: کنترل عصبانیت

گروه سنی: 1 تا 2 سال

چگونه اثر می‌کند: کودکان مستعد قشقرق به پا کردن هستند زیرا نمی‌توانند احساسات خودشان را کنترل کنند. متخصصان می‌گویند قشقرق بیشتر از اینکه به نظم ربط داشته باشد به کنترل خشم مربوط می‌شود. یعنی کودکان وقتی قشقرق به پا می‌کنند که نمی‌توانند خشمشان را کنترل کنند و به عبارتی دیوانه می‌شوند. کاربرد در زندگی واقعی: فرزند شما لباس نمی‌پوشد و دور اتاق می‌دود و اسباب بازیهایش را پخش و پلا می‌کند. گریه می‌کند و جیغ می‌زند و همه چیز را پرتاب می‌کند. در این شرایط قدم اول این است که به هر روشی که برای او بهتر عمل می‌کند او را آرام کنید. یادتان باشد که نباید عصبانی شوید. اگر اجازه می‌دهد او را بغل کنید و تا آرام شود او را محکم نگه دارید. اما اگر دست زدن به او او را دیوانه‌تر می‌کند، یک اتاق خلوت برایش پیدا کنید تا خودش آرام شود. در این زمان سعی نکنید با او صحبت کرده و نصیحتش کنید. اما بعد از پایان قشقرق درباره آنچه اتفاق افتاد صحبت کنید و اشتباهات او را گوشزد کنید. سپس او را به اتاقش ببرید و از او بخواهید که آنچه پخش کرده را به ترتیب سر جایش بگذارد. اگر کار سخت و طولانی است می‌توانید قسمت بندی کرده و در بعضی قسمتها کمکش کنید.

روش ششم: نه را بشنوید

گروه سنی: 1 تا 3 سال

چگونه اثر می‌کند: نه عبارت ساده و کوتاهی است که اغلب کودکان می‌توانند در سن کم بگویند و اغلب اوقات از آن استفاده می‌کنند. اگر می‌خواهید این کلمه را کمتر از زبان کودکان بشنوید، تا جایی که ممکن است نه او را جدی بگیرید. عجیب نیست اگر به خواسته او توجه نکنید بر آن پافشاری کند و نه گفتن را تکرار کند. شما هم اگر احساس کنید کسی به نه شما توجهی نمی‌کند آن را تکرار خواهید کرد

کاربرد در زندگی واقعی: فرزندتان پوشکش را کثیف کرده ولی اجازه نمی‌دهد شما او را تعویض کنید. ابتدا از او بپرسید که آیا می‌خواهد پوشکش را عوض کند اگر گفت نه، به این حرف او توجه کنید و سعی نکنید به زور این کار را انجام دهید. بلکه اجازه دهید مدت کوتاهی با همان پوشک بچرخد. 5 دقیقه بعد دوباره از او سوال کنید و اگر نه گفت باز هم صبر کنید. معمولا بعد از سومین بار احساس ناراحتی کودک را وادار به بله گفتن می‌کند. اما همین احترامی که به نه گفتن او گذاشته‌اید باعث می‌شود از این به بعد کمتر نه بگوید.