

چگونه کودکی با انضباط داشته باشیم؟

چطور مانع کودک یکساله‌تان می‌شوید تا از ضربه زدن به دکمه‌های دستگاه پخش فیلم دست بردارد؟ وقتی که کودک پیش دبستانی شما اتاقش را تمیز نمی‌کند چه می‌کنید؟ چگونه از نوجوان خود می‌خواهید که به حریم شخصی‌تان احترام بگذارد؟



سلامت نیوز: چطور مانع کودک یکساله‌تان می‌شوید تا از ضربه زدن به دکمه‌های دستگاه پخش فیلم دست بردارد؟ وقتی که کودک پیش دبستانی شما اتاقش را تمیز نمی‌کند چه می‌کنید؟ چگونه از نوجوان خود می‌خواهید که به حریم شخصی‌تان احترام بگذارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ کودک شما در هر سنی که باشد، نیاز به یادگیری آداب و اصول رفتاری دارد. اگر والدین خودشان به قوانینی که در خانواده گذاشته می‌شود احترام نگذارند، کودک نیز این قوانین را رعایت نمی‌کند. چند ایده برای بهبود نظم و انضباط در خانه و خانواده وجود دارند که به کارگرفتن آنها تربیت فرزندان را بسیار آسانتر می‌کند. این نکات را جدی بگیرید.

سنین زیر دو سال

کودکان نوپا در این سنین به طور طبیعی بسیار کنجکاو و بنابراین شما باید هرچیز خطرناکی که ممکن است وسوسه بازی کردن برای آنها داشته باشد را از دسترس آنها دور کنید، وسایلی مانند وسایل صوتی تصویری، جواهرات، وسایل شستشو و داروها نباید در دسترس کودکان باشند.

زمانی که کودکان به سمت وسیله‌ای که نباید به آن دست بزنند خیز برمی‌دارد و یا چهار دست و پا به سمت آن می‌رود با صدایی واضح بگویید «نه»؛ یا او را از نزدیکی آن وسیله دور کنید یا وسیله را جابجا کنید و سعی کنید با یک فعالیت دیگر او را سرگرم کنید.

ایجاد وقفه می‌تواند برای این سنین مفید باشد. مثلاً اگر کودک شما غذا را روی زمین می‌ریزد و یا پخش و پلا می‌کند باید به وضوح با او صحبت کنید و به او بگویید که چرا کارش اشتباه است و سپس در غذا خوردن وقفه کوتاهی ایجاد کنید تا او آرام بگیرد. می‌توانید او را مجبو کنید که به عنوان تنبیه بر روی صندلی بنشیند. البته اگر این وقفه بیشتر از یکی دو دقیقه باشد برای این سنین اثر مناسبی نخواهد داشت.

بسیار اهمیت دارد که شما متوجه باشید در هیچ سنی نباید کودک را تنبیه بدنی کنید، به او ضربه بزنید و یا سیلی بزنید. در این سنین به هیچ عنوان کودک نمی‌تواند ارتباط بین کارش و تنبیه بدنی که شما می‌کنید را درک کند و تنها درد آن را می‌فهمد و هیچ کمکی به هیچ چیزی نمی‌کند.

هیچ گاه فراموش نکنید که کودکان با تماشای رفتار و حرکات بزرگترها به ویژه والدینشان الگوگیری می‌کنند و از رفتار آنها تقلید می‌کنند پس دقت کنید که رفتار مناسبی داشته باشید. شاید دیگر وقت آن است که بعضی از رفتارهای ناشایست خود را ترک کنید. اگر بارها و بارها به کودکان دستور می‌دهید که اسباب بازی‌هایش را جمع کند اما وسایل کارتان در خانه پخش است، شاید حرفتان اثر خوبی در کودکان نخواهد داشت تا زمانی که خودتان سعی کنید وسایلتان را منظم کنید.

سنین 3 تا 5 سال

زمانی که کودک شما بزرگتر شد و توانست ارتباط بین عمل و نتیجه‌های عملش را بفهمد، شما باید در مورد قوانین خانه با آنها صحبت کنید. شما باید قبل از هرگونه تنبیهی برای هر رفتاری به آنها در مورد آن توضیح دهید. به طور مثال اولین باری که کودک سه ساله‌تان شروع به نقاشی روی دیوارها کرد به او توضیح دهید که چرا این کار برای او مجاز نیست و به او بگویید که اگر دوباره این کار را انجام دهد چه تنبیهی برای او در نظر گرفته‌اید. مثلاً می‌توانید او را مجبور کنید که به شما در تمیز کردن دیوارها کمک کند و به او اجازه ندهید در ادامه روز با وسایل نقاشی‌اش بازی کند. اگر این رفتار را دوباره انجام داد دوباره تمام این مراحل را انجام دهید و باز

هم به او توضیح دهید که چرا این کار او صحیح نیست.

الگوی قدیمی «من قوانین را وضع می‌کنم و تو تنها باید گوش بدهی و عواقب رعایت نکردن آنها را بپذیری؛ در این سن برای همه خوب است. شما باید هر دو با هم تصمیم بگیرید که چه قوانینی داشته باشید و چگونه کودک را تنبیه کنید. زمانی که شما به این جمع‌بندی رسیدید یادتان باشد که به رفتارهای مناسب کودکان نیز جایزه‌هایی بدهید. هیچگاه نقش مثبتی که تشویق می‌تواند داشته باشد را دست کم نگیرید. مثلاً جمله «من بسیار خوشحال شدم که اسباب بازی هایت را به دوستت دادی؛ می‌تواند نقش پررنگ‌تری از تنبیه در موقعیت متضاد آن (زمانی که کودکان بخاطر اسباب بازی با هم‌بازیانش دعوا می‌کند) داشته باشد. البته باید توجه کنید فقط گفتن «کارت خوب بود؛ کافی نیست به کودک توضیح بدهید که چرا کارش خوب بود و جمله‌تان را طولانی تر کنید.

اگر کودک شما رفتاری نامناسب را تکرار می‌کند به او بگویید که مثلاً هر پنج باری که او آن کار را انجام می‌دهد تنبیه می‌شود و یک برگه به در یخچال بچسبانید و برای هر بار انجام آن کار علامتی بگذارید. این روش را برای کارها و رفتارهای خوب هم انجام بدهید. با این کار شما می‌توانید تغییرات الگوی رفتاری او را مشاهده کنید. شما می‌توانید هر روزی که رفتارش را کنترل می‌کند او را تشویق کنید.

سیستم وقفه گاهی در این سن نیز مناسب است. شما می‌توانید برای او وقفه ایجاد کنید و او را مجبور کنید که به رفتارش فکر کند. دقت داشته باشید که تنبیه کودک در اتاقی که کامپیوتر، تلویزیون یا هر وسیله سرگرم کننده دیگر مهیا هستند بی‌فایده هستند. و شما باید او را به مکانی دیگر بفرستید. البته مدت زمان این کار بسیار مهم است، این الگو می‌تواند مناسب باشد که به ازای هر سال از سن او یک دقیقه کافی است، مثلاً کودک چهار ساله را می‌توان چهار دقیقه تنبیه کرد.

نکته مهم دیگر این است که به جای آنکه به او بگویید چه کارهایی را نباید انجام دهد، از او بخواهید که چه رفتاری را باید داشته باشد. به جای آنکه بگویید «روی کاناپه نپر؛ بهتر است بگویید «لطفاً آرام روی کاناپه بنشین؛

سنین 6 تا 8 سال

وقفه و تنبیه همچنان می‌تواند راهکارهایی راهبردی در این سنین باشد. البته بسیار اهمیت دارد که بر روی قول‌ها و تهدیدهایتان بمانید. کودکان باید بدانند شما در مورد قوانین جدی هستید. این به آن معنا نیست که شما هیچ‌گاه از خطاها نمی‌گذرید، بلکه او باید بداند که در مورد انضباط رفتاری جدی هستید.

باید بسیار حساس باشید که تنبیه‌های واقع‌بینانه داشته باشید. مثلاً در عصبانیت نگویید «اگر یکبار دیگر در را محکم ببندی اجازه نمی‌دهم هیچ‌وقت تلویزیون تماشا کنی؛ زیرا وقتی شما بر روی حرف خودتان نباشید در مورد حرف‌های دیگر هم چندان جدی به نظر نمی‌رسید. اگر او را تهدید کردید که اگر کاری را انجام دهد از تعطیلات آخر هفته خبری نیست روی حرفتان باقی بماند هرچند خود شما نیز بسیار به آن تعطیلات نیازمند باشید، مطمئن باشید ارزشش را دارد.

تنبیه سخت قدرت شما را به عنوان پدر یا مادر کمتر از چیزی که فکر می‌کنید نشان می‌دهد. اگر برای یک ماه او را تنبیه کنید دیگر برای او تنبیه شما اثر ندارد زیرا می‌فهمد با چنین تنبیهی دنیا به آخر نمی‌رسد و دیگر در مقابل چنین تنبیهی حساس نخواهد بود.

سنین 9 تا 12

در این سن نیز شما می‌توانید با نشان دادن عواقب رفتارش به او کمک کنید تا رفتار بهتری داشته باشد. اکنون او بزرگتر شده است، مستقل شده و مسئولیت‌پذیرتر است، پس به او بیاموزید که هر رفتاری عواقبی طبیعی دارد.

مثلاً اگر کودکان تا زمان خواب تمرین‌هایشان را انجام نداده است، خودتان کمکش می‌کنید تا این کار را بکند و یا مجبورش می‌کنید تا بیدار بماند و به تنهایی تمریناتش را بنویسد؟ اگر رفتار اول را انتخاب کنید شما یک شانس بزرگ برای آموزش مسایل کلیدی زندگی به کودکان را از دست داده‌اید. اگر او تکالیفش را ناقص انجام دهد باید با همان تکالیف ناقص به مدرسه برود و عواقب طبیعی کارش را ببیند، این از هر تنبیه مصنوعی آموزنده‌تر است.

بسیار طبیعی است که والدین بخواهند کودکان را از خطرات دور کنند، اما گاهی مفید است که بگذارید کودکان اشتباه کنند، زیرا با این کار او عواقب اشتباهش را می‌بیند و احتمالاً بسیار کم آن اشتباه را تکرار می‌کند. البته شاید گاهی خودتان نیز باید شیطنت کنید و کمی بر عواقب طبیعی اشتباهش عامدانه بیافزایید.

تا این سنین شما کارهای پایه‌ای برای داشتن کودکی منضبط را انجام داده‌اید. کودک شما می‌داند شما از چه می‌خواهید و می‌داند چه تنبیهاتی برای رفتار نامناسب او در انتظارش است. بنابراین شما رفتارشان را ادامه بدهید، نوجوان همانند یک کودک احتیاج دارد که فرد با انضباطی باشد. شما دیگر مجبور نیستید که زمان خواب او را تنظیم کنید اما او هنوز باید در مواردی کنترل شود. پس او هنوز هم به هدایت رفتار از سوی پدر و مادرش نیازمند است.

باید برای انجام تکالیف، دیدن دوستان و رفت و آمدهایش با او صحبت کنید تا جای هیچ سوءتفاهمی نباشد. نوجوان شما ممکن است هر از چند گاهی از محدودیت‌ها شکایت کند اما شما باید به او بفهمانید که در کنار آزادی‌هایی که در برابر رفتار معقول خواهد داشت، گاهی نیز محدود می‌شود.

زمانی که نوجوان قانونی را زیر پا گذاشت، گرفتن امتیازات بهترین تنبیه است. اگر نوجوانتان دیر به خانه آمده می‌توانید بعد از توضیح نگرانی هایتان و دلیل گذاشتن چنین قوانینی به او بگویید در صورت تکرار چنین رفتاری یک هفته ماشین از او گرفته خواهد شد. همچنان اهمیت زیادی دارد که بر جنبه‌های مثبت رفتار او تکیه کنید.

به نوجوانتان در مواردی قدرت انتخاب دهید. شما با این کار قدرت خود را از دست نمی‌دهید و او به قوانین شما احترام بیشتری خواهد گذاشت. می‌توانید به او اجازه بدهید خودش مدل مویش را انتخاب کند، دکور اتاقش را انتخاب کند و یا لباس بخرد. با افزایش سن باید به او اختیار و قدرت عمل بیشتری بدهید زیرا اگر او یکدفعه مثلاً بعد از قبولی در دانشگاه از خانواده مستقل شود و به همه آزادی‌ها برسد و محدودیت‌ها برداشته شوند رفتار نامعقول و غیر طبیعی خواهد داشت.

چند نکته درباره تنبیه بدنی

شاید شما فکر کنید هیچ رفتاری نتیجه تنبیه بدنی را ندارد اما شما باید بدانید:

- تنبیه بدنی به کودکان می‌آموزد که زدن دیگران در زمان عصبانیت اشکالی ندارد.

- تنبیه بدنی می‌تواند آسیب جدی به کودکان بزند و اتفاقی بیافتد که همیشه شما را پیشمان کند.

- تنبیه بدنی باعث می‌شود کودکان از شما بترسد بنابراین رفتار نادرستش را انجام دهد و فقط آن را از شما پنهان کند.