



راه حل های خوب برای رفتارهای بد بچه ها

بچه ها ، موجوداتی لجناز ، بی ادب ، پرخاشگر ، و یا خودخواه متولد نمی شوند، اینها رفتارهایی اکتسابی هستند. زیرا آنها از این روش ها استفاده می کنند تا هرچه را که می خواهند به دست آورند ، مگر آنکه شما مانع این رفتار در آنها شوید. به کودکان نشان دهید که شوخی هایش همیشه نتیجه بخش نخواهد بود و به او رفتارهای قابل قبولی را یاد نخواهد داد.

اگر کودک دلبندتان یکی از مشکلات ذکرشده را دارد این مقاله می تواند کمک زیادی به شما بکند. برای شروع کار، دقت کنید که نباید توقع داشته باشید تمام مشکلات را با هم برطرف کنید. باید حداقل سه هفته برای تغییر هر رفتار نادرستی که کودکان دارد در نظر بگیرید.

۱- زیاده طلبی

به درخواست کودک برای خرید کردن پاسخ منفی دهید و هیچ احساس گناهی نکنید.

ایفای وظایف ، کار چندان آسانی نیست . مواقعی وجود دارد که کودک تصمیم های شما را دوست ندارد، اما برای **ترتیب** او ، اتخاذ چنین تصمیم هایی لازم است.

اولویت گذاری را به او بیاموزید.

در اعیاد و تولدها از کودکان بخواهید تا لیستی از هدایای دلخواهش را به ترتیب اولویت تهیه کند، خردسالان می توانند عکس آنها را بکشند.

هنگام بخش آگهی های بازرگانی ، صدای **تلویزیون را کم کنید.**

تحقیقات نشان داده است که هر چه بچه ها کمتر آگهی بازرگانی ببینند، خواسته های مادی کمتری خواهند داشت. صدای پیام های بازرگانی را قطع کنید، یا حداقل کودکان را از سیاست تبلیغات آگاه کنید.

بخشش را به او بیاموزید.

از کودکان بخواهید تا بخشی از **پول** توجیبه اش را به حساب مؤسسه خیریه با انتخاب خودش واریز کند.

بچه ها را **تشویق کنید تا از صمیم قلب، هدایایی را به دیگران ببخشند.**

یک سنت خانوادگی را بنا کنید. به این ترتیب هدیه ای را که به دست خود افراد خانواده ساخته شده، به یکدیگر بدهید. این کار باعث می شود

بچه ها ، هدایایی را که از روی عشق و علاقه به آنها داده می شود، تشخیص دهند.

۲- حاضر جوابی

حقیقت را همان طور که هست بگویید.

- هرگاه از کودک رفتار بی ادبانه ای سرزد، به او تذکر دهید، مثلاً به او بگویید: "وقتی که دارم با تو حرف می زنم ، چشمهایت این طرف و آن طرف می چرخد، این رفتار بی ادبانه ای است، نباید این کار را بکنی."

به کودکان کم محلی کنید .

- شانه هایتان را بالا بیندازید و از گفتگو با فرزندتان امتناع کنید تا او متوجه اشتباهش شود و از رفتار بی ادبانه اش دست بردارد.

کودک را تشویق کنید تا مؤدب باشد.

- هرگاه متوجه شدید که رفتار مؤدبانه ای از کودکان سرزد، از او قدردانی کنید، مثلاً بگویید: "از تو متشکرم" ، به خاطر این که وقتی داشتم با تو حرف می زدم ، تا این حد مؤدبانه به حرف های من گوش کردی"

۳- ناسزا گویی

لغات زشت و ناپسند را برای بچه ها مشخص کنید و برایشان محدودیت قرار دهید.

- مثلاً به او بگویید: وقتی به درستی کلمه ای شک داری ، آن را به زبان نیاور.

دشنام هاي ديگر را هم كه كودكتان در كوجه و مدرسه و جاهاي ديگر ممكن است در معرض آنها قرار بگيرد به ليست كلمات ممنوع اضافه كنيد تا حرف هاي زشت و ناپسند را تشخيص دهد.

توضيح دهيد كه دشنام دادن، بد است زيرا :

- باعث ناراحت شدن مردم مي شود.
- اگر يك بار آن را بگويي، براي به شكل عادت در مي آيد و آن گاه اين كلمات زشت ممكن است به طور ناخود آگاه ، جلوي پدربزرگ ، مادربزرگ و معلمان و يا والدين دوستانت ، از دهانت خارج شود.
- آدم هاي خوب، دشنام نمي دهند؛ تو كه نمي خواهي مردم گمان كنند كه تو آدم بد هستي؟

معادل هاي مناسب را بياييد.

به جاي دشنام دادن مي توانيد ابتكار جالبي به كار ببريد ؛ مثلاً به جاي دشنام ها، معادلي مانند آن بياييد كه توهين آميز نباشد. حتي او مي تواند لغاتي را براي خودش اختراع و نوآوري كند.

عصاني نشويد و واكنش شديد نشان ندهيد.

- وقتي كه كودك براي اولين بار، مرتكب خطا مي شود عصباني نشويد، به او بگوييد: " ما در اين خانواده چنين لغاتي را استفاده نمي كنيم." به بچه هاي بزرگتر بگوييد: " تو به مقررات آشنايي داري ، نمي خواهم آن كلمه را دوباره بشنوم."

۴- دروغگویی

از کودکان انتظار صداقت و راست گویی داشته باشید.

- به کودکان بیاموزید که «در خانواده ما همه باید با یکدیگر صادق و راستگو باشند».

توضیح دهید که دروغگویی غلط و ناپسند است ، چون :

- باعث در دسر شما و رنجاندن دیگران می شود . باعث می شود دیگران کمتر به شما اطمینان کنند.

- دروغگویی می تواند به شکل یک عادت درآید که در آن صورت ترک آن مشکل خواهد بود.

پرسش های اخلاقی مطرح کنید.

- اگر کودکان را هنگام دروغگویی، غافلگیر کردید، پرسیدن سؤال هایی از او می تواند باعث بیداری وجدانش گردد، مثلاً از او بپرسید: « آیا کار درستی انجام دادی ؟ فکر می کنی علت نگرانی من چیست؟ اگر همه در خانواده همیشه به هم دروغ بگویند، چه اتفاقی می افتد؟»

۵- سرکشی

انتظارات خود را تفهیم کنید.

- به کودکان بفهمانید که لحن صحبتتان جدی است و درخواستتان را باید انجام دهد، مثلاً بگویید: اگر واقعاً برای انجام ندادن آنچه که از تو می خواهم دلیل خوبی داری ، با لحنی مؤدبانه به من بگو.

- هر وقت که کودکان سعی می کنند با شما جر و بحث کنند، خواسته خود را لغت به لغت تکرار کنید ، مثلاً بگویید:

" شام سر ساعت ۶ صرف می شود، تو باید سر ساعت ، سر میز غذا حاضر شوی."

به او کمی آزادی عمل بدهید، مثلاً بگویید : " امروز باید کارهایت را انجام دهی . دوست داری که قبل از شام آن را تمام کنی یا بعد از شام؟"

گاهی با او مدارا کنید:

- ممکن است به کودکان بگویید:خوب ، تو الان باید تکالیفت را انجام دهی ، اما می بینم که سخت مشغول تمرین بسکتبال هستی ، چطور است تا نیم ساعت دیگر به تمرینت ادامه بدهی، بعد تکالیف را انجام دهی؟

- توضیح دهید که اگر کودکان کاری را که شما از او می خواهید، انجام ندهد، برای او عواقبی خواهد داشت . او ممکن است هر کَلْکی بزند تا نظر شما را عوض کند، اما مقاوم باشید و اجازه ندهید که ترفندهای او در شما اثر کند.

۶- نق زدن

واکنش هایتان را در مقابل رفتار کودکان عملاً نشان دهید .

- ممکن است نق زدن طوری برای او عادت شده باشد که حتی خودش هم از صدای آزار دهنده خود، خبر نداشته باشد. به او تفاوت بین صدای نق زدن و یک لحن عادی صحبت کردن را نشان دهید.

هیچ بردباری از خود نشان ندهید:

وقتی فرزندتان برای اولین بار نق زد قاطعانه به او بگویید: " ساکت شو، نمی خواهم صدای نق زدنت را بشنوم، لطفاً هرچه می خواهی با لحنی آرام و قشنگ به من بگو." بعد برگردید و اعتنایی به او نکنید. وقتی که او حتی به مدت چند ثانیه آرام شد، به سمت او برگردید و آرام بگویید: " من به صدای قشنگ تو گوش می کنم ، می توانم کمکت کنم؟"

تفریح را متوقف کنید:

اگر کودکتان به هنگام بازی و تفریح، ناله و زاری کرد، به او بگویید: " تو داری گریه می کنی؟ تو به قوانین آشنایی داری و می دانی قرارمان چیست ، اگر دوباره گریه کنی برمی گردیم خانه."

۷- نسنجیده حرف زدن

به کودکتان یاد بدهید که قبل از عمل کردن ، فکر کند:

- ثانیه هایی را که کودکتان طبق روش بالا برای فکر کردن می گذراند- تا مبدا احساساتی عمل کرده باشد و فکر می کند تا حرف سنجیده و عمل شایسته ای از او سر بزند - ممکن است موجب بروز یک تحول اساسی در او شود ، مخصوصاً در حالت های پرتنش و بالقوه خطرناک .

نتایج را در نظر بگیرید.

- به کودکتان یاد بدهید که از خود چنین سؤالاتی را بپرسد: «آیا این کار درست است یا نه؟ آیا باعث ناراحتی کسی می شود؟ آیا مشکلی برایم پیش خواهد آورد؟ اگر آن کار را انجام دهم ، اثر عمیقی روی من خواهد

گذاشت؟» به او بیاموزید فکر کند که یک پیشگوست و می تواند آینده را ببیند، بعد از خودش بپرسد، اگر آن را انجام می دادم، چه اتفاقی می افتاد؟

با او در قانون تصمیم گیری انتقادی سهیم شوید، مثلاً بگویید: "اگر احساس راحتی نمی کنی ، انجامش نده".

از اشتباه ها درس بگیرید.

اگر کودکان تصمیمی غیرعقلانه گرفت، از این اشتباه به عنوان فرصتی برای کمک کردن به او استفاده کنید، در این صورت او برای تصمیم گیری بعدی آماده تر می شود .

1- گاز گرفتن

سریع بچه ها را از هم جدا کنید.

هرگاه کودکان کسی را گاز گرفت ، به او بگویید: « تو نباید مردم را گاز بگیری».

کودکتان را از موقعیتی که باعث درگیری می شود، جدا کنید.

به کودک گاز گرفته شده ، توجه بیشتری کنید:

- برای این که به کودکان بیاموزید که گاز گرفتن باعث آسیب دیگران می شود، کمک کنید تا فکرش را گسترش دهد، بچه مصدوم را دلداری و تسکین دهید و به او بگویید : " خیلی متأسفم ، باید دردت آمده باشد، می توانم کمکت کنم؟"

رفتار دیگری به او بیاموزید:

- اگر کودک نوپاي شما در حال دندان درآوردن است ، چون لثه هایش زخم هستند، از گاز گرفتن لذت مي برد و دوست دارد اشیاء را گاز بگیرد، بنابراین مطمئن شوید که او چیز مناسبی برای گاز گرفتن دارد تا به این طریق ناراحتی اش را برطرف کند. معمولاً چون بچه ها مهارت های بیانی شان گسترش نیافته تا بتوانند نیازهایشان را بیان کنند ، احساساتشان جریحه دار می شود. سعی کنید به کودکان کمک کنید تا احساساتش را طبقه بندی کند. اگر او به اندازه کافی بزرگ شده است به او یاد بدهید بگوید: «دارم عصبانی می شوم» - یا «می خواهم بازی کنم».

- وقتی کودکان مشغول بازی است از نزدیک بر او نظارت داشته باشید، به این ترتیب می توانید قبل از این که کسی را گاز بگیرد ، مانع او شوید. به آرامی دستتان را روی دهان او بگذارید و بگویید : " تو حق نداری کسی را گاز بگیری ، هرچه که می خواهی در قالب کلمات به ما بگو."

- اگر کودکان هنوز حرف نمی زند، او را از وضعیتی که ممکن است کسی را گاز بگیرد دور سازید و فعالیت دیگری را به او پیشنهاد کنید، مثلاً بگویید: " دوست داری با خاک رس بازی کنی یا با قالبهایت؟"

۹- حرف گوش نکردن

خودتان شنونده خوبی باشید.

به فرزندتان نشان دهید که به حرف های همسرتان ، دوستانتان و خود او گوش می دهید . این ضرب المثل قدیمی همیشه یادتان باشد . " تنها به یک دلیل دو گوش و یک دهان داریم . " بیشتر از آنچه که حرف می زنید ، به حرف های کودکان گوش کنید.

با او با ادب و احترام صحبت کنید.

- اگر از کودکان به شدت انتقاد کنید، یا بر سر او فریاد بکشید، او داد و فریاد خواهد کرد. از خود بپرسید: اگر بچه بودید، دوست داشتید چگونه با شما صحبت می کردند؟

- قبل از این که صحبت کنید، توجه کودکان را جلب کنید:

- برای این که مطمئن شوید به شما نگاه می کند، به آرامی چانه اش را بلند کنید و بگویید: "لطفاً به من نگاه کن و گوش کن بین چه می گویم!"

لحن صدایان را آرام تر کنید.

- اگر با لحنی ملایم و آرام با کودکان صحبت کنید، احتمالاً دست از جار و جنجال برخواهد داشت، معلم ها به تأثیر و کارکرد این روش اطمینان دارند و از آن استفاده می کنند.

حرفهایان را کوتاه و مختصر، با لحنی شیرین و خوشایند و واضح و روشن بگویید.

- اگر بچه ها بدانند که مجبور نیستند به یک سخنرانی طولانی گوش دهند، بیشتر پذیرا و شنوای حرف های شما خواهند بود. بنابراین حرف هایان را خیلی مختصر به او بگویید؛ گاهی اوقات گفتن تنها یک کلمه، تأثیر بسیار خوبی دارد:

"تکالیف! کارهایت!"

تا سه بشمارید.

بچه ها، قبل از پاسخ دادن به سؤال هاي شما ، نیاز به وقت بیشتری برای تفکر درباره آنچه شنیده اند دارند؛ وقتی که سؤالی از آنها می پرسید یا خواهشی دارید، حداقل سه ثانیه صبر کنید تا او آنچه را شنیده ، فرا گیرد و درک کند.

۱۰- زورگویی

به نوبت کار کردن و بازی کردن را به او بیاموزید :

ترتیبی دهید که بچه ها طوری بازی کنند تا با قوانین نوبت گیری آشنایی پیدا کنند. مثلاً به او بگویید: " وقتی که بازی می کنی، حتماً نوبت را رعایت کن . اول تو برو ، بعد نوبت دوستت است."

به او روش های منصفانه بازی کردن را بیاموزید.

شیر یا خط بیندازید : وقتی که دو بچه نمی توانند تصمیم بگیرند، شیر یا خط انداختن به آنها حق انتخاب می دهد، این عمل به آنها می گوید که چه کسی انتخاب کند ، چه کار کنند ، یا چه کسی اول برود. مثلاً اگر کودک شما میزبان است ، اول دوستانش انتخاب می کنند که چه بازی کنند.

قانون تساوی

این قاعده ساده و عادلانه همیشه کارساز است ، مثلاً بگویید : " اگر تو اول کیک را می ببری ، بعد دیگری تصمیم می گیرد که کدام تکه را بردارد." این کار می تواند به روش های بسیار متفاوتی صورت بگیرد، مثلاً بگویید

"اگر تو ، نوع بازی را انتخاب می کنی ، پس اول دوستت بازی را شروع می کند."

وقتی که کودکان قوانین تساوی حقوق را رعایت کرد، برای او توضیح دهید که چه کار خوبی کرده است ، در این صورت او بیشتر راغب خواهد بود که دوباره آن را تکرار کند، مثلاً بگویید : " متوجه شدم که چطور اسباب بازی هایت را قسمت کردی ، حالا تو و دوستت هر دو به یک اندازه اسباب بازی دارید."

اگر کودکان علی رغم تمام تلاش های شما ، باز هم به کارهای اشتباهش ادامه داد، نباید به او اجازه دهید که از زیر بار تذکراتی شما شانه خالی کند . شما باید او را مجبور کنید تا کاری را انجام دهد که مناسب سنش است.

گاهی لازم است کودکان را تنبیه کنید، در اینجا چند تنبیه را که اثرگذار هستند ، ذکر می کنیم:

پولی - کیفی : روی پیشخوان آشپزخانه ، یک شیشه خالی مریا بگذارید. هر وقت خطایی از کودکان سرزد، باید سکه ای در شیشه بیندازد، وقتی شیشه پر شد آن را به یک مؤسسه خیریه با انتخاب خود او ببرید. اگر کودکان خردسال است و پول توجیبی ندارد، با کمک خودش لیستی از کارهایی را که می تواند انجام دهد، به جای جبران کار اشتباهش تهیه کنید.

لیستی از کارهای روزانه (جارو برقی کشیدن ، گردگیری کردن ، تا کردن لباس های شسته) که خارج از مسئولیت های اوست تهیه کنید؛ به او بفهمانید که هر خطایی از او سرزند، باید یکی از این کارها را انجام دهد. اگر رفتار بد کودک شما ، دیگری را متأثر کرد، او را مجبور کنید که به آن شخص، نامه ای بنویسد ، یا گفتگویی رو دررو با او داشته باشد یا برای او هدیه ای را که خودش درست کرده است ، بفرستد.

حذف امتیازها : به او اطمینان دهید که داشتن امتیازها و حقوق ویژه او، تحت اختیار شماست؛ مثل تماشای تلویزیون ، بازی های ویدئویی و صحبت کردن با تلفن.

آموختن

وقتی کودک شما زمان مدرسه اش نیست و در خانه ماندنش لطمه ای به درس نمی زند ، او را مجبور کنید تا در مقابل خطایی که انجام داده ، زمانی را در خانه به عنوان تنبيه بماند - از دو ساعت تا دو روز بسته به اهمیت خطایش- و همه حق و حقوق و امتیازهای اجتماعی اش را از او سلب کنید.

منبع : زن روز

TeByAn.net
www.tebyan.net