

هفت نکته درباره‌ی انضباط کودکان

راهبردهای مؤثر انضباطی برای والدین کودکان دبستانی

کاترین لی

مترجم: نسرین امامی‌زاده

۴ انجام بده را به جای فعل نکن به کار ببرید.

روی رفتاری که می‌خواهید ببینید متمرکز شوید، نه آنچه که او به غلط انجام می‌دهد. به جای این که بگویید: «در خانه توپ بازی نکن»، بگویید «این کار باعث شکستن وسایل می‌شود، بیا برویم بیرون بازی کنیم.»

۵ مفهوم هر رفتار را دریابید.

احتمالاً به این دلیل کمی بی‌ادب شده است که امروز مجبور بوده کارهای زیادی انجام دهد. در نظر بگیرید که چه چیزی باعث شده است رفتار بد از او سرزند. سپس، وقتی که آرام شده، از وی بپرسید چه فکر یا احساسی دارد.

۶ قوانین مربوط به بچه‌ها را کوتاه و ساده تنظیم کنید.

اگر چه کودک شما در سن دبستان بهتر می‌تواند قوانین را درک کند، اما از پرداختن بیش از حد به جزئیات بپرهیزید. توضیح طولانی در مورد چیزی که می‌خواهید او آن را به انجام برساند، می‌تواند گیج‌کننده باشد.

۷ سازگار و استوار باشید.

وقت خواب همان وقت خواب است. اگر شما تردید به دل راه دهید، او خواهد دانست که می‌تواند دوباره، هر زمان که بخواهد، مرزها را بشکند.

انضباط کودکان دبستانی، چالش‌های خاص خود را دارد. در حالی که کودکان این سن می‌توانند احساسات خود را بیان کنند و روی اعمال خودشان کنترل داشته باشند، اما انضباط آن‌ها هنوز نیازمند کنترل کج خلقی و گریه‌هایشان است. وقتی یک بچه‌ی بزرگ دچار کشمکش گاه به گاه است، در زمان تأکید بر انضباط وی، اهمیت آموزش احترام را در نظر داشته باشید. حتی اگر فرزندان شما را در منگنه می‌گذارد، باید طوری با او صحبت کنید که انتظار دارید صحبت کند. بدانید که نظم دادن به فعالیت‌های کودکان دبستانی، راهی برای ایجاد اصول رفتاری خوب در سال‌های آتی است. برخی والدین نظم کودک را به مقابله با بدرفتاری او مربوط می‌دانند، اما بیشتر نظریه‌پردازان بر این باورند که انضباط بچه‌ها باید بیشتر در رابطه با راهمایی آن‌ها در جهت رفتار خوب باشد، به نحوی که کودک به فردی با انضباط تبدیل شود.

۱ انضباط کودکان کی و چگونه

برخی از مراحل رو به جلو و برخی از مراحل بازگشت را انتظار داشته باشید. همگام با بزرگ‌تر شدن و ورود کودکان به مهد کودک و مدرسه، آن‌ها در مواجهه با سرخوردگی و ناامیدی کنترل بهتری روی خود خواهند داشت. همچنین توانایی بیشتری برای صحبت کردن درباره‌ی احساساتشان پیدا می‌کنند و می‌توانند قوانین را درک و دنبال کنند. با این حال توجه داشته باشید که آن‌ها هنوز کودک هستند و برخی مواقع می‌توانند به راحتی بازگشت کنند و رفتارهای منفی از خود بروز دهند.

۲ کودکان را در تنظیم قوانین و محدودیت‌ها درگیر کنید.

حال که کودک شما در دبستان است، بهتر قادر به درک ضرورت قوانین است (برای سلامتی، ایمنی و غیره). موقعیت خود را تشریح کنید، نظر او را بشنوید و سپس قانونی را که می‌خواهید، وضع کنید.

اگر دوست او ساعت ۹ به رخت‌خواب می‌رود، اما شما ترجیح می‌دهید وی ساعت ۸ بخوابد، به او بگویید که شما تا ساعت ۸ و نیم وقت خوابت خواهد بود، چون خوابیدن بعد از این ساعت، موجب خستگی بیشتر و سرزنده نبودن تو در طول روز خواهد بود.

۳ درباره‌ی احترام راسخ باشید.

اجازه دهید کودک بداند بیان احساساتش، تا زمانی که با احترام توأم باشد، خطری ندارد. اگر او با شما بدخلقی می‌کند، به او بگویید که باید با شما خوب صحبت کند. سپس، وقتی آرام شد، درباره‌ی چیزی که باعث ناراحتی‌اش شده صحبت کنید. احترام دو طرفه است، پس طوری با فرزندان صحبت کنید که دوست دارید با شما صحبت کند. داد نکشید، آنچه را می‌خواهید آرام بیان کنید و فراموش نکنید که از واژه‌های لطفاً و ممنون نیز استفاده کنید.

منبع

<http://childparenting.about.com/od/behaviordiscipline/a/discipline-child.htm>

