

نظم‌پذیری در کودکان

ترجمه دکتر نیره شاه محمدی

عضو هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

می‌تواند به درک صحیح‌تری از دیدگاه‌های کودکان نایل شود. دلیل مقرراتی که وضع شده است را به طور دقیق برای کودکان توضیح دهید. اگر بچه‌ها دلیل این مقررات را بدانند بهتر وظایف خود را انجام می‌دهند و به قوانین پایبند می‌مانند. این روش همچنین به آن‌ها می‌آموزد که برای انجام هر کار باید دلیلی منطقی داشته باشند. با آن کار در واقع برای کودک شخصیت فائل شده و به او احترام گذاشته‌اید. این نکته را نیز مد نظر داشته باشید که گوش فرا دادن به نظرات کودکان، الزاماً به معنای ایجاد تغییر در قوانین نیست بلکه در این گفت‌وگوها شما هم بهتر می‌توانید

اشاره

آموزش نظم به کودکان بسیار مهم و اساسی است؛ زیرا به آن‌ها می‌آموزد رفتارهای خود را کنترل کنند. نظم در واقع، تعیین محدوده‌ها و اصلاح رفتارهای نادرست است. همچنین به کودکان می‌آموزد که چگونه در مورد خود احساس بهتری داشته باشند. نظم مقوله‌ای است که باید در طول زندگی به کودکان آموزش داده شود؛ زیرا کودکان با نظم متولد نمی‌شوند و آموزش تدریجی آن جزء وظایف والدین در خانه و مریبان در مراکز پیش‌دبستانی است. آموزش نظم به کودکان بسیار زمان بر است و به تکرار و تمرین مداوم و مستمر نیاز دارد اما هر چه آموزش پیش برود، کار آسان‌تر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: نظم و تربیت کودکان، وظایف والدین، تربیت

● برای کلاس خود قانون وضع کنید

به‌عنوان یک مربی، کودک را از همان خردسالی با نظم و ترتیب آشنا کنید. در برخورد با کودک به شکلی رفتار کنید که متوجه شود قوانینی در کلاس وجود دارد. البته این موضوع به معنی آن نیست که قوانینی خشن و خشک را در کلاس خود به کار گیرید. منظور از وجود قوانین این است که کارها طبق قاعده انجام شوند. از چند قانون محدود شروع کنید؛ زیرا اگر تعداد قوانین زیاد باشد به خاطر سپردن آن‌ها برای کودک دشوار می‌شود. در هر شرایطی اجازه صحبت کردن و اظهار نظر به کودکان بدهید؛ زیرا آن‌ها باید در تعیین و وضع قوانین نقش داشته باشند. ضمن اینکه باید بتوانند در مورد تفکرات و احساسات خویش به‌راحتی با شما صحبت کنند. کودکان از قوانینی که خود در وضع آن‌ها نقش داشته‌اند بهتر پیروی می‌کنند و از طرفی، مربی هم





احساس خوب است. با تکرار این نوع رفتار همراه با آرامش و تلقین کردن، کودک به تدریج می‌آموزد که بدون اینکه شما چیزی بگویید، خودش همه وسایل اضافه را جمع کند.

● زمان مرتب کردن، کلاس را شاد و مفرح کنید

روند تمیز کردن را به یک سرگرمی مفرح برای کودک تبدیل کنید. برای مثال، هنگام مرتب کردن کلاس آواز بخوانید یا کارهای خود را در قالب شعر و آواز بیان کنید. این مسئله باعث تحریک کودکان به مشارکت در این کار می‌شود. می‌توانید جمع کردن اسباب بازی‌ها از روی زمین را به یک بازی سرگرم‌کننده تبدیل کنید. برای مثال، بگویید هر چیزی را که سر جای خودش نیست، باید به سرعت به خانه‌اش برسانیم. برای کودکان بزرگ‌تر، می‌توانید از بازی «چه کسی می‌تواند وسایل خودش را زودتر سر جایش بگذارد» استفاده کنید. از اینکه همه کارها را خودتان با سختی و به تنهایی انجام دهید و هم‌زمان غر هم بزنید، پرهیز کنید. اگر شما معترض بودید یا کودکان شروع به اعتراض و شکایت کردند، به سرعت آن کار را به یک بازی یا سرگرمی تغییر دهید.

باشید که کودک باید وسایل کوچک را که برایش سنگین نیستند، جمع کند و وظیفه جمع کردن وسایل بزرگ و سنگین به عهده مربی است. از کودکان بخواهید در مرتب کردن وسایل خود به یکدیگر کمک کنند؛ زیرا هر کس برای انجام دادن کارهایش به کمک نیاز دارد و نباید این کمک را از او دریغ کرد.

● در برابر قانون شکنی‌های بچه‌ها آرام و صبور باشید

کودکان معمولاً رفتارهایی مانند دعوا کردن، فریاد زدن، صحبت کردن زیاد، اذیت کردن هم‌کلاسی‌ها، از جای خود خارج شدن و در کلاس قدم زدن را انجام می‌دهند. در مقابل این گونه رفتارها، از بیان جملاتی مانند این‌ها خودداری کنید: «حالا می‌خواهی یک پسر یا دختر خوب و حرف گوش کن باشی؟ آیا متوجه کارهایی که انجام داده‌ای شده‌ای؟ از دست این رفتارهایت خسته شده‌ام! آیا می‌خواهی مرا دیوانه کنی؟ بین دوستت این گونه رفتار نمی‌کند». به جای همه این صحبت‌ها، فقط سکوت کنید. نیازی به داد و فریاد کردن یا سرزنش کردن

«بایدها» و «نبایدها» یتان را برای کودکان تشریح کنید. محدودیت‌ها را به صورت کامل و روشن بیان کنید. منظورتان را به روشنی بگویید و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهید. بچه‌ها باید دقیقاً بدانند که از آن‌ها چه انتظاری دارید و چه باید بکنند. از گفتن عبارات گنگ و نامشخص خودداری کنید.

● وظایف و مسئولیت‌های هر یک از کودکان را تعیین کنید

برای کارهای کلاس خود برنامه مشخص داشته باشید. کارها را به شکل اتفاقی انجام ندهید بلکه سعی کنید وظایف روزانه و مسئولیت‌های هر کودک را مشخص کرده و آن‌ها را یادداشت کنید. هنگام تهیه این یادداشت‌ها از نظر کودکان هم استفاده کنید ولی پس از نوشته شدن یادداشت دیگر نباید کارها را تغییر داد.

● بر تمیزی و نظم در کلاس تأکید کنید

مشکل بیشتر مربیان این است که کودکان وسایل یا اسباب بازی‌های خود را روی زمین پرت یا پخش می‌کنند. گاهی کودکان این کار را می‌کنند تا صبر مربی خود را بسنجند و ببینند چه زمانی کاسه صبر او لبریز می‌شود. در صورتی که شما با آرامش و صبوری واکنش نشان دهید، جذابیت این کار نیز برای کودک از بین می‌رود؛ مثلاً وقتی با آرامش به کودک می‌گویید «کنون زمان تمیز کاری است» بیشتر جواب می‌دهد تا زمانی که فریاد می‌زنید.

سعی کنید این طرز فکر را به بچه‌ها القا کنید که مرتب بودن کلاس احساس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلش خودداری کرد، خودتان آن‌ها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟ وقتی همه چیز مرتب و سر جای خودش است، آدم احساس بهتری دارد.» این مکالمه در وجود کودک تأثیر می‌گذارد و باور می‌کند که منظم بودن مساوی با داشتن



- او را از یک فعالیت لذت بخش محروم کنید؛
 - برای بالا بردن حس مسئولیت پذیری در کودک به او تکالیف کوچک بدهید؛
 - با والدین کودک دیدار کنید و مشکل رفتاری او را با آن‌ها در میان بگذارید؛
 - زمان کار او با رایانه را کاهش دهید؛
 - فرصت به دست آوردن برچسب تشویقی را از او بگیرید؛

- زمان زنگ تفریح او را کاهش دهید.
 این روش‌ها می‌توانند عواقب بی‌توجهی و رعایت نکردن رفتار مناسب را به کودک نشان دهند. مجازات‌ها باید معقولانه و متناسب با رفتار کودک باشند. به‌خاطر داشته باشید که در مقابل رفتار نامناسب کودک ابتدا سکوت کنید و کاری انجام ندهید. چند لحظه صبر کنید تا کودک دست به انتخاب بزند؛ اینکه رفتار نامناسب را ادامه دهد یا متوقف کند. اگر رفتار او ادامه پیدا کرد، به آهستگی به سمت او بروید و خطاب به همهٔ کودکان بگویید: «کودکانی که رفتار مناسب داشته‌اند می‌توانند در بازی‌ای که الان می‌خواهیم انجام دهیم، شرکت کنند». از این طریق، کودکی که رفتار مناسب نداشته است پیام می‌دهد که اگر او نیز رفتار مناسب داشته باشد، می‌تواند در بازی شرکت کند.

فهرستی از رفتارهای مناسب و نامناسب مثل «بی‌ادبانه، تهاجمی، خیلی خطرناک» تهیه کنید و آن را در معرض دید کودکان قرار دهید. می‌توانید این فهرست را به کمک کودکان تهیه کنید. رفتارهای اصلاح شدهٔ کودکان بی‌انضباط را تشویق کنید. تشویق رفتارهای صحیح کودکان انتظارات شما را از آن‌ها مشخص می‌سازد و الگوهای صحیح رفتاری را برایشان ترسیم می‌کند.

منابع

1. Phelan, Thomas W. (2004) *1-2-3 Magic: Effective Discipline for teachers, effective classroom discipline for Pre-K children, parents' magic Inc. USA.*
2. Gershoff, E. T. (2008). *Principles and Practices of Effective Discipline: Advice for Parents and teachers.* Columbus, OH: Center for Effective Discipline
3. <http://life.familyeducation.com/spanking/discipline/36133.html>

به جای همهٔ این صحبت‌ها تنها سکوت کنید نیازی به داد و فریاد کردن یا سرزنش کردن او نیست. زیرا بروز یک رفتار عصبی یا داد زدن برای کودک ممکن است تشدید رفتارهای نادرست او منجر به سردرگم کننده باشد و منجر به تشدید رفتارهای نادرست او شود

کودک نیست؛ زیرا بروز یک رفتار عصبی یا داد زدن ممکن است برای کودک سردرگم کننده باشد و به تشدید رفتارهای نادرست او منجر شود. به جای آن، یک نفس عمیق بکشید؛ کنار کودک بنشینید و به چشمانش نگاه کنید. حالت صورت خود را جدی کنید و عواقب کارش را به او یادآور شوید؛ برای مثال، به او بگویید «در هنگام پریدن ممکن است آسیب ببینی؛ این نوع پریدن خطرناک است».

● با رفتار کودک بی‌انضباط برخورد متناسب داشته باشید.

- در مورد کودکی که نظم و انضباط کلاسی را رعایت نمی‌کند، یکی از رفتارهای زیر را نشان دهید: