

توصیه‌هایی برای والدین: انضباط موثر

نویسنده: دکتر فریبا عربگل، فوق تخصص روانپزشکی کودک
لیلا محمدی مشاور دبستان
واحد مشاوره دبستان کوشش
مهر 1394



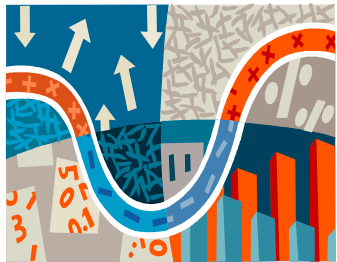
کاربرد روشهای زیر کمک می‌کند،
کودکان رفتار مناسب‌تری داشته
باشند:

- 1) همواره به نیازهای زمینه‌ای کودک توجه کنید. (هنگامیکه در صف انتظار هستید به کودک وسیله‌ای دهید تا بازی کند و سرگرم شود)
- 2) اطلاعات لازم و دلایل خود را برای کودک توضیح دهید. (اگر دیوار را خطی یا نقاشی می‌کند، برای وی توضیح دهید که چرا ما فقط از کاغذ برای نقاشی و رنگ‌کردن استفاده می‌کنیم)
- 3) احساس زیربنایی و زمینه‌ای را در کودکان جستجو کنید. (اگر کودک شما نسبت به خواهر کوچکترش خشم نشان می‌دهد و او را کتک می‌زند، وی را تشویق کنید خشم و حسادت خود را به روش بی-ضررتی نشان دهد)

والدین محترم:

ازین که به ما اعتماد کرده‌اید و فرزندان خود را به ما سپرده‌اید سپاس‌گذاریم. می‌دانیم که امروزه فرزندان هر خانواده برابری با همه خواسته‌ها و امال و ارزش‌های پدران و مادران؛ پس ما نیز ارزش این اعتماد را می‌دانیم و در راستای انجام وظایف خود نیازمند همکاری متقابل شما هستیم. چراکه اگر آموزه‌های ما در مدرسه و خواسته‌های شما در روند تربیت و پرورش فرزندانمان همسو باشد، نتیجه مطلوب‌تری خواهیم گرفت.

در همین راستا، توصیه‌هایی برای شما والدین عزیز داریم که امیدواریم با رعایت آنها بتوانیم در پیشبرد اهداف خانه و مدرسه هرچه توانمندتر حرکت کنیم.



11) خنده و شوخی را جایگزین شدت عمل کنید. (بیباید در حالیکه فکر می‌کنیم هفت کوتوله- ایم اینجا را تمیز کنیم. بیا دندان‌های همدیگه رو مسواک بزنیم)

12) با هم بحث و تبادل نظر کنید. (اگر آماده هستید زمین بازی را ترک کنید و کودک شما هنوز می‌خواهد ادامه دهد، به یک توافق درباره ساعت بازی برسید)

13) اگر از رفتن به مدرسه یا صبح زود بیدار شدن گله‌مند است به حرف او گوش کنید و برایش توضیح دهید برای رسیدن به هر امر باارزشی باید کمی سختی تحمل کنیم. (برای خوردن یک غذای خوشمزه، باید اسپیزی کرد، برای رسیدن به بالای کوه باید راه طولانی پیمود...)

14) انتظارات خود را تعدیل کنید. کودکان خردسال نیازها و احساسات شدیدی دارند. آنها کنجکاو، نامرتب، کم‌طاقت و پرتوقع، فراموشکار، ترسو و سرشار از انرژی هستند، که به مرور در طی دوره دبستان نظم یافته و منطقی‌تر می‌شوند.

15) زمانی را برای خودتان کنار بگذارید. در مواردی که شرایط برای شما قابل تحمل نیست، اتاق را ترک کنید و برای کسب مجدد آرامش و قضاوت صحیح هرکاری لازم است انجام دهید. (تلفن به یک دوست، دوش گرفتن، ...)

بگویید، برو دندان‌ها را مسواک بزن)
7) احساس خود را بیان کنید، اجازه دهید بچه‌ها بدانند رفتارشان چه تاثیری بر شما گذاشته است. (از جمع کردن خرده نان‌های کف اتاق خسته شدم)
8) دقایقی را با کودک خود بگذرانید. زمانی برای گوش کردن به او، مشارکت در احساسات، بغل کردن و حل تعارضات.



9) حتی‌المقدور اجازه دهید پیامدهای طبیعی رفتار کودک رخ دهد. بیش از حد وی را نجات ندهید. (اگر کودک شما حوله خیسش را پس از استحمام برای خشک شدن آویزان نکرده، خودش روز بعد باحوله خیس مواجه خواهد شد.)
10) در موقع لزوم قاطع رفتار کنید.

4) اگر کودکان را از کاری منع می‌کنید، رده‌های جایگزین بهتر و قابل قبول‌تری پیدا کنید. مستقیماً به او نگویید این کار را انجام نده، بلکه بگویید در عوض کجا می‌تواند اینکار را انجام دهد. (اگر نمی‌خواهید کودک شما در اتاق پذیرایی توپ بازی کند، مستقیماً نگویید، بلکه بگویید می‌تواند در حیاط بازی کند)
5) به او عملاً نشان دهید که می‌خواهید چگونه رفتار کند. (اگر بچه شما برادر نوزادش را اذیت می‌کند، به او نشان دهید که چگونه باید یک نوزاد را نوازش یا با او بازی کند، که او بخندد. عملاً اینکار را به او نشان دهید)
6) بجای دستور دادن به وی قدرت انتخاب بدهید. تصمیم‌گیری به کودک اختیار می‌دهد ولی فرمان دادن باعث جنگ قدرت میان او و شما می‌شود. (دلت می‌خواهد دندان‌هایت را قبل از پوشیدن لباس خواب مسواک بزنی یا بعد از آن، به جای اینکه