

چگونه با کودکان رفتار کنیم

فروزان دریکوندی

حسین چم ریزی

رو انگیس برومند

رخشا پرومند

رضا میر عالی

آموزگار

چکیده

کودکان و والدین که از هر نظر کامل باشند وجود ندارد و ما تا به حال والدین را که دست کم گاهی نسبت به توانایی ها و آگاهی های خودشان به عنوان مادر یا پدر شدن داشته باشند

تربیت از نظر بیشتر والدین چیزی جز تنبیه نیست ولی واژه تربیت در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش شامل مجموعه ای از روش های مثبت و منفی است وقتی کودکان خود را تربیت می کنید به آنها می آموزید که چطور رفتار کنند پیش از آنکه انجام کاری را از آنها بخواهید به آنها آموزش می دهید

چگونه تحسین کنیم

چگونه تربیت کنیم

چگونه تنبیه کنیم

چگونه پاداش دهیم

کلید واژه: چگونه، با، کودکان، رفتار، کنیم

مقدمه

وقتی تصمیم می‌گیرید صاحب فرزند می‌شوید یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته‌اید در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان کسب تجربه اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود

چگونه با کودک رفتار کنم

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قائل نیست و ظائر آن می‌شنویم این گسستگی پیوند میان نظر ها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر و مادر و دختر می‌شود قابل پیشگیری است و این خلاصه کتاب راه حل های بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می‌کند

وقتی تصمیم می‌گیرید صاحب فرزند می‌شوید یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته‌اید در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده و از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود اما باز هم ممکن است گاهی احساس یک تازه کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی موقعی نیز پیش می‌آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده‌اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته‌اید برای بسیاری از شما پذیرفتن اینکه گاهی رفتار مناسبی با کودکانتان نداری سخت است ❖ بیایید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت ها و روش های تربیتی که در قبال آنها به کار می‌گیرید یک کنید بزرگتر کردن یک یا دو کودک دلیل بر بی نیازی از تجربیات دیگران نیست و یک تربیت موفق مستلزم استفاده از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران و مطالعه کتاب های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است

مراحل تغییر دادن رفتار کودکان

کودکان و والدین که از هر نظر کامل باشند وجود ندارد و ما تا به حال والدین را که دست کم گاهی نسبت به توانایی ها و آگاهی های خودشان به عنوان مادر یا پدر شدن داشته باشند ملاقات نکرده ایم کودکان همیشه آنطور که والدین می‌خواهند رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند نمی‌توانند عادات و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند در مانده و آشفته می‌شوند و اعتماد به نفس خود

را از دست می دهند اگر چه والدین امروزی از نظر تحصیلات و اطلاعات در تاریخ نمونه اند ولی هنوز پرش های بسیاری وجود دارد که وقتی فرزندم به مدرسه می رود چه بیوشد مثل همیشه از سرویس مدرسه جا میماند و...

۱- مشکل را تشریح کنید

بیش از هر اقدامی باید رفتار هایی را که می خواهید تغییر دهید دقیقاً مشخص کنید این که یک کودک بر حسب شیطان وحشی لجباز یا حرف نشنو بزنیم کمکی به حل مسئله نخواهد کرد زیرا این بر حسب ها کلی و مبهم است و شما نمی توانید چیزی بدین مبهمی را عوض کنید به علاوه شما که نمی خواهید همه رفتار ها و ذهنیات کودک را عوض کنید پس به طور اختصاصی عمل کنید از احساسات مایه نگذارید مشکل را تشریح کرده آن را از سایر موارد جدا کنید دقیقاً به چه علت فرزند شما دست به رفتار ناپسند میزند یا از انجام کاری طفره می رود از سوی دیگر چیزی که شما از آن می خواهید دقیقاً چیست کاری که کودکان انجام می دهد و شما را عصبانی می کند و به وقت زیر نظر بگیریم مثال مثلاً فرزند شما تکالیفش را تمام می کند و هرگز لباس هایش را مرتب نمی کند شما نمی توانید بگویید که هیچ وقت کار هایش را درست انجام نمیدهد ولی می توانید کوشش کنید مشکلی را که در مورد تکالیف و لباس هایش دارد و رفع کند

یک تکه کاغذ بردارید و آن را از طول به دو بخش تقسیم کنید در بالای یکی از بخش ها بنویسید به ندرت و در بخش دیگر بنویسید اغلب در ستون اول رفتار های یا عادت های خاصی را که دوست دارید کودکان کمتر آنها را انجام دهد بنویسید و در مقابل آن رفتاری را بنویسید که دوست دارید از آنها را در بیشتر مواقع انجام دهد

مشکل را تشریح کنید

در هر زمان بر روی یک مشکل تمرکز کنید

سخت نگیرید

هماهنگ و ثابت قدم باشید

باید مثبت نگاه کنید

بگذارید بچه ها بدانند منتظر چه ظج

روشهای اصلی تربیت

تربیت از نظر بیشتر والدین چیزی جز تنبیه نیست ولی واژه تربیت در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش شامل مجموعه ای از روش های مثبت و منفی است وقتی کودکان خود را تربیت می کنید به آنها می آموزید که چگونه رفتار کنند بیش از آنکه انجام کاری را از آنها بخواهید به آنها آموزش می دهید شما برای آنها قالب های رفتاری می سازید تا آنچه را که از آنها انتظار دارید ببینند پیوسته به

آنها می گویند که انجام چه کاری درست است و در صورت لزوم به آنها یادآور می شوید که کدام عملشان شایسته نیست.

۱- چگونه تحسین کنیم

رفتار کودک را تضمین کنید نه شخصیت او را

از تحسین های ویژه استفاده کنید


هر پیشرفتی را تحسین کنید

به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید

بلافاصله تحسین کنید

تحسین را با علاقه بی قید و شرط پیامیزید

۲- چگونه نادیده بگیریم

یک راه موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزاردهنده خاص آن است که آنها را به سادگی نادیده بگیریم ممکن است در استفاده از این روش احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی دهید اما بعداً در می یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها به طور حساب شده و مداوم اینگونه رفتارها ترک می شوند و به این ترتیب به نتایج حیرت انگیزی می رسید بچه ها بخواهند توجه شما را جلب کنند هر کاری را به خاطر آن انجام می دهند آنها به خوبی می دانند که چه رفتاری و در چه موقعی بیشتر شما را آزار می دهد برای مثال درست موقعی که مهمانان وارد اتاق پذیرایی می شوند  تی در حال صحبت کردن با تلفن هستید یا هنگامی که داری در پای صندوق فروشگاه اجناس خریداری شده را حساب می کنید حال اگر بتوانید این رفتارها را تحمل کنید به آنها را نادیده بگیرید کودکان از آنها درس خواهند کشید زیرا به هدف خود که همانا جلب توجه شما بوده است نائل نمی شوند. نادیده گرفتن سنجیده هنر نادیده گرفتن رفتارهایی است که دوستشان ندارید تعریف کردن از آن هایی است که دوستشان دارید به یاد داشته باشید که هیچ کدام نباید بدون دیگری انجام داده شود.

به رفتار توجه نکنید

انتظار داشته باشید رفتارها قبل از بهتر شدن بدتر شوند

رفتارهای مطلوب را تقویت کنید

۳- چگونه از روش سوزن گرامافون گیر کرده استفاده کنیم سعی نکنید که همیشه برای کودکی که جواب منفی شما را نمی پذیرد دلیل بیاورید این کودک آموخته است با سماجت و یافشاری می توان به نتیجه دلخواه رسید بنابراین آنقدر ادامه می دهد تا شما را تسلیم کند این جمله او که چرا نمی تونم برم بیرون اونقدر تکرار می شود که سرسا می گیرید به خصوص پس از آنکه چندین بار دلش را برایش

توضیح دادید عصبانی نشوید زیرا عصبانیت اغلب به احساس تقصیر می انجامد تا موفقیت و علاقه هیچگاه نیز تسلیم نشوید اگر روش نادیده گرفتن را دوست ندارید یا در استفاده کردن از آن گیر کرده اید از روش سوز نگیر ایا فون گیر کرده استفاده کنید اساس این روش آن است که در برابر خواسته های کودک رفتاری مانند خودش ولی از نوع بزرگسالان داشته باشید

چگونه یاداش دهیم؟

یاداش برای رفتار مطلوب یک تقویت کننده محسوب می شود کودک نسبت به کاری که انجام داده احساس خوبی پیدا می کند و در نتیجه این میل در او به وجود می آید که آن را تکرار کند یک تقویت کننده می تواند هر چیزی باشد و خاصیت آن این است که در پی یک رفتار به کودک عرضه می شود او را برمی انگیزد تا آن رفتار را تکرار کند در واقع یاداش یک تعریف کننده است

بررسی کنید

به یاداشها تنوع ببخشید

همیشه به قولتا عمل کنید

به خاطر داشته باشید این کار وقت میگیرد

چگونه از جداول استفاده کنیم؟

در یک زمان فقط روی یک رفتار یا دسته از رفتارهای مشابه متمرکز شوند

جدول را برای استفاده خواندن و نگهداری ساده طراحی کنید

تا تثبیت رفتار کاملاً ثابت قدم باشید

چطور تنبیه کنیم؟

همه والدین در مورد تنبیه عقاید شخصی مخصوصی دارند چه آنهایی که آن را می پذیرند و یا رد می کنند از تنبیه به عنوان یک روش آموزشی مناسب برای کودکانشان استفاده می کنند وقتی که کودکان را به اتاقش می فرستید زمان تماشا کردن تلویزیون را محدود می کنید و به او اجازه بازی کردن با اسباب بازی مورد علاقه اش را نمی دهید یا وقتی که به دنبال نزدیک شدن کودک به اجاق گاز فریاد می کشید نکن در واقع برای اصلاح رفتارها از اصول تنبیه استفاده کرده اید اگر می توانستیم کودکان را فقط با استفاده از روش های مثبت تربیت کنیم خیلی عالی بود اما نمی توانیم برای آموختن

الگوهای رفتاری شایسته هم روش های مثبت و هم منفی لازم هستند ما قصد نداریم تنبیه را بپذیریم یا رد کنیم که می خواهیم روش آن را بیاموزیم تا هنگامی که تنبیه به عنوان یک روش تربیتی ضروری بود تاثیر بیشتری داشته باشد

تنبیه وقتی موثر است که موقتی باشد چون وقتی از یک تنبیه به دفعات زیاد استفاده شود تاثیرش را از دست می دهد

تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد

در تنبیه زیاده روی نکنید

از تنبیه در کنار روش های مثبت استفاده کنید

تنبیه را به تعویق نیندازید

همیشه پیامدها را تشریح کنید

ثابت قدم باشید

الکی تهدید نکنید

برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید

تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد

چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟

محل اخراج کردن را به دقت انتخاب کنید

دلایل محرومیت را برای کودک بیان کنید

مدت زمان محرومیت را بر حسب سن کودک تعیین کنید

در صورت مقاومت در شمار دقایق بیفزایید

در صورت مقاومت کودک کمی عصبانیت به خرج دهید

از یک تایمر استفاده کنید

نگذارید دوره محروم شدن راهی برای دور ماندن از مسئولیت ها باشد

با موقعیت سنی کودک تطبیق دهید

چگونه از تصحیح بیش از حد استفاده کنیم

کودک را وادار کنید تا اشتباه خود را جبران کنند

کودک را مجبور کنید تا روی رفتارهای مثبت تمرین کند

جلسات تمرین را زیر نظر بگیرید

در صورت لزوم از هدایت دستی استفاده کنید

حرفش نوی کودک را بستابید و آن را تقویت کنید

در برابر درخواست های کودکی که می خواهد تکلیفش را برایش انجام دهید مقاومت کنید

چگونه به حرفهای بچه ها گوش دهیم و با آنها صحبت کنیم.

باز نگه داشتن پل ارتباطی میان والدین و کودکان فوق العاده مهم است ما از کودکانمان می خواهیم تا افکار و احساساتشان را با ما در میان بگذارند تا بتوانیم آنها را درک کنیم و در بحران های زندگی به یاری آنها برخیزیم از آنها می خواهیم به جای آنکه واکنش منفی نشان دهند احساسات خود را به طور مناسبی بیان کنند از آنها می خواهیم که به حرف ما گوش کنند و کاری را که از آنها می خواهیم انجام دهند اما به طور غریزی نمی دانند که چطور باید افکار و احساساتشان را بیان کنند همچنین به طور خودکار آماده گوش دادن به دستور ها و پیرویی ها از آنها نیستند آنها باید برای انجام این مسئولیت ها آموزش ببینند و والدین در اغلب مواقع مجبورند روش های ارتباطی خود را بهبود بخشند

به خاطر داشته باشید که همه چیز در صحبت کردن نیست همه مشکلات رفتاری را نمی توان با گفتگو حل کرد

رویه خود را با سن و میزان بلوغ کودک متناسب کنید اشتباه بزرگی که بسیاری از والدین مرتکب می شوند این است که در مورد مشکل زیاد صحبت می کنند

چگونه به حرف های کودک گوش کنیم

به زبان رفتار گوش دهید

بر احساسات برچسب بزنید

برای گوش دادن به حرف های کودک خود وقت بگذارید

به طور مرتب آنها گفتگو کنید هر روز وقتی را به این کار اختصاص دهید حتی اگر این وقت فقط ۵ دقیقه هنگام خوابیدن کودک باشد و تا زمان صحبت کردن می تواند متغیر باشد اما جای آن باید در برنامه روزانه شما مشخص باشد

برای صحبت کردن قرار بگذارید وقتی کودک می‌خواهد با شما صحبت کند یا به طور غیر شفاهی اشاره می‌کند که چیزی او را آزار می‌دهد در اسرع وقت به طور خصوصی با او خلوت کرده یا برای صحبت کردن با او قرار بگذارید

برای کودکان خردسال بهترین وقت همان موقع است

تمام توجهتان را به او جلب کنید به بقیه افراد خانواده بگویید که مزاحم شما نشون تا ابد می‌خواهید گوش کنید

سر صحبت را باز کنید گاهی شروع صحبت برای کودکان مشکل است پس سر صحبت را با جملاتی نظیر خوب چی شده یا بگو هرچی ناراحتی باز کنید

به کودک اجازه صحبت کردن بدهید وقتی صحبت را آغاز کردید از مهارت‌های خود استفاده کنید تا مکالمه را زنده نگاه دارید به

چگونه با کودک خود صحبت کنیم

مجبورش کنید به چشم‌هایتان نگاه کند

آرام ولی محکم صحبت کنید

از جملات پرسشی اجتناب کنید

با جملات ساده صحبت کنید

احساسات را به کودک بگویید

چگونه از روش‌های کسب آرامش استفاده کنیم یا چگونه خونسرد باشیم

نشانه‌های استرس فشار روانی

سر دردها

دل دردها رو دل کردن نفخ زخم معده

تهوع استفراغ

نفس نفس زدن شامل تنفس سریع تنگی نفس گنجی

تاکی کاردی ضربان سریع قلب

دست‌های عرق کرده و مرطوب

عادات عصبی ناخن جویدن کشیدن پوست یا مو فشار فشار دادن دندان‌ها بر روی هم

بی‌خوابی و سایر مشکلات خواب

ترس ها و اضطراب ها

خجالتی بودن و اجتناب از موقعیت های اجتماعی

از کوره در رفتن

حساس بودن بیش از حد در برابر انتقاد و سرزنش

کاهش قدرت تحمل در برابر ناتوانی ها

آشفته گی و عدم تمرکز فکر به علت تشویش

مشکلات صبحگاهی

کودکانی که صبح ها خیلی زود از خواب برمی خیزند

چطور به کودکان آموزش دهیم که بیشتر به خوابند

چطور به کودک خود آموزش دهیم که در رختخواب بازی کند

کودکان خواب آلوده

کودک را زیر نظر بگیرید و برنامه خواب و بیداری او را تنظیم کنید

از انگیزش مثبت استفاده کنید

از یک ساعت جیرجیرکی استفاده کنید

اتکا به نفس را در او تقویت کنید

از تحریک فیزیکی کمک بگیرید

کودک را با نتایج کارش روبرو کنید

غیر صبحگاهی

رفتار او را به طور سنجیده نادیده بگیرید

زمان برخاستن را تغییر دهید به شوخی برگزار کنید

رفتار بد کودک را به او نشان دهید

محدودیت زمانی در نظر بگیرید

رفتار تان را عوض کنید

محرومیت موقت را به کار گیرید

جدول خداحافظی بد اخلاقی

کودک در لباس پوشیدن گنداست

لباس پوشیدن برای کودک جالب کنید

لباس پوشیدن را با خواندن ترانه به پدر یاد دهید

روش لباس پوشیدن را به کودک یاد دهید

لباس مناسبی انتخاب کنید

با همدیگر لباس بپوشید

از تمرین مثبت استفاده کنید

مقاومت کودک را در مورد لباس پوشیدن کاهش دهید

لباس آتش نشانی

لباس های فردا

با آنی فرزه مسابقه دهید

باساعت مسابقه بگذارید

اهداف واقع بینانه ای را در نظر بگیرید

کاری کنید که کودک خودش با مسائل زندگی اش درگیر شود

کودکانی که که صبحانه نمیخورند

صبحانه رو جالب کنید

به کودک اجازه دهید که در برنامه ریزی صبحانه کمک کند

مرگ بر رسم و رسوم

صبحانه رو مختصر کنید

غذاهای مختلفی تهیه کنید

موقع صبحانه با کودک همراه باشید

دانه های خوراکی را بستهبندی کنید

با کودک ساختمان بازی کنید

خورشید بکشید

زمان بگیرید

پاکیزگی

اشیا را طوری قرار دهید که برای کودک قابل دسترسی باشند

آموزش را زود شروع کنید

به کودک اجازه انتخاب بدهید

پاکیزه بودن را یاداش دهید

کودک را هر روز بازرسی کنید

کودک را با نتایج عملش روبرو کنید

جنگ مسواک زدن

عادت را زود ایجاد کنید

به کودک بیاموزید که چطور مسواک کند

با استفاده از انگیزش مثبت این عادت را در کودک ایجاد کنید

از دندانپزشک برای انگیزه دادن استفاده کنید

جمع و جور کردن لباسها

کار را برای آنها لذت بخش کنید

کودک را تحسین کنید

خودتان را الگو قرار دهید

جمع و جور کردن لباسها را برای کودک آسان کنید

اتاق را بازرسی کنید و به تمیز بودن اتاق نمره بدهید

تصحیح بیش از حد را به کار گیرید

پیامدهای طبیعی را اعمال کنید

بسیار دقیق باشید

مشکلات شبانگاهی

کودکانی که به رختخواب نمی روند

کودکان به دلایل متعددی در مقابل رفتن به رختخواب مقاومت می‌دهند شاید آنها از تاریکی و یا بیدار نشدن به موقع می‌ترسند و یا اینکه هنگامی که تنها هستند احساس ناامنی می‌کنند بدون شک کودکان ترجیح می‌دهند بازی کنند و یا اینکه تلویزیون تماشا کنند و مطمئناً دوست دارند که شما آنها را همراهی کنید یا به آنها توجه نشان دهید

زمان مشخصی برای خوابیدن تعیین کنید

از چیزهایی که به کودک آرامش می‌دهند به نفع خود استفاده کنید

یک برنامه شبانه‌گاهی تعیین کنید

آن را ساده بگیرید برنامه عادی خانواده و خواسته‌های کودک را در نظر بگیرید

با علامت‌های برنامه را مشخص کنید کودک را از آغاز شدن برنامه شبانه آگاه کنید

پیش از خواب کودکان را آرام کنید کتک کاری بین کودکان و بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعت قبل از خواب مناسب نیستند

برنامه شبانه‌گاهی را به طور مناسب برگزار کنید به طور ایده‌آل آماده شدن برای خواب باید شامل نوازش کودک و زمان نزدیکی و محبت بین شما و او باشد

انعطاف پذیر باشید ولی بدانید که چطور برنامه را قطع کنید

در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های کودک با او صحبت کنید

چطور با بی‌قراری کودک کنار بیایید

مجدداً کودک را به رختخواب بفرستید و تایمر آشپزخانه را روی یک دقیقه تنظیم کنید و به او بگویید که قبل از اینکه زنگ به صدا درآید شما به اتاق او برمی‌گردید

به کودک یاد دهید که چگونه به خواب رود

به او یک جعبه شبانه‌گاهی بدهید و هر چیزی را که فکر می‌کنید لازم است در آن بگذارید یک لیوان آب چراغ قوه اسباب بازی مورد علاقه کودک و یک رادیو ضبط که کودک بتواند قبل از خواب آن گوش دهد

کودک‌انی که هنوز در گهواره هستند ولی به سنی رسیدن که بتوانند حرف بزنند معمولاً نیازمند برخورد قاطع شما هستند

از یک جدول استفاده کنید جدول شبانه‌گاهی معمولاً برای کودکان حدود ۳ سال مفید است آنها امتیاز می‌آورند و با جمع این امتیازها و کسب امتیاز مشخصی جایزه‌ای را خواهند برد

با کودک بحث نکنید و درگیر نشوید

همکاری کودک را تقویت کنید

کودکانی که نیمه شب از خواب برمی خیزند

رفتار کودک را نادیده بگیرید

الگوی رفتاری او را زیر نظر بگیرید

ترتیب یک بازی را بدهید

زمانی گریه کردن کودک را اندازه بگیرید

چگونه به کودک کمک کنیم تا مجدداً به خواب رود

از روش های کسب آرامش تدریجی استفاده کنید

از تمرین مثبت استفاده کنید

از موسیقی آرامبخش استفاده کنید

راهی برای گذراندن زمان ارائه دهید

رفتار کودک را تقویت کنید و به او یاداش دهید

کودکانی که دوست دارند با شما بخوابند

از آغاز جلوی این عادت را بگیرید

کودک را به رختخواب خودش بازگردانید

مهمان شبانه را دستگیر کنی

برای دستگیر کردن کودک قبل از اینکه بتواند به داخل رختخواب شما بخزد و همچنین بازگرداندن او

به اتاق خودش به کار ببرید

۱- زنگ آویزان کنید ۲ خودتان را بیچانید ۳ جلوی در را مسدود کنید تا کودک هنگام ورود به اتاق

شما به آن برخورد کند و در نتیجه سر و صدا ایجاد شود

از روش های فشاری استفاده کنید

کودک را بیرون بیندازید اگر بیدار شدید و دیدید که کودک داخل رختخواب شما آمده است و انمود کنید

که هنوز خواب هستید و به سمت او غلت بزنید

و انمود کنید که بی قرار هستید فشار دادن همچنین زمانی که کودک شما را صدا کرده است و شما با کودک در رختخواب او خوابیده‌اید نیز موثر واقع می‌شود

به کودک جایزه بدهید

از تحسین و تحت تاثیر قرار دادن کودک استفاده کنید

از جایزه استفاده کنید

اتاق کودک را دوست داشتنی کنید

از افراد متخصص کمک بگیرید

کودک‌انی که می‌خواهند با برادر و خواهرهایشان بخوابند

به آنها بگویید که همین حالا باید تنها بخوابند

در مورد ترس‌ها و اضطراب‌های کودک با او گفتگو کنید

جایگزین‌های دیگری برای کودک فراهم کنید

کودک را به تنها خوابیدن تشویق کنید

کودک‌انی که هنگام شب راه می‌روند

هشدار دهنده‌هایی ترتیب دهید

راه بیرون رفتن را مسدود کنید

پیشنهاد زیر را به کار بگیرید

کاهش دفعات خواب‌گردی کودک را تنظیم کنید و به او جایزه بدهید

از دارو استفاده کنید

کودک‌انی که در خواب حرف می‌زنند

آن را نادیده بگیرید

مکان خوابیدن افراد را تغییر دهید

علت را جستجو کنید

به حرف‌های کودک گوش دهید و بعداً در مورد آنها گفتگو کنید

کودک‌انی که دچار وحشت‌های شبانه میشوند

کودک را آرام کنید

برنامه خواب را منظم کنید

بایک متخصص مشورت کنید

کودکانی که دچار کابوس هستند

کودک را آرام کنید و به او اطمینان خاطر بدهید

از هیجان بیش از حد جلوگیری کنید

در مورد مشکلات ترسها و نگرانیهای کودک با او گفتگو کنید

در مورد کابوس های تکراری وارد عمل شوید

تدابیری به آنها بیاموزید

مشکلات هر روزه

کودک در کارهای منزل کمک نمیکند

زود شروع کنید

با بزرگ شدن کودک وظایف او را تغییر دهید

به کودک یاد دهید که چگونه کارها را انجام دهد

از کودک انتظار بیش از حد نداشته باشید همچنین کار کم را نیز نپذیرید

کارها را زیر نظر بگیرید

همین حالا مسئولیت را بر دوش کودک بگذارید

کار کودک را به کمک پی آمدهایی بگیرید

چنانچه کودک در انجام وظایفش کوتاهی میکند تدابیر منفی اتخاذ کنید

منابع

چگونه با کودک رفتار کنم

مؤلف

دکتر استفن گاربر

ترجمه



دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی

جای ۵۳

بسم الله الرحمن الرحيم

نویسنده: فروزان دریکوندی

آموزگار: مرکز سنجش و اختلالات

چکیده

چگونه تربیت کنیم

چگونه تحسین کنیم

چگونه تنبیه کنیم

چگونه یاداش دهیم

مقدمه

وقتی تصمیم می گیرید صاحب فرزندى شوید یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته اید در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان کسب تجربه اعتماد به نفس شما افزایش می یابد به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده از عملکردتان راضی تر خواهید بود

چگونه با کودک رفتار کنم

خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قائل نیست و ظائرآن می شنویم این گسستگی پیوند میان نظر ها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر و مادر و دختر می شود قابل پیشگیری است و این خلاصه کتاب راه حل های بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می کند

وقتی تصمیم میگیرید صاحب فرزند می شوید یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین تربیت او را پذیرفته اید در تربیت کودک مانند هر کار دیگری با مشکلاتی روبرو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه اعتماد به نفس شما افزایش می یابد به طوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی خود استفاده کرده و از عملکردتان راضی تر خواهید بود اما باز هم ممکن است گاهی احساس یک تازه کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی مواقعی نیز پیش می آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته اید برای بسیاری از شما پذیرفتن اینکه گاهی رفتار مناسبی با کودکانتان ندارى سخت است ❓ بیابید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت ها و روش های تربیتی که در قبال آنها به کار

می‌گیرید چک کنید بزرگتر کردن یک یا دو کودک دلیل بر بی‌نیازی از تجربیات دیگران نیست و یک تربیت موفق مستلزم استفاده از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران و مطالعه کتاب‌های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است

مراحل تغییر دادن رفتار کودکان

کودکان و والدین که از هر نظر کامل باشند وجود ندارد و ما تا به حال والدین را که دست‌کم گاهی نسبت به توانایی‌ها و آگاهی‌های خودشان به عنوان مادر یا پدر شدن داشته باشند ملاقات نکرده ایم کودکان همیشه آنطور که والدین می‌خواهند رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند نمی‌توانند عادات و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند در مانده و آشفته می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند اگرچه والدین امروزی از نظر تحصیلات و اطلاعات در تاریخ نمونه اند ولی هنوز پیرش‌های بسیاری وجود دارد که وقتی فرزندم به مدرسه می‌رود چه بیوشد مثل همیشه از سرویس مدرسه جا میماند و...

۱- مشکل را تشریح کنید

بیش از هر اقدامی باید رفتارهایی را که میخواهید تغییر دهید دقیقاً مشخص کنید این که یک کودک برجسب شیطان وحشی لجباز یا حرف نشنو بزنیم کمکی به حل مسئله نخواهد کرد زیرا این برجسب‌ها کلی و مبهم است و شما نمی‌توانید چیزی بدین مبهمی را عوض کنید به علاوه شما که نمی‌خواهید همه رفتارها و ذهنیات کودک را عوض کنید پس به طور اختصاصی عمل کنید از احساسات مایه نگذارید مشکل را تشریح کرده آن را از سایر موارد جدا کنید دقیقاً به چه علت فرزند شما دست به رفتار ناپسند میزند یا از انجام کاری طفره می‌رود از سوی دیگر چیزی که شما از آن می‌خواهید دقیقاً چیست کاری که کودکان انجام می‌دهد و شما را عصبانی می‌کند و به وقت زیر نظر بگیر بیدم‌ثال مثلاً فرزند شما تکالیفش را تمام می‌کند و هرگز لباس هایش را مرتب نمی‌کند شما نمی‌توانید بگویید که هیچ وقت کار هایش را درست انجام نمیدهد ولی می‌توانید کوشش کنید مشکلی را که در مورد تکالیف و لباس هایش دارد و رفع کند

یک تکه کاغذ بردارید و آن را از طول به دو بخش تقسیم کنید در بالای یکی از بخش‌ها بنویسید به ندرت و در بخش دیگر بنویسید اغلب در ستون اول رفتارهای یا عادت‌های خاصی را که دوست دارید کودکان کمتر آنها را انجام دهد بنویسید و در مقابل آن رفتاری را بنویسید که دوست دارید از آنها را در بیشتر مواقع انجام دهد

مشکل را تشریح کنید

در هر زمان بر روی یک مشکل تمرکز کنید

سخت‌گیرید

همان‌نگ وثابت قدم باشید

بادید مثبت نگاه کنید

بگذارید بچه هاب/اندم منتظر چه طج

روشهای اصلی تربیت

تربیت از نظر بیشتر والدین چیزی جز تنبیه نیست ولی واژه تربیت در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش شامل مجموعه‌ای از روش‌های مثبت و منفی است وقتی کودکان خود را تربیت می‌کنید به آنها می‌آموزید که چطور رفتار کنند پیش از آنکه انجام کاری را از آنها بخواهید به آنها آموزش می‌دهید شما برای آنها قالب‌های رفتاری می‌سازید تا آنچه را که از آنها انتظار دارید ببینند پیوسته به آنها می‌گویید که انجام چه کاری درست است و در صورت لزوم به آنها یادآور می‌شوید که کدام عملشان شایسته نیست.

۱- چگونه تحسین کنیم

رفتار کودک را تضمین کنید نه شخصیت او را

از تحسین‌های ویژه استفاده کنید

هر پیشرفتی را تحسین کنید

به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید

بلافاصله تحسین کنید

تحسین را با علاقه بی قید و شرط پیامیزید

۲- چگونه نادیده بگیریم

یک راه موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهنده خاص آن است که آنها را به سادگی نادیده بگیریم ممکن است در استفاده از این روش احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی‌دهید اما بعداً در می‌یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها به طور حساب شده و مداوم اینگونه رفتارها ترک می‌شوند و به این ترتیب به نتایج حیرت‌انگیزی می‌رسید بچه‌ها بخواهند توجه شما را جلب کنند هر کاری را به خاطر آن انجام می‌دهند آنها به خوبی می‌دانند که چه رفتاری و در چه موقعی بیشتر شما را آزار می‌دهد برای مثال درست موقعی که مهمانان وارد اتاق پذیرایی می‌شوند ~~تی~~ در حال صحبت کردن با تلفن هستید یا هنگامی که داری در یای صندوق فروشگاه اجناس خریداری شده را حساب می‌کنید حال اگر بتوانید این رفتارها را تحمل کنید به آنها را نادیده بگیرید کودکان از آنها درس خواهند کشید زیرا به هدف خود که همانا جلب توجه شما بوده است نائل نمی‌شوند. نادیده گرفتن سنجیده هنر نادیده گرفتن رفتارهایی است که دوستشان ندارید تعریف کردن از آن‌هایی است که دوستشان دارید به یاد داشته باشید که هیچ کدام نباید بدون دیگری انجام داده شود.

به رفتار توجه نکنید

انتظار داشته باشید تا رفتارها قبل از بهتر شدن بدتر شوند

رفتارهای مطلوب را تقویت کنید

۳- چگونه از روش سوزن گرامافون گیر کرده استفاده کنیم سعی نکنید که همیشه برای کودکی که جواب منفی شما را نمی پذیرد دلیل بیاورید این کودک آموخته است با سماجت و یافشاری می توان به نتیجه دلخواه رسید بنابراین آنقدر ادامه می دهد تا شما را تسلیم کند این جمله او که چرا نمی تونم برم بیرون اونقدر تکرار می شود که سر سا می گیرید به خصوص پس از آنکه چندین بار دلیلش را برایش توضیح دادید عصبانی نشوید زیرا عصبانیت اغلب به احساس تقصیر می انجامد تا موفقیت و علاقه هیچگاه نیز تسلیم نشوید اگر روش نادیده گرفتن را دوست ندارید یا در استفاده کردن از آن گیر کرده اید از روش سوزن گیر امافون گیر کرده استفاده کنید اساس این روش آن است که در برابر خواسته های کودک رفتاری مانند خودش ولی از نوع بزرگسالان داشته باشید

چگونه یاداش دهیم؟

یاداش برای رفتار مطلوب یک تقویت کننده محسوب می شود کودک نسبت به کاری که انجام داده احساس خوبی پیدا می کند و در نتیجه این میل در او به وجود می آید که آن را تکرار کند یک تقویت کننده می تواند هر چیزی باشد و خاصیت آن این است که در پی یک رفتار به کودک عرضه می شود او را برمی انگیزد تا آن رفتار را تکرار کند در واقع یاداش یک تعریف کننده است

بررسی کنید

به یاداشها تنوع ببخشید

همیشه به قولتا عمل کنید

به خاطر داشته باشید این کار وقت میگیرد


چگونه از جداول استفاده کنیم؟

در یک زمان فقط روی یک رفتار یا دسته از رفتارهای مشابه متمرکز شوند

جدول را برای استفاده خواندن و نگهداری ساده طراحی کنید

تا تثبیت رفتار کاملاً ثابت قدم باشید

چطور تنبیه کنیم؟

همه والدین در مورد تنبیه عقاید شخصی مخصوصی دارند چه آنهایی که آن را می‌پذیرند و یا رد می‌کنند از تنبیه به عنوان یک روش آموزشی مناسب برای کودکانشان استفاده می‌کنند وقتی که کودکان را به اتاقش می‌فرستید زمان تماشا کردن تلویزیون را محدود می‌کنید و به او اجازه بازی کردن با اسباب بازی مورد علاقه‌اش را نمی‌دهید یا وقتی که به دنبال نزدیک شدن کودک به اجاق گاز فریاد می‌کشید نکن در واقع برای اصلاح رفتارها از اصول تنبیه استفاده کرده‌اید اگر می‌توانستیم کودکان را فقط با استفاده از روش‌های مثبت تربیت کنیم خیلی عالی بود اما نمی‌توانیم برای آموختن الگوهای رفتاری شایسته هم روش‌های مثبت و هم منفی لازم هستند ما قصد نداریم تنبیه را بپذیریم یا رد کنیم  که می‌خواهیم روش آن را بیاموزیم تا هنگامی که تنبیه به عنوان یک روش تربیتی ضروری بود تاثیر بیشتری داشته باشد

تنبیه وقتی موثر است که موقتی باشد چون وقتی از یک تنبیه به دفعات زیاد استفاده شود تاثیرش را از دست می‌دهد

تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد

در تنبیه زیاده‌روی نکنید

از تنبیه در کنار روش‌های مثبت استفاده کنید

تنبیه را به تعویق نیندازید

همیشه پیامدها را تشریح کنید

ثابت قدم باشید

الکی تهدید نکنید

برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید

تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد

چگونه از روش محروم کردن موقتی استفاده کنیم؟

محل اخراج کردن را به دقت انتخاب کنید

دلایل محرومیت را برای کودک بیان کنید

مدت زمان محرومیت را بر حسب سن کودک تعیین کنید

در صورت مقاومت در شمار دقایق بیفزایید

در صورت مقاومت کودک کمی عصبانیت به خرج دهید

از یک تایمر استفاده کنید

نگذارید دوره محروم شدن راهی برای دور ماندن از مسئولیت ها باشد

با موقعیت سنی کودک تطبیق دهید

چگونه از تصحیح بیش از حد استفاده کنیم

کودک را وادار کنید تا اشتباه خود را جبران کنند

کودک را مجبور کنید تا روی رفتارهای مثبت تمرین کند

جلسات تمرین را زیر نظر بگیرید

در صورت لزوم از هدایت دستی استفاده کنید

حرفشوی کودک را بستابید و آن را تقویت کنید

در برابر درخواست های کودکی که می خواهد تکلیفش را برایش انجام دهید مقاومت کنید

چگونه به حرفهای بچه ها گوش دهیم و با آنها صحبت کنیم.

باز نگه داشتن پل ارتباطی میان والدین و کودکان فوق العاده مهم است ما از کودکانمان می خواهیم تا افکار و احساساتشان را با ما در میان بگذارند تا بتوانیم آنها را درک کنیم و در بحران های زندگی به یاری آنها برخیزیم از آنها می خواهیم که به جای آنکه واکنش منفی نشان دهند احساسات خود را به طور مناسبی بیان کنند از آنها می خواهیم که به حرف ما گوش کنند و کاری را که از آنها می خواهیم انجام دهند اما به طور غریزی نمی دانند که چطور باید افکار و احساساتشان را بیان کنند همچنین به طور خودکار آماده گوش دادن به دستور ها و پیروی ها از آنها نیستند آنها باید برای انجام این مسئولیت ها آموزش ببینند و والدین در اغلب مواقع مجبورند روش های ارتباطی خود را بهبود بخشند

به خاطر داشته باشید که همه چیز در صحبت کردن نیست همه مشکلات رفتاری را نمی توان با گفتگو حل کرد

رویه خود را با سن و میزان بلوغ کودک متناسب کنید اشتباه بزرگی که بسیاری از والدین مرتکب می شوند این است که در مورد مشکل زیاد صحبت می کنند

چگونه به حرف های کودک گوش کنیم

به زبان رفتار گوش دهید

بر احساسات برجسب بزنید

برای گوش دادن به حرف های کودک خود وقت بگذارید

به طور مرتب آنها گفتگو کنید هر روز وقتی را به این کار اختصاص دهید حتی اگر این وقت فقط ۵ دقیقه هنگام خوابیدن کودک باشد و تا زمان صحبت کردن می تواند متغیر باشد اما جای آن باید در برنامه روزانه شما مشخص باشد

برای صحبت کردن قرار بگذارید وقتی کودک می خواهد با شما صحبت کند یا به طور غیر شفاهی اشاره می کند که چیزی او را آزار می دهد در اسرع وقت به طور خصوصی با او خلوت کرده یا برای صحبت کردن با او فرار بگذارید

برای کودکان خردسال بهترین وقت همان موقع است

تمام توجهتان را به او جلب کنید به بقیه افراد خانواده بگویید که مزاحم شما نشون تا ابد می خواهید گوش کنید

سر صحبت را باز کنید گاهی شروع صحبت برای کودکان مشکل است پس سر صحبت را با جملاتی نظیر خوب جی شده یا بگو هر جی ناراحتی باز کنید

به کودک اجازه صحبت کردن بدهید وقتی صحبت را آغاز کردید از مهارت های خود استفاده کنید تا مکالمه را زنده نگاه دارید به

چگونه با کودک خود صحبت کنیم

مجبورش کنید به چشم هایتان نگاه کند

آرام ولی محکم صحبت کنید

از جملات پرسشی اجتناب کنید

با جملات ساده صحبت کنید

احساسات را به کودک بگویید

چگونه از روش های کسب آرامش استفاده کنیم یا چگونه خونسرد باشیم

نشانه های استرس فشار روانی

سردردها

دل دردها رو دل کردن نفخ زخم معده

تهوع استفراغ

نفس نفس زدن شامل تنفس سریع تنگی نفس گیجی

تاکی کاردی ضربان سریع قلب

دست های عرق کرده و مرطوب

عادات عصبی ناخن جویدن کشیدن پوست یا موفشار فشار دادن دندان ها بر روی هم

بی خوابی و سایر مشکلات خواب

ترس ها و اضطراب ها

خجالتی بودن و اجتناب از موقعیت های اجتماعی

از کوره در رفتن

حساس بودن بیش از حد در برابر انتقاد و سرزنش

کاهش قدرت تحمل در برابر ناتوانی ها

آشفته گی و عدم تمرکز فکر به علت تشویش

مشکلات صبحگاهی

کودکانی که صبح ها خیلی زود از خواب برمی خیزند

چطور به کودکان آموزش دهیم که بیشتر به خوابند

چطور به کودک خود آموزش دهیم که در رختخواب بازی کند

کودکان خواب آلوده

کودک را زیر نظر بگیرید و برنامه خواب و بیداری او را تنظیم کنید

از انگیزش مثبت استفاده کنید

از یک ساعت جیرجیرکی استفاده کنید

اتکا به نفس را در او تقویت کنید

از تحریک فیزیکی کمک بگیرید

کودک را با نتایج کارش روبرو کنید

غیر صبحگاهی

رفتار او را به طور سنجیده نادیده بگیرید

زمان برخاستن را تغییر دهید به شوخی برگزار کنید

رفتار بد کودک را به او نشان دهید

محدودیت زمانی در نظر بگیرید

رفتارتان را عوض کنید

محرومیت موقت را به کار گیرید

جدول خداحافظی بد اخلاقی

کودک در لباس پوشیدن گنداست

لباس پوشیدن برای کودک جالب کنید

لباس پوشیدن را با خواندن ترانه به پدر یاد دهید

روش لباس پوشیدن را به کودک یاد دهید

لباس مناسبی انتخاب کنید

با همدیگر لباس بپوشید

از تمرین مثبت استفاده کنید

مقاومت کودک را در مورد لباس پوشیدن کاهش دهید

لباس آتش نشانی

لباس های فردا

با آنی فرزه مسابقه دهید

باساعت مسابقه بگذارید

اهداف واقع بینانه ای را در نظر بگیرید

کاری کنید که کودک خودش با مسائل زندگی اش درگیر شود

کودکانی که که صبحانه نمیخورند

صبحانه رو جالب کنید

به کودک اجازه دهید که در برنامه ریزی صبحانه کمک کند

مرگ بر رسم و رسوم

صبحانه رو مختصر کنید

غذاهای مختلفی تهیه کنید

موقع صبحانه با کودک همراه باشید

دانه های خوراکی را بسته بندی کنید

با کودک ساختمان بازی کنید

خورشید بکشید

زمان بگیرید

پاکیزگی

اشیا را طوری قرار دهید که برای کودک قابل دسترسی باشند

آموزش را زود شروع کنید

به کودک اجازه انتخاب دهید

پاکیزه بودن را یاداش دهید

کودک را هر روز بازرسی کنید

کودک را با نتایج عملش روبرو کنید

جنگ مسواک زدن

عادت را زود ایجاد کنید

به کودک بیاموزید که چطور مسواک کند

با استفاده از انگیزش مثبت این عادت را در کودک ایجاد کنید

از دندانپزشک برای انگیزه دادن استفاده کنید

جمع و جور کردن لباسها

کار را برای آنها لذت بخش کنید

کودک را تحسین کنید

خودتان را الگو قرار دهید

جمع و جور کردن لباسها را برای کودک آسان کنید

اتاق را بازرسی کنید و به تمیز بودن اتاق نمره بدهید

تصحیح بیش از حد را به کار گیرید

پیامدهای طبیعی را اعمال کنید

بسیار دقیق باشید

مشکلات شبانگاهی

کودکانی که به رختخواب نمی روند

کودکان به دلایل متعددی در مقابل رفتن به رختخواب مقاومت می دهند شاید آنها از تاریکی و یا بیدار نشدن به موقع می ترسند و یا اینکه هنگامی که تنها هستند احساس ناامنی می کنند بدون شک کودکان ترجیح می دهند بازی کنند و یا اینکه تلویزیون تماشا کنند و مطمئناً دوست دارند که شما آنها را همراهی کنید یا به آنها توجه نشان دهید

زمان مشخصی برای خوابیدن تعیین کنید

از چیزهایی که به کودک آرامش می دهند به نفع خود استفاده کنید

یک برنامه شبانگاهی تعیین کنید

آن را ساده بگیرید برنامه عادی خانواده و خواسته های کودک را در نظر بگیرید

با علامت های برنامه را مشخص کنید کودک را از آغاز شدن برنامه شبانه آگاه کنید

پیش از خواب کودکان را آرام کنید کتک کاری بین کودکان و بازی هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعت قبل از خواب مناسب نیستند

برنامه شبانگاهی را به طور مناسب برگزار کنید به طور ایده آل آماده شدن برای خواب باید شامل نوازش کودک و زمان نزدیکی و محبت بین شما و او باشد

انعطاف پذیر باشید ولی بدانید که چطور برنامه را قطع کنید

در مورد ترس ها و نگرانی های کودک با او صحبت کنید

چطور با بی قراری کودک کنار بیایید

مجدداً کودک را به رختخواب بفرستید و تایمر آشپزخانه را روی یک دقیقه تنظیم کنید و به او بگویید که قبل از اینکه زنگ به صدا درآید شما به اتاق او برمی گردید

به کودک یاد دهید که چگونه به خواب رود

به او یک جعبه شبانگاهی بدهید و هر چیزی را که فکر می کنید لازم است در آن بگذارید یک لیوان آب چراغ قوه اسباب بازی مورد علاقه کودک و یک رادیو ضبط که کودک بتواند قبل از خواب آن گوش دهد

کودکانی که هنوز در گهواره هستند ولی به سنی رسیدن که بتوانند حرف بزنند معمولاً نیازمند برخورد قاطع شما هستند

از یک جدول استفاده کنید جدول شبانگاهی معمولاً برای کودکان حدود ۳ سال مفید است آنها امتیاز می‌آورند و با جمع این امتیازها و کسب امتیاز مشخصی جایزه‌ای را خواهند برد
با کودک بحث نکنید و درگیر نشوید

همکاری کودک را تقویت کنید

کودکانی که نیمه شب از خواب برمی‌خیزند

رفتار کودک را نادیده بگیرید

الگوی رفتاری او را زیر نظر بگیرید

ترتیب یک بازی را بدهید

زمانی گریه کردن کودک را اندازه بگیرید

چگونه به کودک کمک کنیم تا مجدداً به خواب رود

از روش‌های کسب آرامش تدریجی استفاده کنید

از تمرین مثبت استفاده کنید

از موسیقی آرامبخش استفاده کنید

راهی برای گذراندن زمان ارائه دهید

رفتار کودک را تقویت کنید و به او یاداش دهید

کودکانی که دوست دارند با شما بخوابند

از آغاز جلوی این عادت را بگیرید

کودک را به رختخواب خودش بازگردانید

مهمان شبانه را دستگیر کنی

برای دستگیر کردن کودک قبل از اینکه بتواند به داخل رختخواب شما بخزد و همچنین بازگرداندن او به اتاق خودش به کار ببرید

۱- زنگ آویزان کنید ۲ خودتان را ببیچانید ۳ جلوی در را مسدود کنید تا کودک هنگام ورود به اتاق شما به آن برخورد کند و در نتیجه سر و صدا ایجاد شود

از روش های فشاری استفاده کنید

کودک را بیرون بیدارید اگر بیدار شدید و دیدید که کودک داخل رختخواب شما آمده است و انمود کنید که هنوز خواب هستید و به سمت او غلت بزنید

و انمود کنید که بی قرار هستید فشار دادن همچنین زمانی که کودک شما را صدا کرده است و شما با کودک در رختخواب او خوابیده اید نیز موثر واقع می شود

به کودک جایزه بدهید

از تحسین و تحت تاثیر قرار دادن کودک استفاده کنید

از جایزه استفاده کنید

اتاق کودک را دوست داشتنی کنید

از افراد متخصص کمک بگیرید

کودکانی که می خواهند با برادر و خواهر هایشان بخوابند

به آنها بگویید که همین حالا باید تنها بخوابند

در مورد ترس ها و اضطراب های کودک با او گفتگو کنید

جایگزین های دیگری برای کودک فراهم کنید

کودک را به تنها خوابیدن تشویق کنید

کودکانی که هنگام شب راه می روند

هشدار دهنده هایی ترتیب دهید

راه بیرون رفتن را مسدود کنید

پیشنهاد زیر را به کار بگیرید

کاهش دفعات خوابگردی کودک را تنظیم کنید و به او جایزه بدهید

از دارو استفاده کنید

کودکانی که در خواب حرف می زنند

آن را نادیده بگیرید

مکان خوابیدن افراد را تغییر دهید

علت راجستجو کنید

به حرفهای کودک گوش دهید و بعداً در مورد آنها گفتگو کنید

کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه میشوند

کودک را آرام کنید

برنامه خواب را منظم کنید

بایک متخصص مشورت کنید

کودکانی که دچار کابوس هستند

کودک را آرام کنید و به او اطمینان خاطر بدهید

از هیجان بیش از حد جلوگیری کنید

در مورد مشکلات ترس‌ها و نگرانیهای کودک با او گفتگو کنید

در مورد کابوس های تکراری وارد عمل شوید

تدابیری به آنها بیاموزید

مشکلات هر روزه

کودک در کارهای منزل کمک نمیکند

زود شروع کنید

با بزرگ شدن کودک وظایف او را تغییر دهید

به کودک یاد دهید که چگونه کارها را انجام دهد

از کودک انتظار بیش از حد نداشته باشید همچنین کار کم را نیز نپذیرید

کارها را از زیر نظر بگیرید

همین حالا مسولیت را بر دوش کودک بگذارید

کار کودک را به کمک بی آمدهایی گیری کنید

چنانچه کودک در انجام وظایفش کوتاهی میکند تدابیر منفی اتخاذ کنید



منابع

چگونه با کودکان رفتار کنم

مؤلف

دکتر استفن گاربر

ترجمه

دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی

چاپ ۵۳

Abstract

There are no children and parents who are perfect in every way, and we have never met parents who at least sometimes have their own .abilities and awareness as mothers or fathers

In the opinion of most parents, education is nothing but punishment, but the word education actually means to teach or nurture, including a set of positive and negative methods. When you educate your children, you teach them how to behave before you ask them to do something. You teach them

How to praise

How to train

How to punish

How to reward

References

?How should I treat my child

author

Dr. Stephen Garber

Translation

Dr. Shahin Khazali, Dr. Homan Hosseini Nik, Dr. Ahmed Sharif Tabrizi

Edition 53