

بخش هایی از کتاب کلید رفتار با کودک ۵ ساله

کودک مؤدب (فصل ۱۳)

شما نمی توانید من را مجبور کنید! شما رئیس من نیستید! اینها جملاتی هستند که ممکن است کودک ۵ ساله شما برای ابراز استقلال خود بر زبان بیاورد، در حالیکه اکثر بزرگسالان چنین رفتاری را بی ادبی و گستاخی تلقی می کنند، ادب یعنی احترام قلبی به احساسات دیگران.

وقتی کودک شروع به حرف زدن می کند، تا حدی از نحوه ی صحبت کردن دیگران تقلید می کند. حتی در سنین پایین تر نیز تعجبی ندارد اگر کودکی در بازگشت از مهد کودک، عبارات ناخوشایندی را که از کودکان دیگر شنیده است تکرار کند.

اکثر افراد با بزرگسالان مؤدبانه صحبت می کنند، اما گاه فراموش می کنند با کودک خود چنین باشند، اگر آنچه را از کودک خود می خواهید، با کلمه ی " لطفاً " بیان کنید تأثیر بسزایی در تربیت او خواهد گذاشت.

برای کنترل اوضاع با توجه به شرایط و نوع رفتار کودک، او را توبیخ و وادار به عذر خواهی کنید، اگر توبیخ کلامی یا کلمات رمز در تأدیب کودک تأثیری نداشته باشد، شاید لازم باشد با اجرای نمایش مؤدب بودن را به او بیاموزید.

به یاد داشته باشید محترمانه صحبت کردن با کودک مفید ترین راه برای تأدیب اوست.

به جای تذکر رفتار صحیح مستقیم به کودک قانون را به او یادآوری کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید: " اینقدر از صندلی آویزان نشو " قانون را به او یادآوری کنید. (یادت باشه که صاف روی صندلی می نشینیم.)

هر کودک طبیعت خاصی دارد و به شیوه ی خاص خود واکنش نشان می دهد که از بدو تولد همراه اوست. سرشت اکثر کودکان با محیط اطراف آنها متناسب است، اما ویژگی های ذاتی بعضی از افراد چنان است که سازگاری با زندگی روزمره را دشوار می سازد.

کودک بدقلق (۱۴)

در سال ۱۹۵۶ برای اولین بار گروهی از محققان که افراد را از طفولیت تا بزرگسالی مورد مطالعه قرار داده بودند، ۹ ویژگی را به عنوان ویژگی های ذاتی معرفی کردند که این ویژگی ها عبارتند از: میزان فعالیت، حواس پرتی، واکنش های شدید، نظم، مقاومت منفی، آستانه حسی، درون گرایی، برون گرایی، سازگاری و خلق و خو. هر یک از این ویژگی ها دامنه ای دارد و هر گاه یکی با هم جمع شدند از کودک، فردی «بدقلق» می سازند.

زودرنجی، ناسازگاری با تغییرات، بد خلقی هنگام خرید لباس، خواب و خوراک منظم و پیش فعالی این کودکان والدین را کلافه می کند.

بهترین راه برای آنکه بدانید آیا رفتاری که در صدد اصلاح آن هستید ذاتی است یا اکتسابی، این است که ببینید که آیا این ویژگی از بدو تولد با کودک همراه بوده است یا خیر، گفته می شود کودکان بد قلق در طفولیت تند مزاج و قولنجی هستند، خواب و خوراکشان نامنظم است و رفتار های فوق العاده تند مثل: جیغ کشیدن از خود نشان می دهند، اما اگر این رفتار ها به

تازگی بروز کرده باشند و بتوانید آن را به پیشامد خاصی مثل تنش در خانواده، مدرسه جدید و خواهر یا برادر نو رسیده ربط دهید، می توانید نتیجه بگیرید که این رفتار ها ذاتی نیستند.

به یاد داشته باشید اولین قدم در برخورد با هر مشکل رفتاری این است که ببینید در حال حاضر می توانید با مشکل مورد نظر برخورد کنید یا خیر؟ اگر مجبورید به فروشگاه بروید، اما سرتان درد می کند و خلقتان هم تنگ است، اصلاً درست نیست با کودک خود مشاجره کنید که برنامه ی مورد علاقه اش را نبیند.

دکتر استفان توروکی:

مؤلف کتاب " کودک بد قلق " برنامه ای ۵ مرحله ای برای رفتار با این کودکان پیشنهاد می کند:

- رفتار های کودک، پاسخ های خود و واکنش های خانواده را بررسی کنید تا در یابید که مهم ترین رفتار هایی که باید تغییر کند کدام است.
- به کمک مقررات انضباطی مؤثر، اقتدار خود را به عنوان بزرگ خانواده به دست آورید.
- از شیوه های مؤثر مدیریت بهره بگیرید.
- در صورت لزوم از افراد خانواده راهنمایی بخواهید.
- برای والدین دیگر، گروه های حامی تشکیل دهید.

گفتگو با کودک ۵ ساله (فصل ۱۵)

ایجاد بنیان های ارتباطی مناسب با کودک ۵ ساله مهارتی است که به شما کمک می کند تا در دوره ی نوجوانی فرزندتان همراه او باشید.

همه دوست دارند وقتی صحبت می کنند، دیگران به آنها گوش کنند، به ویژه زمانیکه ناراحت هستند، وقتی فرزندتان سعی می کند با شما حرف بزند، عوامل زیادی مانند برنامه ی کاری سنگین، فشار روحی، زنگ تلفن و سؤال کردن همزمان افراد دیگر مانع از آن می شود که کاملاً به کودک خود توجه کنید. با دقت گوش دادن به صحبت کودک، فوق العاده مهم است. وقتی فرزندتان با شما حرف می زند، روزنامه را کنار بگذارید، به زنگ تلفن توجهی نکنید و از کودک دیگران بخواهید ۵ دقیقه صبر کنید تا او صحبتش را تمام کند.

وقتی کودک از مسئله اس خیلی ناراحت است دوست ندارد بشنود که زیادی حساس است یا مبالغه می کند، سر خود را تکان دهید یا بگویید می فهمم.

برای جلب همکاری کودک صحبت های غیر ضروری را حذف کنید:

- مشکل را با جمله های ساده بیان کنید، " اسباب بازی هایت همه جا پخش شده اند " .
- درباره مشکل بوجود آمده به کودک اطلاع دهید. " خیلی خوب است اگر قبل از شام اسباب بازی هایت جمع شود .

- به جای استفاده از عبارت های طولانی درباره ی مشکل پیش آمده فقط از یکی دو کلمه استفاده کنید. " سوزی!، اسباب بازی " و ...

مستقل بار آوردن کودک برای اکثر والدین به مثابه یک دو راهی است، از طرفی دوست ندارند فرزندانشان مرتکب اشتباه شوند و از طرفی می دانند که برای اینکه فردی مسئول بار بیاید، باید مسئولیت های سنگینی به عهده بگیرد.

اجازه دهید فرزندتان رنگ شلوار، مواد صبحانه یا کتاب داستانش را خودش انتخاب کند. البته این گزینش نباید مطلقاً آزاد باشد، بلکه انتخاب بین ۲ موردی باشد که شما تعیین کرده اید، " امروز دوست داری شلوار سبز را بپوشی یا آبی را؟ "

اگر کودکی در انجام کاری دچار مشکل شده است، به جای آنکه پا در میانی کنید و کارش را انجام دهید، اطلاعات مفیدی در اختیارش قرار دهید. مثلاً: " بستن زیپ کمی مشکل است، بعضی وقت ها اگر قسمت پایین ژاکت را سفت نگه داری راحت تر بسته می شود "

کودک و انضباط (فصل ۱۶)

انضباط به معنای تنبیه کردن برای اصلاح رفتار نیست. اصول انضباطی مؤثر، در کنار رهنمود ها و تعیین حدود به کودک کمک می کند تا فردی منضبط بار آید.

نوزاد انسان فردی نا توان است. او با کمک و راهنمایی والدین یاد می گیرد دست بزند، برای خداحافظی دست تکان دهد، دالی کند و بسیاری از مهارت های دیگر را فرا بگیرد. در برقرار روش های انضباطی امری ضروری است.

تعیین حدود

اینکه چه کاری را می توانند انجام دهند و چه کاری را نمی توانند. حدود به کودک می فهماند در هر شرایطی چه انتظاراتی باید داشته باشد.

توجه داشته باشید وقتی حدی برای کودک خود تعیین می کنید، آن را کوتاه و روشن بیان کنید.

مثبت باشید

اولین نکته ای که در اجرای یک برنامه ی انضباطی مؤثر باید رعایت شود، مثبت بودن است. هر چند اکثر افراد روی موارد منفی انگشت می گذارند، اما تمجید کردن روشی مؤثر و نیرومند در تغییر رفتار است.

متأسفانه غالب اوقات وقتی کودک گریه می کند، جیغ می کشد یا سرو صدا راه می اندازد، به یاد قوانین انضباطی می افتیم نه زمانی که آرام و بی صدا در اتاق بازی می کند، می توانید زمانی که رفتار مناسب از کودک سرزد به این صورت تمجید کنید: " از اینکه این طوری اسباب بازی هایت را با خواهرت تقسیم کردی، واقعاً خوشحالم. "

تضعیف رفتارهای منفی

اگر از کودک خود برای انجام ندادن رفتار منفی تمجید کنید، انجام رفتار منفی را کاهش خواهد داد. هر گاه بدون ناله کردن تقاضایی کرد، از او تمجید کنید، مثلاً: " از اینکه بدون ناله کردن چیزی را می خواهی واقعاً خوشحالم. " یا " از اینکه مثل یک بچه ی بزرگ در خواست کردی متشکرم. "

عواقب تخلف

وقتی حدود را برای فرزند خود مشخص می کنید، بهتر است عواقب تخلف آن را نیز بازگو کنید، هر رفتاری پیامد های طبیعی به دنبال دارد. مثلاً بگویید: " اگر لباس ها شسته نشوند، لباسی برای پوشیدن نخواهی داشت. "

وقفه

شاید گاهی لازم باشد برای اصلاح یک رفتار، از راهکار منفی بهره بگیرید. وقفه روش مؤثر است. وقفه یعنی از کودک می خواهیم مدت کوتاهی یک جا بماند و حرکت نکند.

برای اینکه این روش کارایی خود را حفظ کند باید درست اعمال شود، اول مکانی را در منزل برای این تنبیه در نظر بگیرید. مثلاً اتاق بچه ها. دوم یکی دو رفتار را در خور چنین تنبیهی باشد، مشخص کنید: مثلاً: کتک زدن دیگران، لگد زدن یا رفتار بی ادبانه نسبت به بزرگتر ها، توجه داشته باشید که این تنبیه را در موارد مختلف به کار نبرید. هم چنین برای رفتار هایی که مکرراً از سوی کودک سر می زند، از این تنبیه استفاده نکنید، زیرا استفاده ی بیش از اندازه ی این تنبیه کارآیی آنرا از بین می برد.

نکته مهم: زمان وقفه باید با سن کودک متناسب باشد، یک دقیقه در ازای هر سال (یک کودک ۵ ساله ۵ دقیقه تنبیه شود).

محرومیت از امتیازات

گاه برای سرپیچی از مقررات می توانید امتیازی را لغو کنید، مثلاً محرومیت از تماشای یک فیلم جذاب. به یاد داشته باشید به نکات زیر توجه داشته باشید:

در کار خود ثابت قدم باشید.

جریمه یا تنبیه را بلافاصله بعد از رفتار نا مناسب اعمال کنید.

مطمئن شوید که نوع پاداش و تنبیه برای کودک شما اهمیت دارد.

بگذارید زمان تأثیر راهکار را نشان دهد، معجزه و تغییر یک شبه اتفاق نمی افتد.

استفاده از جدول برای تقویت رفتار های مثبت (فصل ۱۷)

استفاده از جدول روش دیگری برای تقویت رفتار های مثبت است. روش های مختلفی برای طراحی جدول وجود دارد. این کار می تواند به سادگی چسباندن یک ستاره یا صورتی خندان در تقویم باشد.

رفتار ها را به صورت مثبت در جدول بنویسید. اگر کودک شما در حاضر شدن برای رفتن به مدرسه مشکل دارد، می توانید کار های لازم برای مدرسه رفتن را به چند بخش تقسیم کنید، یا اگر برای زمان خواب فرزندتان با او مشکل دارید می توانید این رفتارها را در جدول بگنجانید: جمع آوری اسباب بازی ها، پوشیدن پیجامه، مسواک زدن و شستن دست و صورت.

حد نصابی تعیین کنید و در ازای رسیدن کودک به حد نصاب به او جایزه دهید.

جوایزی که هر روز تعیین می شود نباید ارزش مادی (پول) داشته باشد. یک دسر مخصوص، پانزده دقیقه دیرتر خوابیدن و ... می تواند باشد.

هنگام استفاده از جدول نکات زیر را به خاطر داشته باشید.

- جوایز مورد علاقه فرزندان باشد.
- دسترسی به جایزه را راحت کنید. اگر تصمیم دارید رفتاری را تقویت کنید که در هفته فقط یک یا دو بار انجام می شود، گرفتن پنج یا شش ستاره را برای کسب جایزه تعیین نکنید.
- جدول خود را محدود کنید از همان ابتدا جدول را با ۵ یا ۶ رفتار پر نکنید.
- با افزایش رفتار مثبت، حد نصاب ستاره ها را افزایش دهید، هدف از جدول تقویت رفتار است، طوری که تمجید صرف نیز آنها را حفظ کند.

تطابق با مادر شاغل (فصل ۱۸)

بسیاری از مادران بعد از بچه دار شدن، به دلایل اقتصادی دوباره مشغول به کار می شوند یا در صورت امکان بازگشت به کار را تا رفتن کودکان به مدرسه به تعویق می اندازند، اگر چه، در این صورت نیاز به مراقبت از کودک به حداقل می رسد، اما برای کودکی که وابستگی به مادر دارد باز هم شرایط مشکلی است.

راه حل: اگر مراقبت از کودک روال ثابتی را طی کند بسیار کمک کننده است و مشکل کمتری خواهد داشت اگر یکی از اعضای خانواده یا فردی در همسایگی، شما را در این امر یاری دهد، بسیار عالی است. اگر قرار است کودک به مهد کودک برود یا کسی از او نگهداری کند که کودک قبلاً با او در تماس نبوده است، قبل از انجام اینکار ملاقاتی بین فرزندان و مراقب او ترتیب دهید. خود را برای واکنشهای فرزندان در قبال اشتغال خود آماده کنید، وقتی به خانه بر می گردید در صورت مواجهه با خشم کودک از خود واکنش نشان ندهید بلکه سعی کنید احساس کودک را برایش بازگو کنید و به او توضیح که ترک او برای شما هم واقعاً دشوار است.

روش زندگی خود را ساده تر کنید، اگر خود را مقید کنید که هر شب یک غذای عالی درست کنید و اصرار ورزید که فرزندان هر روز دوش بگیرد، کنترل خود را از دست می دهد.

فرزند مسئول (۱۹)

کودکان حتی در سنین پایین هم می توانند مسئولیت پذیر باشند.

والدین نخست باید بدانند که هر چه کودک زودتر وظایف خانه را بر عهده بگیرد، احتمال آنکه آنها را به عنوان بخشی از عادات روزانه قبول کند، بیشتر است.

وظایفی که بر عهده ی کودک گذاشته می شود باید درخور سن و توان او باشد، کودکان کم سن باید مسئول جمع آوری اسباب بازی ها و مرتب کردن اتاق خود باشند.

مشارکت کودک در تعیین وظایف مهم است اگر فرزند شما در انتخاب وظایف مربوط به خود سهمی داشته باشد، بیشتر متابعت خواهد کرد.

توجه به این نکته نیز مهم است که وی مسئول جبران اشتباهات خود نیز می باشد. مثلاً اگر مایعی را روی زمین ریخت باید از او بخواهیم در تمیز کردن آن کمک کند.

وقتی از مسئولیت پذیری کودکان صحبت می کنیم هدف آن نیست که بار زیادی بر دوش کودک یا شما گذاشته شود. مهم این است که کودک قابلیت های خود را بشناسد. هدف بلند مدت خود را از یاد نبرید. کمک به کودک برای آنکه فردی مستقل و خودکفا بار آید.

رشد عزت نفس (فصل ۲۰)

عزت نفس در اصل به معنای " به خود بالیدن است " برای آنکه فردی عزت نفس داشته باشد. باید خود را دوست داشتنی و با کفایت بداند. وقتی بزرگسالان با دقت به صحبت کودک گوش می کنند، مؤدبانه با او سخن می گویند و علایق کودک را موضوع گفتگو قرار می دهند. در واقع به او می گویند که دوستش دارند.

اولین و مهم ترین راه برای تقویت عزت نفس در کودک این است که محبت خود را بی قید و شرط نثار کودک کنیم.

وقتی کودک صحبت می کند نیاز دارد که کاملاً به او توجه کنید در غیر اینصورت به او بگویید که چند دقیقه دیگر کاملاً به حرف های او گوش خواهید کرد.

احساسات کودک خود را جدی بگیرید. آنچه به نظر شما بی اهمیت جلوه می کند، ممکن است در نظر کودک ۵ ساله به مثابه یک زلزله باشد.

اگر فرزند شما خود را ضعیف می شمارد، بلافاصله واکنش نشان دهید. با او بیاموزید که بر توانایی هایش تکیه کند تا با این طریق با احساس حقارت خود مبارزه کند.

در مقام والدین، همواره به یاد داشته باشید پیام های پیچیده به کودک ندهید، در خواست های خود را واضح بیان کنید.

منبع : کتاب کلید رفتار با کودک ۵ ساله