

مناسب برای
1-8 سال

تشویق کردن رفتار خوب : 15 مشوره

http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_good_behaviour.html

این مشوره ها را برای تشویق نمودن رفتارهای که شما در طفل خود می خواهید به کار ببرید .

1. **اطفال همان میکنند که شما میکنید.** اطفال شما به شما می بینند تا نشانه هایی را به دست آورند که چگونه در دنیا رفتار نمایند. شما سرمشق رفتار وی میباشید، لذا با استفاده از رفتار خود وی را رهنمایی کنید. اغلبا کردار شما مهمتر از گفتار شماست. اگر می خواهید طفل شما "لطفاً" بگوید خود شما این را بگویید. اگر نه می خواهید که طفل شما صدای خود را بلند کند، خود شما با صدای آهسته و آرام حرف بزنید.
2. **به طفل خود نشان دهید که شما چگونه احساس می کنید.** صادقانه به وی بگویید که چگونه رفتار وی شما را متأثر میسازد. این به وی کمک میکند که احساسات خود را در شما، مانند آینه ببیند. به این همدلی میگویند. در سن سه سالگی اطفال قادراند که همدلی واقعی نشان دهند. لذا شما میتوانید بگویید که " من ناراحت هستم زیرا سر و صدا زیاد است و من نه میتوانم در تلیفون صحبت کنم". وقتی شما جمله را با " من " شروع میکنید، این به طفل شما فرصت آنرا میدهد که موضوعات را از چشم انداز شما ببیند.
3. **"خوب" بودن او را دریابید.** به طور ساده این به این معنی است که هنگامی که طفل شما طوری رفتار میکند که شما می پسندید، میتوانید به وی اظهار نظر مثبت بدهید. طور مثال " به به، شما چقدر قشنگ بازی میکنید. من واقعا شیوه که شما تمام چیزها را روی میز نگه میدارید می پسندم". این ثمر بخش تر از آن است که در انتظار بمانید تا وقتی که لوازم بازی وی به زمین بیفتد و شما متوجه شوید و فریاد بزنید که " های! بس کن ". این اظهار نظر مثبت را بعضی اوقات " تحسین توصیفی" میگویند. **کوشش کنید که در مقابل هر نظر منفی (انتقاد و سرزنش) شش نظر مثبت (تحسین و تشویق) بگویید.** این نسبت 6 - 1 چیزها را در موازنه نگه میدارد. به خاطر داشته باشید که اگر اطفال تنها در بین بی توجهی و توجه منفی حق انتخاب داشته باشند، آنان توجه منفی را انتخاب میکنند.
4. **به سوپه طفل خود پایین بیاپید.** زانو زدن و یا چهار زانو نشستن در پهلوئی اطفال یک ابزار بسیار قدرتمند برقراری ارتباط مثبت با آنان میباشد. نزدیکی با آنان به شما اجازه میدهد که با آنچه آنان فکر و احساس میکنند همونا باشید. این همچنان با آنان کمک میکند که با آنچه شما میگویید و یا میخواهید، تمرکز نمایند. اگر در نزدیکی طفل خود قرار دارید و توجه وی را با خود دارید، ضرورت نیست که وی را وادار سازید که به شما نگاه کند.

5. **من شما را می شنوم.** گوش دادن فعال یک ابزار قدرتمند دیگر است که به اطفال خردسال کمک میکند که با احساسات خود کنار بیایند. آنها تمایل به سرخوردگی زیاد دارند به خصوص اگر آنها نتوانند به خوبی احساسات خود را شفاهی بیان نمایند. وقتی شما به آنان آن چه را که شما فکر میکنید که آنان احساس میکنند دوباره تکرار میکنید، این به آنان کمک میکند که بعضی از تنش های آنان را رفع نمایند. این همچنان باعث میشود که آنان احساس احترام و آرامش نمایند. این میتواند که تعداد زیادی بدخلقی های بالقوه را رفع نماید.
6. **به وعده خود وفا کنید.** به موافقات خود پایبند بمانید. وقتی شما وعده های خود، چه خوب چه بد را تعقیب میکنید، اطفال شما یاد میگیرند که به شما اعتماد و احترام کنند. لذا وقتی شما وعده میکنید که بعد از آن که طفل شما اسباب بازی خود را جمع نمود به قدم زدن بروید، اطمینان یابید که کفش های قدم زنی خود را آماده داشته باشید. وقتی میگویید که اگر وی دویدن به دور و بر را توقف ندهد، کتابخانه را ترک میکنید، آماده باشید که فوراً کتابخانه را ترک کنید. لزومی ندارد که در مورد آن نق بزنید - هر قدر بیشتر رو راست باشید، بهتر است. این به طفل شما کمک میکند که بیشتر احساس ایمنی نماید، زیرا این یک محیط سازگار و قابل پیش بینی را ایجاد میکند.
7. **وسوسه را کاهش دهید.** عینک شما یک وسیله بازی بسیار سرگرم کننده به نظرمی آید - برای اطفال این خیلی مشکل است که به خاطر بیاوند که به آن تماس نه کنند. با دور نگهداشتن آن اشیا از معرض دید، اکتشاف معصومانه اما پرهزینه را کاهش دهید.
8. **میدان مبارزه خود را انتخاب کنید.** پیش از آن که با آنچه که طفل شما انجام میدهد درگیر شوید. به خصوص گفتن "نه" و "بس کن" - از خود بپرسید که آیا آن واقعا اهمیت دارد. با نگهداشتن هدایات، تقاضا و اظهار نظرهای منفی به حد اقل شما فرصت کم برای مناقشه و احساسات بد ایجاد میکنید. ضابطه ها و دستور ها مهم اند، اما آنها را صرف هنگامی به کار ببرید که واقعا مهم باشند.
9. **فریاد کردن: قوی باشید.** اطفال نه میخواهند که مزاحم باشند. با تسلیم شدن به آنان هنگامی که برای چیزی فریاد میکنند، ما به آنها آموزش میدهم که بیشتر آنها انجام دهند. حتی اگر منظور ما این نباشد. "نه" به معنی "نه" است، نه به معنی "شاید نه"، لذا آنها به کار نبرید مگر آنکه منظور شما آن باشد. اگر شما میگویید "نه" و بعد تسلیم می شوید، اطفال در آینده حتی بیشتر فریاد میکنند به این امید که بار دیگر خوشبخت گردند.
10. **ساده و مثبت باشید.** اگر بتوانید که رهنمایی های واضیح و به عبارات ساده بدهید، طفل شما خواهد دانست که از وی چه توقع میرود. (وقتی از سرک میگذریم لطفا دست مرا بگیر.) بیان کردن موضوعات به شیوه مثبت، فکر آنها را در جهت درست سوق میدهد. طور مثال "لطفا در را ببندید" بهتر است از "در را باز نگذارید".
11. **مسئولیت و پیامدها.** با کلان شدن اطفال، میتوانید به آنها مسئولیتهای بیشتر در مورد رفتارهای شان بدهید. شما همچنان میتوانید به آنان فرصت آنرا بدهید که پیامدهای طبیعی رفتار خود را تجربه کنند. لازم نیست که همیشه فرد بد باشید. طور مثال، اگر طفل شما فراموش کرد که جعبه غذای چاشت خود را در بکس خود بگذارد در وقت چاشت گرسنه خواهد ماند. این گرسنگی پیامد آن برای وی است. صرف یک بار این گرسنه ماندن به وی صدمه نخواهد زد. بعضی اوقات، با نیت کاملا نیک، ما کارهای زیادی را برای اطفال خود انجام میدهم که به آنها اجازه نمی دهیم که خود شان طور مستقیم بیاموزند. در زمانهای دیگر، شما باید برای رفتارهای غیر قابل قبول و خطرناک پیامد ارائه نمایید. برای این مواقع، بهترین این است که اطمینان یابید که شما پیامدها را توضیح داده و اطفال شما از قبل به آنها موافقت نشان داده باشند.

12. **یک بار بگویید و بگذرید.** تعجب آور این است که طفل شما به چه اندازه زیاد گوش فرا میدهد با آنکه وی این بلوغ اجتماعی را ندارد که به شما بگوید. نق زدن و انتقاد کردن برای شما خسته کننده و نیز فاقد کارایی است. این به آن خواهد انجامید که طفل شما با شما خود را میزان نماید و حیران بماند که چرا شما بیشتر عصبانی میگردید. اگر می خواهید که یک فرصت بیشتری همکاری به وی بدهید، پیامدهای عدم همکاری را به وی یادآوری کنید. بعد به شمارش تا سه شروع کنید.

13. **باعث شوید که طفل شما احساس با اهمیت بودن نماید.** اطفال دوست دارند که در حیات خانوادگی سهم بگیرند. به معرفی کردن بعضی از کارهای ساده خانه ویا چیزهای که وی انجام داده میتواند آغاز کنید تا نقش با اهمیت خود در کمک کردن به خانواده را بازی نماید. این باعث میشود که وی احساس مهم بودن نماید و به کمک نمودن افتخار خواهد نمود. اگر برای اجرای کارهای خانه به طفل خود تمرین زیاد بدهید، وی در آن کار بهتر شده و کوشش بیشتر خواهد کرد. کارهای ایمن خانه به اطفال کمک میکند که احساس مسئولیت کنند، اعتماد به نفس خود را از دیداد بخشند و به شما نیز کمک نمایند.

14. **برای وضعیت های چالش آور آماده باشید.** زمان های وجود خواهند داشت که مراقبت از طفل و انجام دادن آن چیزهایی که میخواهید انجام دهید ایجاب مهارت خواهد نمود. اگر در مورد این وضعیت های چالش آور از قبل فکر کنید، میتوانید در مورد نیازهای طفل خود برنامه ریزی کنید. قبل از آن که از وی بخواهید که فعالیت های خود را تغییر بدهد، پنج دقیقه اخطار به وی وقت بدهید. در مورد این که چرا کمک وی را می خواهید با وی حرف بزنید. سپس وی آماده آن چه شما توقع دارید خواهد بود.

15. **احساس شوخ طبعی خود را حفظ کنید.** راه دیگری که تشنج و مناقشه احتمالی را رفع می نماید استفاده از شوخ طبعی و شوخی نمودن است. شما میتوانید و انمود کنید که هیولای ترسناک قیت قیتک می شوید ویا صداهای حیوانات را ایجاد می کنید. اما شوخ طبعی به هزینه طفل مفید نیست. اطفال خردسال به آسانی با "سخنان نیشدار" والدین جریحه دار میگردند. شوخ طبعی که هر دوی شما را بخنداند عالی است.