

تشویق رفتار خوب: 15 راه نمود

مناسب برای 1 تا 8 سال

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

برای تشویق رفتار خوبی که در فرزندتان می خواهید این رهنمودها را امتحان کنید

1. **کودکان کاری را می کنند که شما می کنید.** فرزندتان به شما نگاه می کند تا در مورد نحوه رفتار کردن در جهان سرنخی بدست آورد. شما الگوی او هستید، بنابراین از رفتار خودتان برای راهنمایی او استفاده کنید. آنچه شما انجام می دهید اغلب بسیار مهم تر از آنچه است که می گوئید. اگر می خواهید فرزندتان بگوید: "لطفا"، خودتان آنرا بگویید. اگر نمی خواهید فرزندتان صدایش را بلند کند، خودتان نرم و آرام صحبت کنید.

2. **به فرزندتان نشان دهید که چه احساس می کنید.** صادقانه به او بگویید که چگونه رفتار او روی شما تاثیر می گذارد. این به او کمک خواهد کرد که مانند یک آینه، احساسات خودش را در احساسات شما ببیند. این همدلی نامیده می شود. تا سن سه سالگی، کودکان می توانند همدلی واقعی را نشان دهند. بنابراین، شما می توانید بگویید، "من ناراحت هستم چون سر و صدا آنقدر زیاد است که نمی توانم با تلفن صحبت کنم". هنگامی که جمله را با «من» شروع می کنید، این به فرزند شما فرصت می دهد که چیزها را از دیدگاه شما ببیند.

3. **در همان وقتی که "خوب" است او را تشویق کنید.** این بدان معناست که وقتی فرزند شما رفتاری می کند که شما آن را دوست دارید، می توانید به او نظر مثبت بدهید. به عنوان مثال، "به به، خیلی خوب بازی می کنی. واقعاً خوشم میاد که تمام بلوک ها را روی میز به این شکل نگه می داری". این کار بهتر از موقعی کار می کند که منتظر شوید بلوکها یک دفعه به زمین بریزند و شما متوجه شوید و داد بزنید: "هی، اون کار رو نکن". این اظهار نظر مثبت گاهی اوقات "تحسین توصیفی" نامیده می شود. **سعی کنید شش نظر مثبت (تحسین و تشویق) در برابر هر نظر منفی (انتقاد و توبیخ) بدهید.** نسبت 6 به 1 مسائل را متعادل نگه می دارد. به یاد داشته باشید که اگر کودکان انتخابی بین عدم توجه یا توجه منفی داشته باشند، به دنبال توجه منفی خواهند بود.

4. **خودتان را هم قد فرزندتان پانین بیاورید.** زانو زدن یا چمباتمه زدن در کنار کودکان ابزار بسیار مؤثری برای برقراری ارتباط مثبت با آنها است. نزدیک شدن به شما اجازه می دهد آنچه را که آنها ممکن است احساس یا فکر کنند بفهمید. این همچنین به آنها کمک می کند بر روی آنچه که شما می گوئید یا می خواهید تمرکز کنند. اگر به فرزندتان نزدیک باشید و توجه او را جلب کنید، نیازی نیست از او بخواهید به شما نگاه

کند.

5. **"من حرفت را می شنوم"**. گوش دادن فعال یکی دیگر از ابزارهای کمک به کودکان خردسال است که با احساسات خود کنار بیایند. آنها زیاد احساس سرخوردگی می کنند، مخصوصاً اگر نتوانند احساسات شان را بطور شفاهی بخوبی بیان کنند. اگر شما در مورد اینکه آنها چه احساسی دارند فکرتان را برایشان تکرار کنید، به از بین بردن مقداری از تنش آنها کمک می کنید. این همچنین باعث می شود که آنها احساس احترام و آرامش بکنند. این می تواند بسیاری از بداخلاقی های بالقوه را از بین ببرد.

6. **به وعده هایتان عمل کنید**. به توافق هایتان وفادار باشید. هنگامی که شما به وعده های خوب یا بدتان عمل می کنید، فرزندتان می آموزد که به شما اعتماد بکند و احترام بگذارد. بنابراین، هنگامی که قول می دهید بعد از اینکه او اسباب بازی های خودش را جمع کرد برای یک پیاده روی خواهید رفت، مطمئن شوید که کفش های پیاده روی تان را در دسترس دارید. هنگامی که می گوئید اگر او این طرف آنطرف دویدن را متوقف نکند کتابخانه را ترک خواهید کرد، آماده باشید که فوراً آنجا را ترک کنید. لازم نیست در این مورد سر و صدا بکنید - هر چه واقع بینی بیشتر باشد، بهتر است. این کمک می کند که فرزند شما احساس امنیت بیشتری بکند، چون این کار محیطی یکدست و قابل پیش بینی ایجاد می کند.

7. **وسوسه را کاهش دهید**. بازی کردن با عینک شما خیلی سرگرم کننده بنظر می رسد - برای کودکان سخت است به یاد داشته باشند که به آن دست نزنند. با از دید دور نگه داشتن اشیا، احتمال اکتشافات معصومانه اما پرهزینه را کم کنید.

8. **درگیریهای خود را انتخاب کنید**. قبل از اینکه در مورد چیزی که فرزند شما در حال انجام آن است دخالت کنید - به خصوص برای گفتن "نه" یا "نکن" - از خود بپرسید که آیا آن موضوع واقعا مهم است یا نه. با به حداقل رساندن دستورها، درخواست ها و اظهارنظرهای منفی، فرصت کمتری برای درگیری و احساسات بد ایجاد می کنید. مقررات مهم هستند، اما تنها زمانی از آنها استفاده کنید که واقعا مهم باشد.

9. **غر زدن : قوی باشید**. کودکان نمی خواهند آزار دهنده باشند. با کوتاه آمدن در زمانی که آنها برای چیزی غر می زنند، به آنها آموزش می دهیم که این کار را بیشتر بکنند - حتی اگر منظورمان این نباشد. 'نه' به معنی 'نه' است و به معنی 'شاید' نیست، پس آن را نگوئید مگر اینکه در مورد آن جدی باشید. اگر بگوئید 'نه' و بعد کوتاه بیایید، دفعه بعد کودکان حتی بیشتر از قبل غر خواهند زد، به امید اینکه دوباره شناس بیاورند.

10. **مسائل را ساده و مثبت نگه دارید**. اگر می توانید دستورهای روشنی با عبارات ساده بدهید، فرزندتان خواهد فهمید از او چه انتظاری می رود. ('لطفاً وقتی که از جاده عبور می کنیم دست مرا بگیر'). بیان

مسائل به شیوه مثبت باعث می شود که مغز آنها در مسیر درست فکر کند. به عنوان مثال، 'لطفاً دروازه را ببند' از 'دروازه را باز نگذار' بهتر است.

11. مسئولیت و پیامدها. هرچه که کودکان بزرگتر می شوند، شما می توانید به آنها مسئولیت بیشتری برای رفتارشان بدهید. همچنین می توانید به آنها فرصتی برای تجربه عواقب طبیعی آن رفتار بدهید. لازم نیست شما همیشه نقش منفی داشته باشید. برای مثال، اگر فرزندتان فراموش کرد جعبه ناهار خود را در کیفش بگذارد، وقت ناهار گرسنه خواهد ماند. اوست که گرسنه می ماند و اوست که پیامد کار خود را تجربه می کند. فقط یکبار گرسنه ماندن به او ضرری نمی زند. گاهی اوقات، با نیت خوب، برای فرزندانتان مان آنقدر کار می کنیم که اجازه نمی دهیم خودشان چیزی یاد بگیرند. در مواقع دیگر، شما باید عواقب رفتار غیر قابل قبول یا خطرناک را فراهم کنید. برای این مواقع، بهتر است اطمینان حاصل کنید که شما عواقب را توضیح داده اید و فرزندانتان از پیش با آنها موافقت کرده اند.

12. یک بار بگوئید و رد بشوید. تعجب آور است که فرزندتان چقدر گوش می کند حتی اگر آن بلوغ اجتماعی را نداشته باشد که این موضوع را به شما بگوید. نق زدن و انتقاد کردن برای شما خسته کننده است و کارساز نیست. فرزندتان فقط گوش خود را بر نق زدن و انتقاد می بندد و نمی داند چرا شما ناراحت تر می شوید. اگر می خواهید به او آخرین فرصت را برای همکاری بدهید، عواقب همکاری نکردن را به او یادآوری کنید. بعد شروع به شمردن تا سه بکنید.

13. کاری کنید که فرزندتان احساس مهم بودن بکند. کودکان دوست دارند بتوانند به خانواده کمک کنند. کم کم بعضی از کارهای ساده و یا چیزهایی را که او می تواند انجام دهد به او واگذار کنید تا نقش مهم خود را در کمک به خانواده بازی کند. این کار به او احساس مهم بودن خواهد داد و او از کمک کردن احساس غرور خواهد کرد. اگر بتوانید برای انجام یک کار تمرین زیادی به فرزندتان بدهید، او در آن کار بهتر خواهد شد و سعی خواهد کرد بیشتر تلاش کند. کارهای امن به کودکان کمک می کند احساس مسئولیت کنند، اعتماد به نفس در خود ایجاد کنند و به شما نیز کمک کنند.

14. برای موقعیت های چالش برانگیز آماده شوید. مواقعی هست که مراقبت از فرزندتان و انجام کارهایی که باید انجام دهید کمی پیچیده می شود. اگر در مورد این موقعیت های چالش برانگیز از قبل فکر کنید، می توانید با توجه به نیازهای فرزندتان برنامه ریزی کنید. پنج دقیقه قبل از اینکه نیاز دارید او فعالیت هایش را تغییر دهد به او هشدار دهید. در مورد اینکه چرا به همکاری او نیاز دارید با او صحبت کنید. در این صورت، او برای آنچه شما از او انتظار دارید آماده خواهد شد.

15. حس شوخ طبعی را حفظ کنید. یکی دیگر از راههای از بین بردن تنش و درگیری احتمالی استفاده از طنز و تفریح است. می توانید وانمود کنید که یک به هیولای شوم غلغلک دهنده شده اید یا صداهای حیوانات

را در آورید. اما اگر طنز به ضرر فرزندتان باشد کمک نخواهد کرد. کودکان خردسال به راحتی از این که والدین "سربسرها بگذارند" ناراحت می شوند. طنزی که هر دوی شما را به خنده وادارد عالی است.