

10

نظم شخصی: 10 راهکار

ده کاری که می توانید در خانه انجام دهید تا به رشد فرزندتان در نظم و مسئولیت پذیری کمک کنید



1 محیط او را با مبلمان و وسایلی که اندازه او هستند آماده کنید. به عنوان مثال، وقتی می خواهید هویج یا توت فرنگی را بشوید، پشت میز و صندلی اندازه خود می نشیند و از وسایل آشپزخانه کوچک متناسب با دستانش استفاده می کند. راه های واضح برای انجام کارهایی مانند گردگیری قفسه، جارو کردن، شستن جوراب، پاک کردن میز بعد از غذا، تا کردن و کنار گذاشتن لباس ها، چیدن میز و بسیاری موارد دیگر را به او نشان دهید.

2 بگذارید از اشتباهات خودش درس بگیرد. او مانند شما سریع و کارآمد کار نخواهد کرد. اگر او در حال یادگیری نحوه استفاده از یک شوینده است، ممکن است پس از اتمام کار، آب و صابون روی زمین باشد. این فرآیند برای رشد درونی او بسیار مهمتر از داشتن کف تمیز است. به او کمک کنید تا با در میان گذاشتن کار با او، به جای اینکه وارد عمل شوید و آن را برای او انجام دهید، پاکسازی کند.



3 از وسایل خانه و اسباب بازی های آنها برای هدفشان استفاده کنید. اگر فرزندتان اسباب بازی های را پرت می کند، بگویید: «با اسباب بازی های خود ملایم باش». بچه های خردسال گاهی اوقات هوس میکنند وسیله ای را پرت کنند اما به این معنی نیست که آنها مخرب هستند. اگر دوباره اسباب بازی را پرت کرد، او را دوباره راهنمایی کنید: «بیا بیرون توپ را پرتاب کنیم»

4 در زمان مناسب، انتخاب های واقعی ارائه دهید. انتخاب ها باید ساده باشند، مانند کره بادام زمینی یا پنیر روی ساندویچ او یا خرید سیب قرمز یا سبز. انتخاب های بیش از حد بسیار زیاد است. یک مشت انتخاب در روز در این سن کافی است.

5 با او مثبت و صمیمانه صحبت کنید. فرزند شما با تشویق های مثبت شکوفا می شود و نیازی به تمجیدهای توخالی ندارد. به جای اینکه بگویید «تو خیلی کمک کننده خوبی هستی»، بگویید «ممنون که میز را چیدی». به جای اینکه دستور دهید «از روی میز بلند شو»، او را از روی میز بلند کنید و بگویید: «پا روی زمین».



6 نیازی نیست به فرزندتان برای انجام کاری که از او می خواهید پاداش دهید. برای کودکان پاداش در خود کار است. بزرگسالان ممکن است "کار" را چیزی بدانند که ما باید انجام دهیم، اما برای کودکان کار آنها بازی آنهاست.

7 روال منظم را حفظ کنید. کودکان به زمان خواب منظم، وعده های غذایی منظم، وقت با اعضای خانواده و فرصت هایی برای صرف انرژی و بازی در بیرون نیاز دارند. وقتی روزهای او قابل پیش بینی هستند، می داند چه انتظاری دارد.

8 محدودیت هایی را تعیین کنید که برای خانواده شما مفید باشد و مطمئن شوید که همه آنها را اعمال می کنند. وقتی همیشه تسلیم خواسته های فرزندتان می شوید، درک آنچه از او انتظار می رود برای او دشوار است.



9 قبل از واکنش، هر موقعیت را ارزیابی کنید. اگر کودک شما کنترل خود را از دست داده است، از خود بپرسید که آیا او گرسنه، خسته، ناامید یا بیش از حد حساس شده است. هر موقعیتی پاسخ متفاوتی را می طلبد.

10 متوجه باشید که تنبیه کارساز نیست. تنبیه ارزش محدودی دارد، زیرا باعث می شود کودک به جای اینکه چه کاری انجام دهد، روی کارهایی که نباید انجام دهد تمرکز کند و اغلب یک مشکل کوچک را بزرگتر می کند. کودکان خردسال اغلب می توانند تنبیه را به خاطر بسپارند، اما ممکن است تنبیه را به رفتاری که باعث آن شده است مرتبط نکنند.