

Öz-özünə İntizam: On göstəriş

Uşağınızın İntizamda böyüməsini dəstəkləmək üçün evdə edə biləcəyiniz on şey

10

- 1** Ətrafını ölçüsü olan mebel və avadanlıqlarla hazırlayın. Məsələn, yerləyən və ya çiyələk yuymaq istədikdə, bir masada oturub ölçüsünə və əllərinə uyğun kiçik mətbəx vasitələrindən istifadə edəcəkdir. Rəfi silmək, süpürmək, corabları yumaq, yeməkdən sonra masanı silmək, qatdalamaq, paltar yığmaq, süfrəni düzəltmək və s. Kimi işləri görməyin yollarını göstərin.
- 2** Qoy öz səhvlərindən öyrənsin. Çalışdıqınız kimi tez və səmərəli şəkildə işləməyəcək. Bir süpürgə istifadə etməyi öyrənirsə, bitirdikdə yerdə sabun və su ola bilər. Proses, təmiz döşəmələrə sahib olmaqdan daha çox onun daxili böyüməsi üçün daha vacibdir. Tapşırıqları onun yerinə etməkdənsə, onunla bölüşərək təmizlənməsinə kömək edin.
- 3** Ev əşyalarını və oyuncaqları təyin edilmiş məqsədlər üçün istifadə edin. Uşağınız oyuncağını atırsa, "oyuncaqlarınıza yumşaq davranın" deyin. Körpə uşaqlar bəzən şıltaqlıq edirlər, lakin bu onların dağıdıcı olduqlarını bildirmir. Oyuncağı yenidən atırsa, onu yönləndirin: "Çölə gəl və topu ata bilərsən."
- 4** Lazım olduqda, real seçimlər təklif edin. Seçimlər sadə olmalıdır, məsələn, onun sendviçində fıstıq yağı və ya pendir və ya qırmızı ya da yaşıl almanın olması. Seçimlər çoxdur; Bu yaşda gündə bir neçə seçim kifayətdir.
- 5** Ona müsbət və səmimi danış. Uşağınız müsbət qayda-qanun ilə inkişaf edəcək və boş təriflərə ehtiyac yoxdur. "Sən belə yaxşı köməkçisən" demək əvəzinə, "süfrə açdığınız üçün təşəkkür edə bilməyən" deyin. "Masadan get" əmr vermək əvəzinə onu masadan qaldırın və "Yerdə gəz" deyin.
- 6** Uşağınızdan istədiyinizi etdiyinə görə mükafatlandırma ehtiyacını hiss etməyin. Uşaqlar üçün mükafat işin özündədir. Yetkinlər "işləmək" dedikdə etməli olduğumuz bir şeyi düşünə bilər, ancaq uşaqlar üçün etdikləri iş onların oyunudur.
- 7** Ardıcıl gündəliklər edin. Uşaqlara müntəzəm yuxu vaxtı, müntəzəm yemək, ailə üzvləri ilə vaxt və enerji xərcləmək və kənarında oynamaq imkanları lazımdır. Günləri proqnozlaşdırıldıqda o, onu nə gözlədiyini bilir.
- 8** Ailəniz üçün işləyən hədləri təyin edin və hamının onları tətbiq etdiyinə əmin olun. Uşağınızın tələblərinə həmişə razı olsanız, ondan nə gözləndiyini anlamaq çətin olacaq.
- 9** Reaksiya vermədən əvvəl hər vəziyyəti qiymətləndirin. Uşağınız idarəetməni itirmişsə, ac, yorğun, əsəbi olub-olmadığını özünüzdən soruşun. Hər vəziyyət fərqli bir cavab tələb edir.
- 10** Cəzanın işə yaramadığını başa düşün. Cəza məhdud dəyərə malikdir, çünki uşağın nə etməli olduğundan daha çox etməməsinə diqqət etməsinə səbəb olur və çox vaxt kiçik bir problemi daha da böyük edir. Gənc uşaqlar tez-tez cəzanı xatırlaya bilər, amma cəzaya səbəb olan davranışla əlaqələndirə bilməzlər.



<http://aidtolife.org/az/>