

วินัยในตนเอง: 10 เคล็ดลับ

10 สิ่งที่คุณทำได้ที่บ้าน เพื่อส่งเสริมการสร้างวินัยในตนเองของลูก

10

1 จัดเตรียมสภาพแวดล้อมของเธอด้วยเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับตัวเธอ ตัวอย่างเช่น เมื่อเธอต้องการล้างจานหรือสตรอว์เบอร์รี่ เธอจะนั่งลงที่โต๊ะและเก้าอี้ซึ่งมีขนาดพอดีกับตัวเธอ และใช้เครื่องมือเครื่องใช้ในครัวชั้นเล็กๆ ที่จับถนัดมือของเธอ จงสาธิตวิธีการทำงานต่างๆ ให้เธอเห็นอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการปิดฝืนชั้นวางของ การกวาดพื้น การซักถุงเท้า การเช็ดโต๊ะหลังรับประทานอาหาร การพับและจัดเก็บเสื้อผ้า การจัดโต๊ะอาหาร และงานอื่นๆ อีกมากมาย

2 ปลอຍให้เธอได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง เธอจะไม่ทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับที่คุณทำ หากเธอกำลังหัดใช้ไม้ถูพื้น ก็อาจจะมีการสะดุดและนำพียงเหลืออยู่บนพื้นเมื่อเธอทำงานเสร็จสิ้นลง เพราะสำหรับเธอแล้ว "กระบวนการเรียนรู้" นั้นมีความสำคัญต่อการเติบโตภายในจิตใจของเธอมากกว่าการที่พื้นจะสะอาดเสียอีก ดังนั้น จงช่วยเหลือเธอในการเก็บกวาดทำความสะอาด โดยการแบ่งเบาภาระและลงมือทำร่วมกับเธอ แทนที่จะก้าวเข้าไปทำทุกอย่างให้เธอเสียเอง

3 ควรใช้งานสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านและของเล่นต่าง ๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หากลูกของคุณขว้างปาของเล่นประเภทล้อหรือรูปทรงทิ้ง ให้คุณบอกลูกว่า "หนูต้องเล่นกับของเล่นอย่างเบามือนะ" เด็กเล็กบางครั้งอาจขว้างปาสิ่งของไปตามอารมณ์ชั่ววูบ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าพวกเขาเป็นเด็กที่ชอบทำลายข้าวของแต่อย่างใด แต่หากลูกยังคงขว้างปาของเล่นซ้ำอีก ให้คุณเบี่ยงเบนความสนใจของลูกด้วยการชวนว่า "ไปข้างนอกกันเถอะ แล้วเราไปขว้างลูกบอลเล่นกัน"

4 เมื่อเหมาะสม ควรเปิดโอกาสให้เธอได้เลือกด้วยตนเองจริงๆ โดยตัวเลือกเหล่านั้นควรเป็นเรื่องง่ายๆ เช่น จะใส่เนยถั่วหรือชีสลงในแซนด์วิชดี หรือจะเลือกซื้อแอปเปิ้ลสีแดงหรือสีเขียว การมีตัวเลือกมากมายเกินไปอาจทำให้เด็กรู้สึกสับสนและหนักใจได้ ดังนั้น สำหรับเด็กในวัยนี้ การมีตัวเลือกเพียงไม่กี่อย่างต่อวันก็ถือว่าเพียงพอแล้ว

5 จงพูดคุยกับเธอด้วยถ้อยคำเชิงบวกและด้วยความจริงใจ
ลูกของคุณจะเติบโตและพัฒนาได้อย่างงดงามเมื่อได้รับฟังถ้อยคำเชิงบวก โดยไม่จำเป็นต้องถูกประเคนคำชมเชยที่ไร้ความหมายให้จนมากเกินไป แทนที่จะพูดว่า "หนูเป็นผู้ช่วยที่เก่งมากเลยนะ" ให้เปลี่ยนเป็นพูดว่า "ขอบใจนะที่ช่วยจัดโต๊ะอาหาร" และแทนที่จะออกคำสั่งว่า "ลงมาจากโต๊ะเดี๋ยวนี้" ให้เข้าไปอุ้มเธอลงจากโต๊ะ แล้วพูดว่า "เอาเท้าแตะพื้นนะลูก"

6 คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกว่าจะต้องให้รางวัลแก่ลูกสำหรับการทำในสิ่งที่คุณต้องการให้เขาทำ เพราะสำหรับเด็กแล้ว รางวัลที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ตัวงานที่ทำนั่นเอง แม่ผู้ใหญ่อาจมองว่า 'งาน' คือสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จสิ้น แต่สำหรับเด็กแล้ว งานของพวกเขาก็คือการเล่นนั่นเอง

7 รักษากิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ เด็กๆ ต้องการเวลานอนที่เป็นระเบียบ เวลาอาหารที่เป็นเวลา เวลาอยู่กับสมาชิกในครอบครัว และโอกาสในการใช้พลังงานและเล่นนอกบ้าน เมื่อวันเวลาของเธอเป็นไปตามที่คาดการณ์ได้ เธอจะรู้ว่าจะคาดหวังอะไรได้บ้าง

8 กำหนดขอบเขตที่เหมาะสมกับครอบครัวของคุณ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะหากคุณยอมทำตามความต้องการของลูกอยู่เสมอ ก็จะเป็นเรื่องยากที่ลูกจะเข้าใจว่าสังคมคาดหวังสิ่งใดจากตัวเขา

9 จงประเมินสถานการณ์แต่ละอย่างก่อนที่จะตอบสนอง หากลูกของคุณเริ่มควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ในห้องถามตัวเองว่าลูกกำลังหิว เหนื่อย หงุดหงิด หรือถูกกระตุ้นมากเกินไปหรือไม่ เพราะแต่ละสถานการณ์นั้นจำเป็นต้องได้รับการรับมือที่แตกต่างกันออกไป

10 พึงตระหนักว่าการลงโทษนั้นไม่ได้ผล การลงโทษมีประโยชน์ที่จำกัด เนื่องจากทำให้เด็กมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่ห้ามทำ แทนที่จะเป็นสิ่งที่ควรทำ และบ่อยครั้งยังทำให้ปัญหาเล็กๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้ โดยทั่วไปแล้ว เด็กเล็กมักจะจดจำการถูกลงโทษได้ แต่กลับอาจไม่สามารถเชื่อมโยงการลงโทษนั้นเข้ากับพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของการถูกลงโทษได้



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