

Öz Disiplin: On İpucu

Çocuğunuzun Öz Disiplin Gelişimini Desteklemek İçin Evde Yapabileceğiniz On Şey

10

- 1** Ortamını kendi boyuna uygun mobilya ve ekipmanlarla hazırlayın. Örneğin havuç veya çilek yıkamak istediğinde kendi boyuna uygun bir masa ve sandalyeye oturacak ve ellerine uyan küçük mutfak aletleri kullanacaktır. Raf tozunu almak, süpürmek, çorap yıkamak, yemekten sonra masayı silmek, kıyafetleri katlamak ve kaldırmak, masayı kurmak ve daha birçok görevi nasıl yapacağını anlamlı yollarını gösterin.
- 2** Kendi hatalarından ders çıkarmasına izin verin. Sizin çalıştığınız gibi, hızlı ve verimli bir şekilde çalışmayacaktır. Eğer paspas kullanmayı öğreniyorsa, bitirdiğinde yerde sabun ve su olabilir. Onun içsel gelişimi için, süreç, temiz zeminlere sahip olmaktan çok daha önemlidir. İş onun yerine yapmak yerine, çocuğunuzla paylaşarak temizlik yapmasına yardımcı olun.
- 3** Ev eşyalarını ve oyuncakları amaçlarına uygun şekilde kullanın. Çocuğunuz oyuncaklarını fırlatırsa, "Oyuncaklarına karşı nazik ol." deyin. Küçük çocuklar bazen bir hevesle fırlatırlar, ancak bu yıkıcı oldukları anlamına gelmez. Oyuncakları tekrar fırlatırsa, onu yönlendirin: "Dışarı çık ve topu fırlatalım."
- 4** Uygun olduğunda gerçek seçenekler sunun. Seçenekler basit olmalı, örneğin sandviçinde fıstık ezmesi mi veya peynir mi ister veya kırmızı veya yeşil elma satın almak gibi. Çok fazla seçenek bunaltıcıdır; bu yaşta günde bir avuç seçenek yeterlidir.
- 5** Ona olumlu ve içten bir şekilde konuşun. Çocuğunuz olumlu ifadelerle gelişecektir ve onu boş övgüler yağmuruna tutmanıza gerek yok. "Çok iyi bir yardımcısın" demek yerine, "Masayı hazırladığın için teşekkür ederim" deyin. "Masadan kalk" emri vermek yerine, onu masadan kaldırın ve "Ayaklar yere bassın" deyin.
- 6** Çocuğunuzun yapmasını istediğiniz şeyi yaptığı için onu ödüllendirme ihtiyacı hissetmeyin. Çocuklar için ödül, işin kendisindedir. Yetişkinler 'iş'i yapmamız gereken bir şey olarak görebilirler, ancak çocuklar için işleri oyunlardır.
- 7** Tutarlı rutinler oluşturun. Çocukların düzenli uyku saatlerine, düzenli öğünlere, aile üyeleriyle geçirilen zamana ve enerji harcama ve dışarıda oynama fırsatlarına ihtiyacı vardır. Günleri tahmin edilebilir olduğunda ne bekleyeceğini bilir.
- 8** Aileniz için işe yarayan sınırlar koyun ve herkesin bunları uyguladığından emin olun. Çocuğunuzun taleplerine her zaman boyun eğdiğinizde, ondan ne beklediğini anlaması zorlaşır.
- 9** Tepki vermeden önce her durumu değerlendirin. Çocuğunuz kontrolünü kaybetmişse, kendinize onun aç, yorgun, sinirli veya aşırı uyarılmış olup olmadığını sorun. Her durum farklı bir tepki gerektirir.
- 10** Cezanın işe yaramadığını fark edin. Cezanın sınırlı bir değeri vardır, çünkü çocuğunuz ne yapması gerektiğine değil ne yapmaması gerektiğine odaklanmasına neden olur ve sıklıkla küçük bir sorunu büyütür. Küçük çocuklar genellikle cezayı hatırlayabilir, ancak cezayı onu tetikleyen davranışla ilişkilendiremeyebilir.



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