

# بفش مقالات ویژه

## تربیت کودکان ۳ تا ۱۴ سال

آیا برای تربیت کودکان اصول یکسانی وجود دارد که والدین با رعایت آن اصول بتوانند به نحو مطلوبی عمل کنند؟ هر چند که شاید نتوان اصول کاملاً روشنی را برای تربیت بیان کرد، ولی می توان به چند اصل کلی اشاره کرد که فرایند



تربیت را آسانتر می کند. در زیر به برخی از مهارتها و اصول مهم اشاره می شود:

### با ثبات عمل کنید

ثبات داشتن در رابطه با کودک یکی از اصول مهم

فرزندداری است مع هذا ممکن است در پیروی از آن در موقعیت های روزانه با مشکل مواجه شوید. اگر هنگامی که کودک کاری را انجام می دهد به او لبخند بزنید لکن در زمان دیگری همان کار یا شبیه آن را انجام دهد به او سخت بگیرید کودک به شدت دچار سردرگمی می شود. چرا این عمل در یک زمان خطای بزرگی بود و در زمان دیگر خنده آور؟ هنگامی که اجازه می دهید حالات خلقی شما عکس العمل هایتان را نسبت به کودک تحت تاثیر قرار دهد، قرار گرفتن در این بی ثباتی آسان می شود. پس مواظب باشید کودک خود را به علت رفتار مثبت که انجام داده تشویق نمایید و به علت رفتار منفی تنبیه نمایید نه اینکه

ملاک تشویق یا تنبیه شما حالات خلقی شما باشد. روزی شاد و پر حوصله و روز دیگر به دلایل گوناگون خسته و بی حوصله.

## هماهنگ باشید

بعنوان پدر و مادر لازم است اصول یکسانی داشته باشیم حداقل در جلوی کودکان وانمود کنیم که در تربیت آنان هماهنگیم. اگر رفتاری را پدر تایید می کند و مادر رد، باعث تعارض کودک می شود پس بهتر است به عنوان والدین قبلا با یکدیگر هماهنگ باشیم و حداقل در جلوی کودکان عدم هماهنگیمان را بروز ندهیم. در مورد فرزند خود مودب باشید. صحبت مودبانه در هنگام خشم و ناراحتی، معلم خوبی برای کودک و نوجوان است که حتی در هنگام خشم به طور صحیحی رفتار کنند. زمانی خاص برای توجه بدون قید و شرط به بچه ها اختصاص می دهید منظور از توجه بدون قید و شرط، یعنی بدون توجه به رفتار کودک زمان خاصی را با وی صحبت می کنیم، درد دل می کنیم، درد دل او را گوش میدهیم و یا بازی می کنیم، بستگی به سن فرزندان دارد. وی باید احساس کند زمانی خاص را به وی اختصاص داده ایم. می توانیم هر روز چند دقیقه و در آخر هفته یک ساعت این کار را انجام دهیم.

## رابطه ای سالم با کودکان برقرار کنید

برای ایجاد رابطه ای سالم از شیوه گوش دادن فعال استفاده کنید. وقتی فرزندان

چیزی می گوید به خوبی به سخنانش گوش دهید، حتی اگر با کودک موافق نیستید، اجازه دهید صحبت‌هایش تمام شود، تماس چشمی مناسب و انجام ندادن کاری دیگر در هنگام صحبت با کودک، به وی می فهماند که برای حرف زدن وی ارزش قائلید و عقاید او برای شما مهم است. لحن صحبت شما در هنگام امر کردن به وی باید مودبانه باشد و حتی الامکان دستوری نباشد. به همان اندازه که نسبت به بهترین دوست خود مودب هستید در مورد فرزند خود مودب باشید. صحبت مودبانه به کودک یاد می دهد که حتی در هنگام خشم به طور صحیحی رفتار کنند. اگر خیلی هم از دست فرزند خود ناراحتید بگویید تو فلان کار را انجام دادی و من به این علت عصبانیم ولی توهین نکنید. وعظ کردن و بحث اخلاقی را در حداقل خود بکار برید، زیرا آنها در بازنگهداشتن ارتباط، مفید نمی باشد.



## الگوی مناسبی باشید

هر چه امر می کنید، بهتر است در ابتدا خودتان آن کار را انجام دهید و از هر چه فرزندتان را باز می دارید خودتان هم انجام ندهید. بچه ها بیشتر از آنکه از کلام

ما آموزش ببینند، از رفتار ما آموزش می بینند. پس ابتدا از خود شروع کنیم.

## آزادی و محدودیت زیاد ایجاد نکنید

کودک نباید زیاد آزاد باشد و نه زیاد محدود. محدودیتهایی که ایجاد می شود باید پایدار و منطقی باشد. اگر می گوئید شب باید در منزل خودتان بخوابد و منزل کس دیگری نباشد، دلیل آن را توضیح دهید و در برابر اصرار کودک و دیگران کوتاه نیایید. اگر محدودیتهای منطقی باشد، چانه بردار نیست و برای آینده کودک بهتر است.



## در موقع مناسب به کودک دستور دهید

اگر دستوری که به کودک می دهید در حد توانایی اش نیست یا اینکه فعلا سرگرم کار دیگری است و دستورش را اجرا نمی کند، به هیچ وجه به وی دستور ندهید زیرا این کار وی را نافرمان بار می آورد.

## لازم نیست همه خواسته های کودک بر آورده شود

در این مورد منطقی عمل کنید و بلافاصله بعد از این که کودک چیزی خواست برایش تهیه نکنید. ضمن اینکه باید زیاد او را ناکام نگذارید ولی عمل کردن به همه خواسته های او باعث می شود در آینده از کنترل شما خارج شود. مواظب باشید کودک خود را به علت رفتار مثبت که انجام داده تشویق نمایید و به علت رفتار منفی تنبیه نمایید نه اینکه ملاک تشویق یا تنبیه شما حالات خلقی شما باشد. متناسب سن کودک به او کار و مسئولیت محول کنید لازم نیست همه کارهای فرزندتان را شما انجام دهید و کودک در منزل فقط مصرف کننده باشد. همچنانکه کودک رشد می کند می تواند بسیاری از کارهای خود و خانه را انجام دهد. چنین استقلالی را به کودک بدهید. در غیر این صورت کاملاً متکی به دیگران تربیت می شود.

## در مورد موفقیتها و شکستهای کودکان منطقی عمل کنید

برخورد منطقی با شکستها و موفقیتها باعث می شود انگیزه برای کارهای بعدی در کودک از بین نرود. بزرگ کردن موفقیت و زیاد منفی جلوه دادن شکست هیچ کدام صحیح نیست. اگر فرزندتان در یک مسابقه ورزشی مدال می آورد، آن را زیاده از حد بزرگ و با اهمیت جلوه ندهید، زیرا اگر دوباره نتوانست مدال بیاورد شدیداً احساس بی ارزشی می کند و اگر هم شکست خورد آن را زیاد مهم تلقی

نکنید تا بتواند باز تلاش خود را از سر گیرد. در این مورد، شکست و موفقیت در  
تحصیل حائز اهمیت ویژه ای است.