

ده قدم تا
والد بهتر
بشوید

عشق مهمترین نیاز همه کودکان است

هرچی بیشتر به کودک ابراز عشق می کنید ؛ او را بقل و بوس می کنید و به او میگوید "دوست دارم"، کودک بیشتری می خواهد به شما نشان بدهد که لیاقت عشقتان را دارد. عشق کودک را قدارمیسازد تا اعتماد به نفس و خودباوری به دست بیاورد.

به حرف کودکان با دقت گوش بدهید

در جریان باشید که کودکان چه کار میکنند و حالش چطور است. به او اطمینان بدهید که عواطف وقتی درست است که آن را به طور مناسب پیام میکند.

محدودیتها حتی در بهترین رابطه ضروری است

والد باید برای کودک محدودیت ها را تعیین بکند. یادتان باشد که طبیعتا کودک این محدودیت ها را امتحان میکند. این سرکشی نیست ولی بخشی از فرایند یادگیری است. وقتی که این محدودیت ها را رعایت میکنید (به شرطی که واقعی باشند) کودک احساس امنیت میکند، حتی اگر بعضی وقت ها گله و شکایت میکند.

خنده در وضعیت تنش مفید است

بعضی وقت ها والدین خیلی جدی میشوند و خوشحالی والد بودن را از دست میدهند. به دنبال فرصت هایی برای خندیدن باشید و در زمانی که امکانش را میبینید بخندید.

نگاه به دنیا با چشم یک کودک

و فهمیدن احساسات کودکان کلیدی برای فهمیدن رفتار او است. به یاد بیاورید زمانی که خودتان کودک بودید، چه حس میکردید و دنیای کلانسالان چقدر عجیب بود.

از کودکان تعریف کنید و او را تشویق کنید

انتظار داشته باشید که کودکان درست رفتار بکند و او را تشویق کنید که کوشش کند. از رفتار درست او تعریف کنید و رفتار نادرست را نادیده بگیرید. هر چه بیشتر ناله میکنید کودکان کمتر به حرف شما گوش میکنند.

به کودکان احترام بگذارید

اجازه بدهید که در تصمیم گیری اشتراک کند مخصوصا وقتی که مربوط به خودش است. به بیان کردن نظر کودکان دقت کنید. پیش از اینکه حرف ناراحت کننده بزنید فکر کنید چه میشد اگر این حرف را به یک کلانسال میزدید. اگر رفتار شما درست نباشد از کودکان معذرت خواهی کنید.

برنامه روزانه را تنظیم کنید

با برنامه روزانه تنظیم شده کودکان خورد احساس امنیت میکنند و با این روش اذرگیری اجتناب میکنند. وقتی که ساعت ثابت نان خوردن ، خوابیدن یا بازی کردن را تنظیم میکنید رفتار کودکان خوبتر میشوند.

هر خانواده احتیاج به قواعد دارد

ولی تلاش کنید نسبت به کودکان خورد سخت گیر نباشید. بعد از این که قواعد را تعیین کنید باید پایدار باشد. وقتی که والد یک قاعده تعیین میکند و روز بعدی آن را باطل میکند کودک احساس امنیت نمی کند. گاهی باید قواعد اضافی برای بیرون از خانه تعیین کرد و آن را به کودک تشریح داد.

نیازهای خودتان را فراموش نکنید

وقتی که والد بودن شما مثل یک کار سختی میشود و احساس میکنید که حوصله تان سر رفت، وقت فقط برای خودتان پیدا کنید. کاری بکنید که برایتان لذت بخش است. اگر احساس کردید که کنترل خودتان را از دست میدهید و میخواهید داد بزنید یا کودک را بزنید، از کودک فاصله بگیرید، آرام بشوید و تا ده بشمارید.

چطور میشود به کودک کمک کرد تا رفتارش بهتر باشد؟

اکثر والدین نگران هستند که آیا با کودک خوب رفتار می کنند. البته والد بی نقص وجود ندارد. همه ی والدین گاهی مشکلات دارند و غصه میکنند آیا روی کودکشان تاثیر خوبی دارند. از خودشان پرسان میکنند چه کار کنند تا رفتار کودکانشان درست باشد. برای والدین زیادی این چالش سختی میباشد. ظاهراً هر کس نظر خودش در مورد تربیت کردن کودکان را دارد. میدانیم که کودک احتیاج به محدودیت ها دارد ولی تعیین این محدودیت ها کار آسانی نیست.

در این کتابچه روش های مثبت برای اصلاح رفتار کودک را ارائه میکنیم. روش مثبت یعنی تعریف کردن از کودک و تشویق کردن او تا با ادب باشد و توجه کردن به کودک وقتی که رفتارش درست است. تنبیه فیزیکی در این روش شایسته نیست. بعضی از والدین ترس دارند که بدون تنبیه فیزیکی کودک قابل کنترل نباشد ولی در واقعیت برعکس میشود. هر چه بیشتر به کودکان ابراز عشق و احترام میکنیم و هر چه بیشتر کودکان میفهمند چرا والدین رفتار درستشان را می خواهند ، بیشتر خواسته های پدر و مادرش را برآورده میکند. استفاده از این روش تربیت کودک به والد اجازه میدهد که از هر نوع تنبیه کناره گیری کند.

انتخاب مثبت والدین

برای کودکانتان سرمشق نیکو باشید. یادگیری کودکان تکرار کردن رفتار دیگران است. حتما رفتار شما را هم تکرار میکنند.

محیط کودک را عوض کنید و نه خود کودک. بهتر است که وسایل با ارزش یا خطرناک در دسترس کودک نگذارید تا اینکه به خاطر کنجکاوی طبیعی کودک را تنبیه نکنید.

انتظارات خودتان را به روش مثبت بیان کنید. به کودکان بگویید چه انتظاری دارید نه فقط چه کاری ممنوع است.

همیشه از خودتان پرسان کنید آیا این انتظاری که از کودکان دارید برای سن و وضع او مناسب است؟ وقتی که کودک خورده است یا مریض و خسته میشود باید صبورتر باشید.

به سیستم تنبیه و پاداش وابسته نباشید. با کلان شدن کودک تنبیه یا پاداش بی فایده میشوند. برای تصمیم خودتان دلیل بیاورید. با نوجوانان مذاکره کنید و برای کودکان خورد از روش حواس پرتی استفاده کنید.

تربیت کودک بدون تنبیه فیزیکی و داد زدن را انتخاب کنید. اول تنبیه فیزیکی تاثیرگذار به نظر میاید اما ممکن است که با مرور زمان والد مجبور بشود بیشتر و محکمتر کودکش را بزند تا روی او تاثیر بگذارد. داد زدن و انتقاد پایدار از کودک زیان آور است و میتواند باعث مشکلات روح و روانی یک کودک بشود. با این نوع تنبیه کودک احترام به دیگران و خود کنترلی را یاد نمیگیرد.

حقایق حیرت آمیز

گاهی سرکشی کودکان نشانه ی سلامتی آنها است

کودکان طبیعتاً چابک و کنجکاو هستند. این باعث میشود که گاهی به نظر والدین سرکشی یا بی ادبی بنظر برسد ولی این غیر ممکن است که یک کودک هیچ وقت چیزهای جدید را امتحان نکند اشتباه رفتار نکند. البته نباید بگذاریم که کودکان هر کار که بخواهند انجام دهند. آنها باید قواعد خانوادگی را بشناسند و آن را رعایت کنند. کمک به کودکان در زمینه یادگیری خود کنترلی وقت و صبوری زیادی میخواهد.

کودکان معمولاً نمیفهمند چرا تنبیه شدند

تحقیقات نشان داده که قواعد کلاتسلان برای کودکان قابل فهم نیستند. کودکان گاهی نمیفهمند چه کار بدی کردند. معمولاً این اتفاق میافتد وقتی که کودک کتک خورده باشد تا این حد عصبانی است که نمیتواند درست فکر کند.

رفتار کودکی که قدرت انتخاب دارد بهتر است

بر موضوع ناچیز با کودکان بحث نکنید. اجازه بدهید که برای خودشان تصمیم بگیرند - چه لباسی بپوشند یا چه بخورند - تا احساس نکنند که همیشه تحت کنترل شما هستند. این نوع روش از عصبانیت و رفتار مشکل ساز کودک جلوگیری میکند.

خوداندیشی والد

”همه چیز به حس و حال من بستگی دارد. کوشش میکنم به کودکانم تشریح بدهم چرا یک رفتار درست نیست یا این رفتار را نادیده میگیرم - هر دو روش موثر است. اما وقتی که حالم خوب نیست یا کنترل خودم را از دست میدهم سر کودک داد میزنم یا از تنبیه فیزیکی استفاده میکنم.“

والدین انسان هستند و تربیت کودک گاهی کار خیلی سختی است، بخصوص وقتی که کارهای دیگر هم بر عهده دارد. شاید به خاطر استرس خودتان با کودک درست رفتار نمیکنید و بعدا پشیمان میشوید.

میتوان فهمید چرا والدین کودکان خودشان را کتک میزنند. اما تحقیقات نشان داده که در واقع تمایل ندارند این کار را بکنند و به دلیل درماندگی یا استرس خودشان از تنبیه فیزیکی استفاده میکنند و بعدا احساس گناه میکنند.

تنبیه فیزیکی نحو موثر نیست برای اینکه کودک یاد بگیرد کدام رفتار درست است - به کودک خشونت یاد میدهد و ارتباط والدین با کودک را خراب میکند.

بنیاد آموزشی توانمند سازی کودکان © 2021 Copyright

بنیاد آموزشی توانمند سازی کودکان
03-926 ul. Walecznych 59 وارسا
شماره تلفن 22 6160268
ایمیل biuro@fdds.pl
www.fdds.pl



طراحی گرافیکی: Kasia Dippel
ترکیب: Norbert Grzelka
ISBN 83-919864-5-4



ترکیب و چاپ این انتشار در چارچوب پروژه ی ”از کودکان و کودکان بدون سرپرست پناهجو در برابر خشونت حمایت می کنیم“ توسط پروگرام ”امور داخلی“ چندی تمویل شده است و با کمک سازمان کمک مالی نروژی ۲۰۱۴ - ۲۰۲۱ اجرا شده است. پروگرام توسط وزیر داخله برگزار می شود.

کتابچه بر اساس نشر NSPCC (انجمن ممانعت از خشونت نسبت به کودکان)،
A guide to better parenting, London, 2002