

چند ترند تربیتی کاربردی برای جلوگیری از لجبازی کودک

بچه‌ها به دلایل مختلفی بدرفتاری می‌کنند، اما شایع‌ترین دلیل آن بی‌حوصلگی و کسل شدن است. آن‌ها متوجه می‌شوند که رفتارشان تأثیرگذار است، بخصوص اگر بتوانند با استفاده از آن به چیزی که می‌خواهند برسند. گاهی هم میل به قدرت داشتن، دلیل بدرفتاری‌های آن‌ها است، چرا که این روشی است برای کودک تا بتواند تلاش کند و قدرت کنترل خود را اثبات کند. به همین دلیل مهم است که نحوه‌ی مدیریت این رفتارها را بلد باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بچه‌ها به دلایل مختلفی بدرفتاری می‌کنند، اما شایع‌ترین دلیل آن بی‌حوصلگی و کسل شدن است. آن‌ها متوجه می‌شوند که رفتارشان تأثیرگذار است، بخصوص اگر بتوانند با استفاده از آن به چیزی که می‌خواهند برسند. گاهی هم میل به قدرت داشتن، دلیل بدرفتاری‌های آن‌ها است، چرا که این روشی است برای کودک تا بتواند تلاش کند و قدرت کنترل خود را اثبات کند. به همین دلیل مهم است که نحوه‌ی مدیریت این رفتارها را بلد باشید.

راهکارهایی که در ادامه از آن‌ها صحبت خواهیم زندگی شما به عنوان پدر و مادر را ساده‌تر خواهند کرد.

۱- با آرامش و خونسردی بیشتری با او برخورد کنید

بچه‌ها اغلب از رفتار والدین خود تقلید می‌کنند، بنابراین باید با آموزش حفظ آرامش و خونسردی به فرزندتان، به رفتار او شکل دهید. اگر زمانی که شروع به جیغ و داد می‌کند، شما هم سرش فریاد بکشید، این رفتار برای عادی و طبیعی خواهد شد. بنابراین، به جای این کار، به او روش دیگری برای مدیریت احساساتش نشان دهید.

۲- به او حق انتخاب دهید تا بتوانید تصمیم بگیرید که دوست دارد چه کاری انجام دهد

حق انتخاب دادن به کودک کمک می‌کند نیاز به قدرت داشتن و کنترل داشتن روی امور خود در او ارضا شود؛ بنابراین مثلاً اگر باید هم اسباب بازی هایش را جمع می‌کرد و هم دندان هایش را مسواک می‌زد، از او بپرسید که دوست دارد اول کدام را انجام دهد.

۳- همیشه تنقلاات همراه خود داشته باشید

بدرفتاری کودک بسیاری از اوقات ناشی از گرسنگی او است، بنابراین اگر قرار بود با کودک تان بیرون بروید، با همراه داشتن تنقلاات می‌توانید جلوی جیغ و داد کردنش را بگیرید و او را خوش خلق نگه دارید.

۴- او را از پیامدهای منفی احتمالی کارهایش آگاه کنید

«چون من می‌گویم!» پاسخ خوبی به کودکی نیست که می‌خواهد بداند چرا نباید کاری را انجام دهد. همیشه سعی کنید با فرزندتان صحبت کنید و برایش توضیح دهید که اگر بدرفتاری کند چه اتفاقی ممکن است و چرا نباید برخی کارها را انجام دهد. او را از عواقبی که کارهایش ممکن است داشته باشند آگاه کنید تا بتواند یاد بگیرد و در آینده تصمیمات بهتری برای خود بگیرد.

۵- یک برنامه‌ی روزانه برایش تنظیم کنید و بابت عمل به آن به او جایزه دهید

به فرزندتان کمک کنید که یک برنامه‌ی روزانه‌ی مناسب برای خود داشته باشد، مثلاً ممنوعیت تماشای تلویزیون از یک ساعت مشخص به بعد، کمک به شستن ظرف ها، مسواک زدن و رفتن به رختخواب در ساعتی مشخص؛ و اگر دوست دارید خلاق باشید، می‌توانید برای کل ماه برنامه تنظیم کنید و به فرزندتان بگویید که اگر تمام ماه (یا یک یا ۲ هفته) طبق برنامه عمل کند، می‌تواند به انتخاب خودش جایزه‌ای از شما بگیرد.

۶- تنبیه‌های معقولی برای قانون شکنی هایش تعیین کنید

برای برخی بدرفتاری‌های کودک تان تنبیه‌های معقولی در نظر بگیرید. مثلاً اگر فرزندتان در برابر خوردن سبزیجات مقاومت کرد، به او اجازه‌ی خوردن تنقلاات ندهید. یا اگر نمی‌خواست اسباب بازی هایش را جمع کند، اجازه ندهید بقیه‌ی روز را با آن‌ها بازی کند. این شیوه برای کودکانی مناسب است که انجام برخی کارها برایشان دشوار است. با این حال، از تعیین تنبیه‌های نامعقول خودداری کنید. مثلاً اگر نمی‌خواست غذایش را بخورد، او را مجبور به شستن لباس‌ها نکنید.

۷- حواسش را پرت کنید

بچه‌ها گاهی به این دلیل بدرفتاری می‌کنند که احساس بی‌حوصلگی یا کسل شدن می‌کنند یا کار بهتری برای انجام دادن سراغ ندارند. به همین دلیل، اگر کاری برایش پیدا کنید، بخصوص چیزی که او سرگرم و درگیر کند، حواسش پرت چیز خوبی خواهد شد و دیگر بدرفتاری نخواهد کرد.

۸- از او درباره‌ی نظرش و و راه حل هایش برای مشکلات بپرسید

وقتی فرزندان شروع به بدرفتاری می‌کنند، از او بپرسید که آیا مشکلی دارد یا آیا چیزی اذیتش می‌کند. اگر مشکلی وجود داشت و کودک تان آن را با شما در میان گذاشت، وقت بگذارید و با او درباره‌ی آن صحبت کنید. از فرزندان بپرسید که نظر و فکری دارد یا به عقیده‌ی او چطور می‌توان آن مشکل را برطرف کرد. اگر پاسخی نداشت، کمی به او کمک کنید، اما یادتان باشد که باید به او این احساس را دهید که این خود اوست که دارد مشکل را حل می‌کند و شما باید حامی و مشوق او باشید.

۹- احساساتش را بپذیرید و سعی کنید به او کمک کنید

به جای اینکه به فرزندان بگویید بچه‌ی بدی شده یا دارد بدرفتاری می‌کند، می‌توانید به او نشان دهید که او و احساسی که دارد را درک می‌کنید. از آنجایی که احساسات نقش مهمی در رفتار کودک دارند، همیشه پذیرای آن‌ها باشید. مثلاً جمله‌ی ساده‌ای مانند این می‌تواند کمک زیادی به فرزندان کند: «می‌فهمم که از اینکه امروز نمی‌توانیم برویم پارک ناراحت هستی، اما هوا خوب نیست».