



تاریخ: فروردین ماه ۱۳۹۴

سال سوم، شماره ۲۵

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

گزیده نشریات پزشکی

اصول انضباطی مثبت کودکان

همه نیاز به این دارند که احساس تعلق و مهم بودن داشته باشند. به فرزندتان با دادن کارهای مهمی برای انجام دادن، کمک کنید که احساس مهم بودن کند.

اصول انضباطی مثبت نه تنها برای آموزش والدین بلکه برای همه معلمان و دست اندرکاران امر تربیت، همچون مشاوران و مدیران مدارس نیز، می تواند سودمند باشد. همچنین، به کار بردن این اصول می تواند به رشد و بالندگی بهتر کودکان و دانش آموزان کمک نماید. «هیچ وقت درست نیست کودکی را بزنجیر یا هیچ بهانه ای» انضباط یعنی یاد دادن و آموزش. «انضباط وظیفه ای آرام، گام به گام و وقت گیر برای کمک به کودکان برای فهمیدن معنای عمل به گونه ای خاص است» (جی. هیمسن).

✚ **وقتی - بعد:** اصل اگر سوء استفاده کنی / از دست می دهی «وقتی تکلیف را تمام کردی، بعد می توانی تلویزیون ببینی» (تکلیف نه، تلویزیون نه!)

✚ **اصل انتخاب های ناهمساز:** به کودکان کارهایی را بدهید انجام دهند که متضاد با رفتارهای نامناسب است. («به جای دویدن اطراف فروشگاه به من کمک کن تا پرتقال جدا کنم»).

✚ **اصل خاموشی:** از بدرفتارهای کوچک که خطرناک، تخریب کننده، شرم آور، یا مانع یادگیری نیستند چشم پوشی کنید.

✚ **اصل اشباع:** اجازه بدهید رفتار ادامه پیدا کند تا کودکان از انجام آن خسته شوند (اگر خطرناک، تخریب کننده، شرم آور، یا مانع یادگیری نیست).

✚ **اصل معامله بزرگ:** بر سر رفتار مسوولانه، ملاحظه کارانه و مناسب در مقابل با توجه (با چشم باز)، تشکر، تحسین، تایید، شناخت، بغل کردن، امتیاز مخصوص و مشوق ها معامله کنید (ولی غذا را در این معامله دخالت ندهید).

✚ **اصل تقریب های متوالی:** انتظار کمال نداشته باشید بلکه گام های کوچک در مسیر درست را تایید کنید.

✚ **اصل تشویق:** تا حد امکان تشویق کنید. کمک کنید کودکان پیشرفت را ببینند (حالا می توان املای این سه کلمه را درست بنویسی، عملکردت بهتر از هفته های گذشته است!، این طور بهتر نیست که زیبت را هم خودت ببندی، تختخوابت را خودت مرتب کنی، آبی را که ریختی روی زمین خودت پاکش کنی؟)

✚ **اصل پیامدهای منطقی:** به کودکان آموزش دهید که رفتار پیامدهایی دارد. اگر او فراموش کند ژاکتش را بپوشد، سردش می شود. اگر تکالیف را انجام ندهد، با پیامدهایی که معلم برای او در نظر می گیرد، روبه رو می شود.

✚ **اصل پیش بینی:** قبل از اینکه با موقعیتی درگیر کنید از پیش فکر کنید آیا توانایی رفتار مناسب در موقعیت را دارد یا نه. اگر این کار را نمی کنید او را با خود نبرید (رستوران های گران قیمت، کلیسا، سالن زیبایی، فیلم های مخصوص بزرگسالان).

✚ **اصل آماده سازی:** اجازه دهید کودکان آن چه را می توانند انتظار داشته باشند از پیش بدانند. (می توانی اینقدر پول برای کفش خرج کنی و ممکن است در مرکز خرید یک نوشابه بخوری).



ترس از مجازات

یک کودک نوپا که تازه به راه افتاده و می خواهد جهان پیرامون خود را کشف کند ممکن است اشتباهات فراوانی داشته باشد. اگر بابت همه اشتباهات اش تنبیه شود بعد از مدتی برای جلوگیری از مجازات ناچار به دروغ گفتن می شود.

اصول انضباطی مثبت کودکان

- **اصل پیگیری - ثبات:** اجازه ندهید وقتی که قضاوت درستی کرده اید، کودک شما را به بازی بگرد. در چنین مواقعی باید محکم باشید (اما مهربان!).
- **اصل انتخاب:** دو حق انتخاب مجزا به کودکان بدهید، که هر دو از نظر خودتان قابل قبول باشد «به آرامی (پاورچین و آرام) به تختخواب می روی یا می خواهی پله ها را لی لی کنی و بروی؟» (تو انتخاب می کنی یا من). این اصل برای زن و شوهرها هم می تواند به کار برده شود. انباری باید تمیز شود، امشب این کار را انجام می دهی یا شنبه؟
- **اصل شوخ طبعی:** انضباط را به شکل بازی در آورید. خوش باشید زیاد بخندید. (خرگوش ها چطور دندان هایشان را می شویند؟)
- **اصل تا بعد صبر کن:** راجع به این موضوع ساعت ۵ صحبت می کنیم. باید اعصابمان راحت شده و بهتر فکر کنیم.
- **اصل خواسته ها و احساسات:** اجازه بدهید کودک آن چه را که واقعاً می خواهد، بخواهد و آن چه را احساس می کند حس کند. سعی کنید که با او از خواسته ها و احساساتش صحبت کنید.
- **اصل معتبر سازی (تأیید یا اعتبار):** خواسته ها و احساسات او را تأیید کنید « می دانم که از دست معلمت عصبانی هستی و نمی خواهی مدرسه بروی. سرزشت نمی کنم. اتوبوس مدرسه ۵ دقیقه دیگر می آید.
- **اصل تملک مشکل:** مشخص کنید مشکل مال چه کسی است؟ از خودتان سوال کنید، «چه کسی اذیت می کند؟ اگر چیزی هست که شما را اذیت می کند، پس شما مشکل دارید و باید مسوولیت آن را بپذیرید و در پی حل آن برآیید. یا کاری کنید که شما را اذیت نکند، مثل درگیری ها یا گوشه کنایه هایی که خواهر و برادرها به هم می زنند.
- **اصل پیغام - من:** خودتان مالک احساساتان هستید. «وقتی حوله ها را مرطوب در رختخواب رها کنید، رختخواب مرطوب می شود و من احساس عصبانیت می کنم» که حوله ها را به چوب لباسی پشت در آویزان می کردید.
- **اصل خود اصلاحی:** به کودکان فرصت خود اصلاحی بدهید. صحبت و نصیحت و سخنرانی را متوقف کنید و به او فضا و دقت بدهید. به او بگویید بعداً دوباره بر می گردیم و راجع به موضوع صحبت می کنیم.
- **اصل ساده گرفتن:** نباید دوستان را بزنی، وقت خواب است، قوانین را یادت نره، آرام دست بده، پیاده روی کن، به کودک فرصت اطاعت بدهید.
- **اصل استراحت:** به کودک نشان دهید که چگونه استراحت کند و در مورد کارهایی که بهتر، مفیدتر و سازنده تر می تواند باشد فکر کند. به او فرصت دهید تا برود و بعد برگشته و رفتار مفیدتری داشته باشد. (چنین فضایی می تواند جایی در خانه یا کلاس باشد که آرام و راحت است. استفاده از زمان سنج در چنین مواردی مفید است. کودک می تواند مدت زمانی را که برای فکر، تمرکز حواس و آرام شدن نیاز دارد تعیین کند) کودک در کنترل قرار می گیرد. برای ملحق شده به گروه نیز می تواند تصمیم بگیرد.
- **اصل کره ماه (سفر موقتی):** چشمانتان را ببندید و به فرزندان بگویید که می خواهید به کره ما بروید. از او بخواهید که هر وقت آماده است که شما برگردید به شما خبر بدهد (وقتی همه چیز آرام شد و توانستید انتخاب درستی بکنید). وقتی در خانه هستید می توانید به حمام یا دستشویی بروید و منتظر شوید تا رفتار بهتر شود. تلفن و رادیو و کتاب هایتان را بردارید و تا درست شدن رفتار بیرون نیایید.



اصول انضباطی مثبت کودکان

- **اصل یادداشت گذاری:** اگر کودک می تواند بخواند، برای او یادداشت بنویسید، و اظهار علاقه کنید. برای او یادداشت «دوستت دارم» را در جاهای دور از انتظار بگذارید.
- **اصل الگوسازی:** رفتارهایی که می خواهید الگو سازی کنید با نمونه به کودک نشان دهید که چگونه رفتار کند.
- **اصل نشان دادن احترام:** با کودک درست به همان گونه که با سایر افراد مهم در زندگیتان رفتار می کنید، رفتار کنید، همان گونه که می خواهید او با شما و سایرین رفتار کند.
- **اصل حریم شخصی:** هرگز کودک را جلو دیگران شرمندة نکنید. وقتی مشکلی هست به مکانی خلوت رفته و درباره آن صحبت کنید (بخصوص در رستوران، خواربارفروشی، کلاس، فروشگاه). مکانی در خانه درست کنید فکر خوبی است در حالی که در ماشین نشسته اید در مورد مسایل صحبت کنید.
- **اصل عذرخواهی:** به راحتی عذرخواهی کنید، وقتی که خراب کاری کرده یا چیزی را گم می کنید، (ای کاش می توانستم آن چه را که گفتم پاک کنم، حتماً از عکس العمل من ترسیدی، قصد نداشتم به احساساتت صدمه بزنم، اشتباه کردم، متأسفم از فرزندتان عذرخواهی کنید (متأسفم نمی دانستم تو را می اندازد). اما او را مجبور به عذرخواهی نکنید (ممکن است او را دروغگو بار بیاورید یا فکر کند کارهای غلط را می توان با یک عذرخواهی درست کرد).
- **اصل اختیار دادن:** توانایی، مهارت ها، استعداد، استقلال کودک را گسترش دهید. او را تشویق کنید که خود، مشکلاتش را حل کند. اجازه بدهید که بفهمد انتخاب هایش آینده اش را می سازد.
- **اصل در دسترس بودن:** مطمئن شوید که همیشه فرزندتان می داند که از کجا کمک بگیرد. اگر شما در دسترس نیستید، مطمئن شوید که کسی هست. پانزده دقیقه در روز را به او اختصاص دهید. بگذارید او برای گذاراندن این زمان طرح ریزی کند.
- **اصل نتیجه (پایان) مثبت:** در پایان روز به او یادآوری کنید که منحصر به فرد است و دوستش دارید. به او کمک کنید تا چیز خوبی را در طول روز پیدا کرده و روز را با آن به پایان برساند و روز بعد را نیز با آن آغاز کند.
- **اصل گریه را با کبوتر نگذارید (مفهوم گوشت را در دست گریه ندهید):** چیزهای اغوا کننده را جلوی کودک نگذارید (اگر نمی خواهید او شیرینی بخورد ظرف شیرینی روی میز نگذارید).
- **اصل غیر منتظره بودن (درایکورس):** به شکل غیر مترقبه و شگفت انگیز عمل کنید. خوشحالی نشان دهید! با یک آهنگ آشنا کف بزنید، تا از این طریق تنش را کاهش داده و به خود مسلط شوید. متعجب می شوید از این که ببینید چطور وقتی آرام شدید می توانید به شکل منطقی تری تصمیم گرفته و از عهده وضعیت برآید.
- **به جای حرف عمل کنید (درایکورس):** هیچ چیز نگوئید. وقتی کودک حرف نامناسبی می زند و یا صدمه ای می رساند پاسخی ندهید، بگذارید کلمات در هوا معلق بماند، قدم بزنید. دست او را بگیرید و به مکان دیگری بروید. این فرصت را به او بدهید که حرفی را که زده، بشنود، بسیاری اوقات، او تلاش خواهد کرد که " خود اصلاحی کرده" یا عذرخواهی کند.
- **اصل ایجاد صندوق پست:** صندوق پستی را بیرون از اتاق میز کودک قرار داده و یا به میز کودک بچسبانید یادداشت های شخصی، پیشنهاد، تشکرها و غیره را نوشته و داخل صندوق پست کودک بگذارید. مطمئن باشید که یکی هم روی میز شما، یا پشت در اتاق شما، برای مطالبی که به شما مربوط است وجود دارد.
- **ناگهان از ته دل بخندید:** دیگران را با پریدن و خندیدن شگفت زده کنید. دست او را گرفته و با هم بالا و پایین پریده و بگوئید «ها، ها» تا واقعاً خنده تان بگیرد.



اصول انضباطی مثبت کودکان

اصل ABC: به کودک یاد بدهید که درباره اصطلاحات پیشایند، رفت و پیامد فکر کند. به ترتیب قبل از رفتار چه اتفاقی می افتد و بعد از آن چه اتفاقی - بعنوان نتیجه رفتار رخ می دهد؟ اکثر اوقات شما الگوهای رفتاری را یافته و می توانید رفتار یا شرایطی را که منجر به رفتار نامناسب می شود تغییر دهید. همچنین باید توجه کنید که به وسیله آن رفتار چه چیزی به دست می آید، کودک بعنوان نتیجه چه دریافت می کند. (کودکی که خیلی خسته است ممکن است قشقرق به پا کند. برای متوقف کردن رفتارش ممکن است یک اسباب بازی دریافت کند. به وسیله تغییر پیشایند و یا پیامد، این امکان بوجود می آید که جار و جنجال بعدی در آینده جلوگیری کرد).

اصل جمع آوری اطلاعات: فراوانی تکرار رفتار نامناسب را ثبت کرده و نگه دارید. پیشایند را هم مانند پیامد ثبت کنید. در جستجوی الگوهایی باشید که ممکن است سرنخی از دلایل مهم، شرایط و یا راه حل ها به دست دهند.

اصل همسر و همکار: برخورد همسران را با موقعیت پیش آمده تایید کنید. اگر مخالف هستید، می توانید آنجا را ترک کرده و بگذارید خود او موضوع را پیگیری کند. اگر از عدم مداخله دچار مشکل می شوید، اتاق را ترک کنید. روش انضباطی او را نزد کودک نفی و رد نکنید. اگر چنین کاری انجام دهید، کودک به هیچ یک از شما احترام نخواهد گذاشت. بعداً می توانید درباره آن موضوع با همسران صحبت کنید تا بدانند که چرا شما رفتار او را در آن شرایط مورد تأیید قرار نمی دهید.

وقتی با کودک صحبت می کنید، سطح نگاهتان را پایین بیاورید و به چشمان او نگاه کرده و با ملایمت صحبت کنید.

اصل وقت گذاشتن برای آموزش: اغلب انتظار داریم کودکان ذهن ما را بخوانند و بدانند که چطور کاری را که برای آن آموزش ندیده اند انجام دهند. اگر چه ممکن است توقعاتمان برای خودمان روشن باشد، ولی کودکان ما از آن نشانه ای ندارند.

اصل انسان: به یاد داشته باشید که کودکان نیز احساسات دارند، درست همان گونه که ما داریم. نهایت علاقه هر شخص است که با او خوب رفتار کنیم یا حتی بهتر از آنچه که با دیگران رفتار می کنیم.

اصل قاعده طلایی (درایکورس): با فرزندان همان گونه رفتار کنید که می خواهید آنها با شما رفتار کنند! فرزندان ما (سرانجام) با ما به همان گونه رفتار می کنند که با آنها رفتار کرده ایم. این کار مستلزم آن است که نفس عمیقی بکشید و لحظاتی فکر کنید، آن گاه ملایم رفتار کنید.

لبتان را گاز بگیرید، مرخصی بگیرید و در خانه بمانید: هیچ جا مثل خانه نیست. کودکان ممکن است سطح بالایی از استرس را برای ما به وجود بیاورند. عقل حکم می کند که برنامه هایتان را کنار بگذارید و به خانه رفته یا در خانه بمانیم! گاهی اوقات واقعاً لازم است که اولویت هایمان را بررسی کنیم.

اصل با آنها حرف بزنید به آنها نگوئید: (با آنها حرف بزنید، نصیحت نکنید)، تایید بر دو روش ارتباطی بهتر از نصیحت کردن کودکان است، حرف که می زنید گوش هم بدهید. والدین و کودکان همیشه از یکدیگر یاد می گیرند.

اصل با هم خوش بودن (درایکورس): کودکان دوست دارند بدانند که برای ما خوشی و مسرت آور هستند. خودتان را آرام کنید و خوش باشید.

اصل فکر کردن: در مورد انتخاب هایتان فکر کنید. به نتیجه بیانایید. می خواهید مثبت باشد؟ چطور می خواهید به این نتیجه برسید؟

اصل فداکاری: گاهی اوقات باید خواسته های شخصی را فراموش کنید (صحبت با تلفن، تماشای فیلم، انجام تکالیف) و کل توجه را به کودک بدهید.

اصل تقسیم و غلبه (تفرقه بینداز و حکومت کن): کودکانی که بدرفتاری یکدیگر را تقویت می کنند از هم جدا کنید. یک بزرگسال را در رستوران بین دو کودک بگذارید.



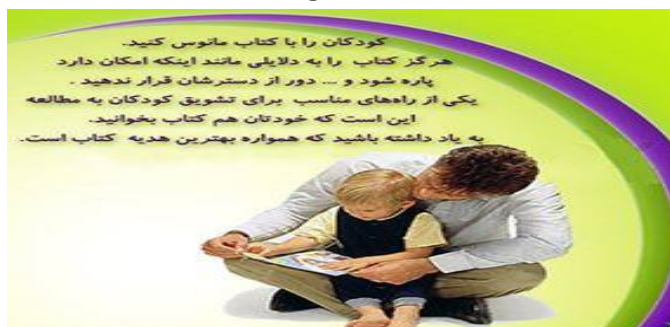
اصول انضباطی مثبت کودکان

- ✚ یادآوری بر اساس اصل قوانین: "قانون مدرسه یا خانه ما این است که دست ها را قبل از شستن غذا خوردن بشوید".
- ✚ اصل زمان لاک پشتی: کودک را تشویق کنید در لاک خود فرو رود. به خودش آرامش دهد، خیلی واضح تر فکر کند، و خود را از واکنش های منفی دور نگه دارد.
- ✚ اصل برنامه ریزی زمانی (زمان سنج): یک زمان سنج شخصی درست کنید و آن را به هر یک از اعضای خانواده بدهید وقتی که با هم به مرکز خرید می روید. "وقتی که وقت تمام شد، بر می گردیم جلوی در ورودی، در کلاس"، "وقتی زمان سنج صدا کرد، کتاب ها را باید جمع کنید".
- ✚ خونسرد باش، سخت نگیر: اتفاق بزرگی نیست! از یک کاه یک کوه درست نکن. این، نیز بگذرد.
- ✚ اصل بارش مغزی: راه حل های ممکن را با کودک برای مسایل بغرنج، دشوار یا مخمضه ها بارش مغزی کنید.
- ✚ اصل حرکت و حالت دست: اشارات دستی را زیاد کنید. اشاراتی که معنی، خواهش، تشکر، بیشتر، توقف، مواظب باش و از کلمات خودت استفاده کن و نه را می دهد.
- ✚ اصل توجه کردن: برای آنچه که اتفاق می افتد چشم دوخته و در نظر داشته باشید. آن قدر صبر نکنید که کودک کنترل خود را از دست بدهد.
- ✚ اصل حفظ خوبی: وقتی کودک یک رفتار خوب از خودش نشان می دهد که باعث غرور و سرافرازی شما می شود، حتماً از او تعریف و تمجید کنید، تشکر کرده و به او توجه نشان دهید.
- ✚ اصل آواز خواندن: کودکان را غافلگیر کنید به وسیله این که خواسته هایتان را با شعر و آواز از آنها بخواهید. جملات آواز دار بسازید و آواز را به صورت عادت خود در آورید. (حسنی نگو به دسته گل، به توپ دارم...) و از این جمله ها برای شرح این که دوست دارید کودک چه کاری انجام می دهد، استفاده کنید.
- ✚ اصل شانه بالا انداختن: یاد بگیرید به جای بحث و جدل، شانه را بالا بیاندازید. معنی شانه بالا انداختن این است که «متأسفم، همین است که هست و بحث را تمام کنید».
- ✚ اصل محبت: به هنگام تردید، کودک را بگیرید، او را در آغوش گرفته و به او بگویید که خیلی دوستش دارید.
- ✚ اصل ایفای نقش: از کودک بخواهید تا نقشش را با شما عوض کند، بگذارید او به شما بگوید که اگر جای شما بود چه می کرد. (بگذارید تا روی صندلی شما پشت میز غذا بنشیند و به شما نشان دهد که چه ادراکی از شما دارد).
- ✚ اصل تشکر: از کودکان برای کارهای درستی که انجام می دهند تشکر کنید، قبل از انجام آن.
- ✚ اصل گرفتن سپر: به کودک یاد بدهیم که سپرش را در دست بگیرد. این سپر به او کمک می کند تا از بی ملاحظه گی ها یا حرف های تند دیگران آسیب نیند.
- ✚ اصل زمزمه: به جای فریاد زدن، جیغ کشیدن، یا با صدای بلند صحبت کردن، کودکان را با پایین آوردن صدایتان، تا حد یک زمزمه، شگفت زده کنید. این شگفت زدگی اغلب توجه را فوراً به سمت خودش بر می گرداند. همچنین کمک می کند به شما که خود را کنترل کرده و واضح تر فکر کنید.
- ✚ اصل جان بخشی به شیء بی جان: به کودک بگویید که «مسواک این طور گفته»، یا «آشغال می گه می خواد برش دارید» تن صدایتان را به صورت جذاب تر و برجسته تر و یا سرگرم کننده و به شکل نمایشی و خنده دار در آورید.



اصول انضباطی مثبت کودکان

- + انضباط وظیفه ای آرام، گام به گام و زمان مند برای کمک به کودکان برای فهمیدن معنای عمل به گونه ای خاص است.
- + اصل بهترین دوست: از بهترین دوست کودک کمک بگیرید. از بهترین دوست بخواهید که در صورت امکان اگر می تواند او را برای انجام کارهای درست تشویق کند.
- + اصل اعتماد: اجازه بدهید (این امکان را فراهم کنید) که کودک در بیشتر موارد بداند شما به او اعتماد دارید و قبول دارید کله او کار می کند و به قضاوتش اعتماد دارید.
- + به یاد داشته باشید که چه کسی بزرگ است: به یاد داشته باشید شما هستید که بزرگید و شما (در نهایت) مسوول کارهایی هستید که انجام می شود. کودک قدرت قضاوت یا تجربه های شما را ندارد، از این رو نمی تواند مسوول پیامد کارها باشد.
- + اصل در نطفه خفه کردن: وقتی می بینید کودکان کاری انجام می دهند که خطرناک، مخرب و یا شرم آور است دست به اقدام فوری بزنید. اجازه ندهید که رفتار ادامه پیدا کند به این امید که خودش از بین می رود. اگر کودک بداند شما تماشا می کنید و در آن مورد کاری انجام نمی دهید، معمولاً اثر بدی دارد، ممکن است حتی یک اشاره دست کافی باشد یا یک «نگاه» که می تواند معنی «توقف» کار را داشته باشد. می توانید از یک کلمه رمز مانند «چراغ قرمز» که همیشه به معنی «توقف فوری» است استفاده کنید! شما حتی ممکن است مجبور شوید به سمت کودک رفته، دستش را گرفته و او را به جای دیگری ببرید. او را مرکز توجه قرار ندهید. از سرزنش، نصیحت، تهدید، قیل و قال یا هر شیوه ای که باعث توجه به او می شود، خودداری کنید.
- + در مورد آنها با دیگران به گونه ای مثبت صحبت کنید: این امکان را بدهید که آنها مکرر بشنوند شما در مورد شان مثبت حرف می زنید و ویژگی ها و رفتارهای خوب آنها را پیش دیگران مطرح می کنید.
- + حساسیت عواطف را جدا کنید: سعی کنید عینیت گرا باشید، با چشمانتان به هدف نگاه کنید (خود انضباطی) و اجازه ندهید کودک شما را از نظر عاطفی «گیر بیندازد»، به سخن دیگر، رفتارهای او را شخصی نکنید.
- + به فرزندان یاد بدهید با قلدرها بلند صحبت کند (حرف بزنند): به کودکان اختیار بدهید نقش بازی کرده و اجازه دهید در نقششان با قلدرها بلند حرف بزنند (اگر ضروری است). قلدرها، بزدل ها را دوست دارند.
- + عادات و سنت ایجاد کنید: وقتی کودکان بدانند که روی چه چیزی می توانند حساب کنند رفتار بهتری خواهند داشت، سنتی برقرار کنید که بتوانند چشم به راهش بوده و برایشان خاطرات، احساس تعلق و امنیت پایه ریزی کند.
- + اصل پیشگیری، روش و منبع: همیشه پیشگیری، روش و منبع را بررسی کنید. آیا می توانید از بد رفتاری پیشگیری کنید؟ چه روش انضباطی معقول است؟ منبع و رفتار چیست؟ کودکان چه چیزی را با این رفتار می خواهند به ما بگویند؟
- + اصل سرگرمی: اگر می توانید کار را به مبارزه، شغل را به بازی، و «باید» به «می خواهم» تبدیل کنید. («من یک چیز جالب در اتاق پنهان کرده ام، وقتی اتاق را تمیز کنی آن را می یابی»).
- + اصل پرستار کودک: در صورت امکان استخدام کنید.
- + اصل در ساک گذاشتن یا روی هوا زدن: وقتی روشی جواب نمی دهد به کار دیگری روی بیاورید و خود را از استرس خارج کنید.
- + اصل حمایت گرفتن از اشخاص دیگر: از افراد دیگر برای تقویت رفتار مثبت خود کمک بگیرید.
- + اصل کمک کردن: حمایت کودک را فراخوان کنید. از کودک حمایت و کمک بخواهید.
- + عقل سلیم: از عقل سلیم استفاده کنید. آیا این کار عقلانی است؟
- + اصل تغییر محیط: اگر نمی توانید بد رفتاری کودک را متوقف کنید، به اتاق دیگر یا مکان دیگر تغییر مکان دهید (بیرون بروید).
- + اصل رهنمود و تشویق: رفتار مورد انتظار را به شکل غیر انتقادی توضیح داده و کودک را بلافاصله پس از انجام رفتار تشویق کنید.



کودکان را با کتاب مانوس کنید.
هرگز کتاب را به دلایلی مانند اینکه امکان دارد
پاره شود و ... دور از دستشان قرار ندهید.
یکی از راههای مناسب برای تشویق کودکان به مطالعه
این است که خودتان هم کتاب بخوانید.
به یاد داشته باشید که همواره بهترین هدیه کتاب است.

اصول انضباطی مثبت کودکان

- + **زمان را از دست ندهید:** زمانی که نزدیک فرزندان هستید با محبت به پشتش بزنید و یا او را در آغوش بگیرید. این تماس می تواند غیر کلامی باشد. در باره اش فکر کنید. کلمات هرگز برای رساندن پیام شما به دیگران کامل نیستند. به هر حال، تماس کامل تر است. کودکان احتمالاً کمتر به طور جدی بد رفتاری می کنند وقتی احساس کنند که عمیقاً دوستشان دارید و به آنها احترام می گذارید. کاری که انجام می دهید مهمتر از حرفی است که می زنید. آیا توجه کرده اید به شیوه ای که والدین فرزندان را می بوسند و خشنودی را در چهره هر دو دیده اید؟ ما نیاز داریم که فرصت را غنیمت شمرده و سریعاً دوست داشتن و توجه مان را به شیوه غیر کلامه هم به اندازه کلامی نشان بدهیم.
- + **اصل چرت زدن:** استراحت کنید، چرت زدن معمولاً چشم انداز بهتری به وجود می آورد. سپس به مساله مورد نظر رسیدگی کنید.
- + **یک قرار بنویسید:** با کودک نشسته (بعد از این که از لحاظ هیجانی آرام شدید) و با هم قراردادی برای رفتار آینده بنویسید. مطمئن شوید که به او اجازه داده اید که خواسته هایش را اظهار کند. سپس هر دو زیر قرار داد را امضا کنید.
- + **اصل بگذارید کودک معلم باشد:** به کودک اجازه بدهید که نقش معلم (یا والدین) را بازی کند. از او بخواهید که مهارتی را به شما آموزش دهد.
- + **اصل نگاه کردن هم سطح به چشمان کودک:** وقتی با کودک صحبت می کنید، سطح نگاهتان را پایین بیاورید و به چشمان او نگاه کرده و با ملایمت صحبت کنید.
- + **اصل آموزش - نه دوباره آموزی:** به محض این که فرصتی به دست آورید به فرزندان شیوه و رفتارهای آموخته شده را خنثی کنید (کنترل تلویزیون اسباب بازی نیست، اجازه ندهید با آن بازی کند. کودکان نیاز دارند انتظارات شما را در بدو ورود به مدرسه بدانند، که جای آنها برای نشستن کجاست. فرزندان تا به سن قانونی نرسیده است، نباید رانندگی کند. از قانون باید اطاعت کرد).
- + **اصل خواندن کتاب یا روزنامه:** بنشینید و مطالعه کنید. به کودکی که رفتار نامناسب دارد بی توجه باشید. بخوانید تا هر دو خونسردی خود را حفظ کرده و بتوانید به یک شکل موثر به اوضاع رسیدگی کنید.
- + **اصل برای چه کسی اهمیت دارد:** آیا واقعاً آنقدر اهمیت دارد؟ اگر نه، ولش کنید.
- + **داستان بسازید:** داستانی برای کودک بسازید، از اسم افراد دیگر استفاده کنید، اما اتفاقی را توضیح بدهید که برای کودکی که کوتاهی کرده است رخ داده و از او بخواهید که بگوید کودک داستان، چه کار اشتباهی انجام داده و چه کار متفاوتی را در آینده باید انجام دهد.
- + **اصل سلامت بودن:** به یاد داشته باشید که مهم است که خوب مراقب سلامت خودتان باشید، سلامت جسمانی و احساسی (هیجانی). خوب بخورید، خوب بخوانید و به اندازه کافی ورزش کنید. ممکن است شما خیلی خوب از عهده اش برنیایید، اما دست کم یک الگوی خوب برای فرزندان که دوستشان دارید، خواهید بود.
- + **اصل نشانه (قرینه دادن):** به کودک پیش از زمانی که رفتاری را از او می خواهید که انجام بدهد، یادآوری کنید، مثل اشاره کردن با دست. برای مثال، به کودکان یاد بدهید که به جای قطع کردن صحبت شما وقتی با کس دیگری صحبت می کنید، دست شما را فشار دهد. این کار به شما یادآوری می کند که بدانید او می خواهد چیزی به شما بگوید (هنگامی که دست شما را فشار می دهد) و به محض این که توانستید، صحبت خود را متوقف کرده و ببینید چه می خواهد.
- + **اصل ارتباط قبل از اصلاح:** مطمئن شوید که کودک می داند که به او توجه دارید، قبل از این که تلاش در تغییر رفتار او را آغاز کنید. این کار با والدین هم خوب است. قبل از شروع به حل مشکل، در افکار مثبت راجع به فرزندشان شریک (سهیم) شوید.
- + **اصل توقف:** وقتی اتفاق غیر منتظره ای رخ می دهد، شیوه ای را جست و جو کنید که شرایط را قابل تحمل تر کند. برای مثال، اگر یک انتظار طولانی دارید، پیشنهاد کنید که چشم ها را بسته و به آنچه که می توانید بشنوید گوش فرا دهید، یا اطراف را نگرسیته و چیزهایی را که قبلاً به آن توجه نداشته اید را بیابید.



اصول انضباطی مثبت کودکان

- **اصل شخص ثالث:** داستانی درباره‌ی شرایط خاص که سعی در حل آن دارید گفته و پیشنهاد روشن بدهید. برای مثال، «مادری هست که می‌خواهد پسرش آشغال‌ها را بیرون ببرد. او باید؛ الف) از او بخواهد که این کار را انجام دهد؟ ب) به او بگوید که انجام دهد؟ پ) بگذارد تا او بداند که سطل آشغال پر شده و لازم است بیرون برده شود؟ ت) به او بگوید «آشغال‌ها صدایش می‌کنند؟» ث) از او بخواهید که با بیرون بردن آشغال‌ها به او کمک کند؟ ج) یا موارد دیگر؟ مادر چه کار باید بکند؟»
- **اصل لنگه نامناسب کفش:** شرایط را از دیدگاه کودک ببینید. چه احساسی پیدا می‌کنید. وقتی یکی از لنگه‌های کفش‌تان در پای دیگر است. چه رخ می‌داد اگر به جای شما بود و شما به جای او؟
- **به نتایج فکر کنید:** قصد شما چیست؟ سعی دارید به چه نتیجه‌ای برسید؟ سعی می‌کنید به کودک کمک کنید یا به حال خود رهاش می‌کنید؟ اگر قصدتان این است که به کودک چیزهای بیاموزید که در آینده برای کمک به خودش استفاده کند، پس اجازه ندهید که هیجانانگیز و اهداف شخصی شما، راه را سد کند. برای مثال، فقط به خاطر این که آرزو داشتید پیانو زدن را یاد بگیرد و هرگز فرصتش را نداشته‌اید، فرزندتان را مجبور به این کار نکنید.
- **اصل ارزش‌ها را به طور طبیعی یاد گرفته می‌شوند به آموزش:** به فرزندتان الگوهایی از نقش‌کسانی را که نسبت به کارشان پرحرارت و مشتاق هستند را نشان دهید خودتان پیانو درس بگیرید تا فرزندتان به علاقه شما برای موسیقی جلب شود. خوب بخورید و ورزش کنید و ببینید که فرزندتان شما را سرمشق قرار می‌دهد. درباره آن حرف نزنید، عمل کنید.
- **اصل بگذارید ناکامل باشد:** نخواهید کامل باشد، به یاد داشته باشید هیچ کس کودک کامل را دوست ندارد چه والدین و چه معلم. اگر هدف کمال‌گرایی باشد، همه بازنده‌ایم.
- **اصل تعلق و اهمیت (درایکورس):** به یاد داشته باشید که همه نیاز به این دارند که احساس تعلق و مهم بودن داشته باشند. به فرزندتان با دادن کارهای مهمی برای انجام دادن، کمک کنید که احساس مهم بودن کند و به او یاد آوری کنید که اگر آن کارها را انجام نمی‌داد، آنها انجام نمی‌شدند، به او کمک کنید با مسوول بودن احساس اهمیت کند.
- **اصل خواستن از کودک:** اطلاعات را از کودک بگیرید. «فکر می‌کنی انتخاب خوبی بود؟» «با رفتارت سعی داشتی چه چیز را به ما بگویی؟»، «چه فکری داری که در آینده به تو کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری داشته باشی؟»، «چه شرایطی را دوست داری که با موقعیت کنونی متفاوت باشد؟ چطور است که یک نقاشی از احساس کنونی که داری بکشی». کودکان دیدگاه‌های شگفت‌آوری درباره رفتارهای خود داشته و پیشنهادهای خوبی برای شیوه‌های بهتر آن دارند.
- **اصل افکار خوب:** به دفعات به فرزندتان، بخصوص از زمانی که به ده سالگی می‌رسد (نوجوانی) بگویید که «افکار خوبی داری (کلمات خوب کار می‌کند). تصمیم‌گیرنده هستی. من به قضاوت شما اطمینان دارم» این بهترین حالت برای کودک است و به او نشان می‌دهد که عاقبت از عهده‌زنگش برآمده و مسوول تصمیمات خود خواهد بود.



دوست بدارید

زیرا وعده‌های خداوند، در عشق منتظر شمایند.