



Ideas for Parents

Parenting Techniques روشهای تربیت و بار آوری (کودک)

تنبیه طبیعی و عادی

تنبیه طبیعی از تجاربی ناشی می شوند که بطور طبیعی اتفاق می افتند، مثل بدون دستکش بیرون رفتن در یک روز سرد که باعث سرد شدن دستها می شوند.

تنبیه منطقی

تنبیه منطقی باید در رابطه با بدرفتاری و انجام کار ناشایست صورت گیرد. در اینمورد به کودکان حق انتخاب بدهید. بعنوان مثال، بیلی - Billy سگش را اذیت می کند - به او می گوئید " بیلی، تومی تونی سگ رو اینطور نوازش کنی (که با دست نشانش می دهید)، یا اینکه دوباره او را در جعبه اش بگذاری. تصمیم با توست. " تنبیه منطقی در رابطه با ادامه اذیت سگ اینست که او فرصت بازی با سگ را از دست می دهد.

جوایز / تشویق

پس از تکمیل کار یا وظیفه ای جایزه داده می شود. همواره به عملی که بچه انجام می دهد جایزه بدهید نه به خود او. بغل کردن، لبخند زدن، بوسیدن، دادن فرصتهای خاص، تشکر کردن و غیره نمونه هایی از تشویق و پاداش دادن هستند.

نادیده گرفتن

رفتارهایی که برای بچه و دیگران مضر نیست را نادیده بگیرید. توجه و دقت به برخی از رفتارها، مثل بهانه گیری و کج خلقی باعث تقویت رفتارهای ناخواسته می شود.

معطوف ساختن حواس او بجای دیگر

هنگامیکه طفل شما در مرحله شروع کج خلقی و بهانه گیری است، بهتر است توجه او را به موضوع یا کار دیگری معطوف سازید. بعنوان مثال، اگر او بعلت بستن کمر بند ایمنی (در اتومبیل) عصبانی می شود، می توانید بازی شمردن اتومبیلهای آبی رنگ در خیابان را با او شروع کنید.

احترام و گوش دادن بصورت جدی

حق بچه هاست که محترمانه با آنها صحبت و بطور جدی و مؤثر به حرف آنها گوش داده شود. بسیار مهم است به بچه کوچکی که در مورد خودش نظر می دهد بطور جدی گوش فرا دهیم، بچه ها باید باور کنند که افرادی مهم با احساسات و دارای افکاری پراهمیت هستند.
بعنوان مثال؛ بچه می گوید: " من زباله را بیرون نمی برم و تو نمی تونی مرا مجبور به این کار کنی."
ولی (پدر یا مادر): " من میدونم که تو نمی خواهی زباله را بیرون ببری. اما میخواهی این کار را با یکی از کارهای من عوض کنی؟ من اینکار را با تمیز کردن دستشویی داخل حمام عوض می کنم."

صحبت کردن در مورد احساسات

به طفل خود بفهمانید که شما از احساسات او باخبر هستید و داشتن چنین احساسی هیچ "اشکالی" ندارد. بعنوان مثال، " تو واقعاً از دست دوستت عصبانی هستی، و عیبی نداره که این احساس را داشته باشی. چطور می تونی به او بفهمانی که از دستش عصبانی هستی؟"

تعیین حد و مرز

والدین با تعیین حد و مرز، محیطی منظم و قابل توصیفی را بوجود می آورند که بچه ها احساس بی خطری و امنیت می کنند.

ثبات و پایداری

پیام واضحی را به فرزند خود بدهید. منظور خود را مطرح سازید، به آنچه که می گوئید مصمم باشید، و در انجام آنچه که می گوئید استوار باشید.

فراهم نمودن انتظارات ساختاری مرتب و منظم

بچه ها به برنامه مرتب و منظمی نیاز دارند تا اطمینان حاصل کنند که بعداً چه اتفاقی می افتد.

انتظارات مناسب با سن بچه ها

توقع و انتظارات خود را طبق سن فرزندتان حفظ کنید. مطمئن شوید که انتظارات شما واقع بینانه باشد.

حق انتخاب

حق انتخاب به والدین کمک می کند تا اصول تصمیم گیری خوب را آموزش دهند، و در حین کنترل نمودن فعالیتها در برنامه روزانه فرزند خود نظم و ترتیب بوجود می آورند. بعنوان مثال، " آیا میخواهی گرم کن را با شلوار جین بپوشی؟"

سرمشق قرار دادن

بچه ها همه چیز را با تماشا و گوش کردن به دیگران یاد می گیرند. بعنوان مثال، اگر مایلید فرزندتان مؤدب ببار آید، باید در زمان صحبت با او کلمات " لطفاً" و " متشکرم" را بکار ببرید.

تشویق و توجه به نکات مثبت

اهمیت و تحسین مداوم فرزندتان را تشویق می کند تا به روشی دوست داشتنی و خوشایند رفتار نماید. بعنوان مثال، "اینروزها با تمیز نگهداشتن اتاق کارت عالی. به این کار خوبت ادامه بده!"

راهنماییهای دیگر بمنظور تربیت و پارآوری

بلافاصله پس از رفتار ناشایست فرزندتان عکس العمل نشان دهید، تا رفتار خوب، تشویق یا تنبیه را به او منتقل کنید. به تمجید و تشویق او برای رفتار خوبش ادامه دهید.

با استفاده از نمودار برجسب دار رفتار مناسب را در او تقویت کنید. نمودار را تنظیم و تنها برای کارهای مثبت و سازنده به او جایزه بدهید.

از یک ساعت تخم مرغی برای اندازه گیری تایم آوت - time-out (مدت زمانی که کودک باید در مکان دیگری ساکت باشد) استفاده کنید. این عمل باعث مسئولیت پذیری فرزند شما می شود. تعداد دقیق تایم آوت بستگی به سن آنها دارد. بعنوان مثال، برای بچه های سه ساله مدت زمان آن 3 دقیقه است.

مکانی ساکت و آرام برای فرزند خود در نظر بگیرید که در مورد دلیل تایم آوت بودن خود فکر کند. ثن و آهنگ صدای شما بسیار مهم است - بخاطر داشته باشید آنچه را که منظورتان است بیان کنید و بر گفته خود مصمم باشید.

منظور این نیست که شما چه می گوئید، بلکه نحوه گفتن آن مهم است. قاطع و محکم، و در عین حال مهربان باشید.

Farsi Version

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.