

سبک تربیت



طرح مصوب محمدتربیترازان جوان

این ۱۰ عادت خوب را به فرزند خود آموزش دهیم

یک شهروند کوچک دوست‌داشتنی

■ **ترجمه و تنظیم: محمد سهیلی فر**

تغییر روش و ایجاد یک عادت خوب در بزرگسالی، کمی سخت است اما همه شما موفقید که انتخاب و ایجاد عادت‌ها و رفتارهای خوب در کودکان به مراتب آسان‌تر خواهد بود. البته ممکن است والدین در ابتدا فکر کنند

۱- آداب درست خوابیدن

حداقل هشت ساعت خواب برای تمامی کودکان ضروری است. بچه‌ها را تشویق کنید تا زودتر بخوابند. آنها باید عادت کنند حداکثر ساعت ۱۰ شب به رختخواب رفته و صبح هم زود از خواب بیدار شوند. آنها باید تا قبل از ساعت هفت صبح بیدار شده و از رختخواب خارج شده باشند. خوابیدن و بیدار شدن به‌موقع بخش مهمی از روال روزانه زندگی کودکان را تشکیل می‌دهد که بالطبع به بسیاری از کارهایی که در روز انجام می‌دهند، کمک می‌کند. دقت کنید تا پس از صرف شام به اندازه کافی آب بنوشند و قبل از خواب به دستشویی هم رفته باشند. این کار به آنها کمک می‌کند تا خوب و راحت بخوابند.

۲- پیاده‌روی و بازی بیرون از خانه

بازی به اندازه کار اهمیت دارد. یک کودک باید حداقل یک تا یک و نیم ساعت در روز صرف فعالیت‌های بدنی بکند که جدا از زمان بازی‌های داخل خانه است. یعنی در فضای باز و زیر نور آفتاب بتواند فعالیت فیزیکی زیادی داشته و همبازی‌های جدیدی پیدا کند.

به عنوان والدین و مربی، مسئولیت شما آن است که اطمینان حاصل کنید کودک شما بیشتر از یک ساعت و وقت خود را صرف تماشای تلویزیون، بازی با تبلت یا ایکنس باکس نکند. در غیر این صورت ممکن است سست و بی‌حال شده و بی‌انگیزگی او به تدریج آسیب ببیند.

۳- رعایت اصول ایمنی

وقتی نوبت احترام به اصول و قوانین ایمنی و (اجتماعی) می‌رسد، نباید تصور کرد این موارد قدیمی شده و چندان ضروری نیستند. به فرزندتان بگویید که قوانین برای حفظ سلامتی و شادی مردم تهیه شده‌اند و بیرونی از آنها بسیار مهم است. هنگامی که همه، به قوانین ایمنی احترام بگذارند و حقوق یکدیگر را رعایت کنند، اغلب مردم صدمه نخواهند دید و افراد با مهربانی و احترام در مکان‌هایی مانند خیابان، مدرسه و حتی در خانه، با یکدیگر رفتاری ایمن خواهند داشت. هنگامی که با دقت در خیابان راه بروند، فقط از خط کشتی عبور کنند، تنها از سمت پیاده‌رو از خودرو خارج شوند و برای راننده ایجاد مزاحمت نکنند. در خانه به اشیای خطرناک مانند اجاق گاز، فنسکد، میله‌های داغ و... دست نزنند.

۴- آگاهی از خطر افراد غریبه

کودکان در سنین سه و چهار سالگی در انجام کارهای‌شان کاملاً با عجله رفتار می‌کنند. طبیعی است آنها به اندازه کافی بزرگ نیستند تا فرق بین خوب و بد را متوجه شوند. آنها آماده هستند تا به سادگی با دیگران دوست شده و به راحتی صحبت می‌کنند. ممکن است کمی دشوار باشد تا مفهوم یک فرد بیگانه را به او بفهمانیم ولی لازم است گفت‌وگو با او در این خصوص را سریع‌تر شروع کنیم. وقتی از خانه خارج می‌شوید، از آنها بخواهید نزدیک شما بمانند. همچنین، بچه‌ها در این سن باید آموزش ببینند معانی لمس خوب و بد بدن چیست و اگر زمانی از کسی احساس ناراحتی کردند، چگونه نه گفتن و اعتراض را بلد باشند. ممکن است مفهوم یک «فرد غریبه» برای کودک گیج‌کننده باشد، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم علاوه بر افرادی مانند پدر،زرگ، عمو و عمه، چند نفر از بزرگسالانی که کودک می‌تواند هنگام نیاز از آنها کمک بخواهد مانند پدر و مادر قابل اعتماد دیگری از فامیل و دوستان، معلم یا مدیر مدرسه را به عنوان نمونه به او معرفی کنید. اشخاصی مانند نگهبانان و سرایدار یا زحمتان را هم به او معرفی کنید تا کودک شما غریبه‌هایی را که می‌توانند او را کمک کنند، بشناسد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

ایجاد عادات خوب می‌تواند منجر به یک زندگی سالم و شاد در کودکی و بزرگسالی شود. به یاد داشته باشید، کودک هرگز برای یادگیری آن اندازه که شما ممکن است تصور کنید، کوچک نیست و به عنوان یک والد یا مربی، وظیفه شماست که همیشه او را به رفتار خوب تشویق کنید. فراموش نکنید، وقتی به کودکان خود عادات خوب را آموزش می‌دهید، تقویت و تشویق مثبت همیشه عامل تسریع‌کننده خواهد بود



ارزش زحمتی که می‌کشید را داشته است. بدیهی است با راهنمایی و تلاش شما، بچه‌ها می‌توانند این کارها را ساده‌تر و سریع‌تر انجام دهند. حال می‌خواهیم ۱۰ عادت و رفتار خوب را که به نظر مهم‌تر هستند به منظور بهبود سلامت و ایجاد انضباط در کودکان، همراه با شما مرور کنیم.

۷- انجام کارهای ساده و کوچک خانه

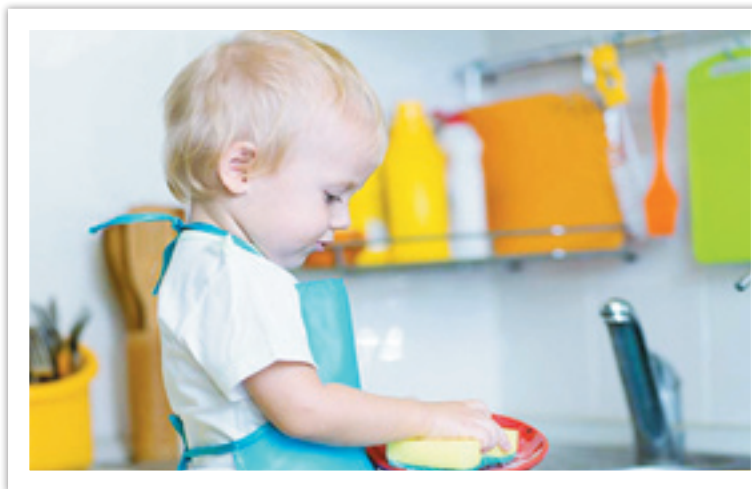
بچه‌ها هرگز برای کمک در خانه خیلی کوچک نیستند. شما می‌توانید انجام کارهای ساده‌ای مانند تمیز نگه داشتن اتاق خودشان، مرتب کردن قفسه مجله، مرتب کردن اسباب‌بازی‌هایشان یا چیدن میز غذا را به آنها واگذار کنید. این کار باعث می‌شود آنها احساس بزرگی و مهم بودن بکنند. همچنین به آنها می‌آموزید که مستقل‌تر باشند. ضمناً موجب می‌شود بچه‌ها نسبت به کسانی که در خانه، در مدرسه یا در رستوران کار می‌کنند یا وسایل را تمیز می‌کنند، احترام بگذارند.

۸- رفتار درست در مکان‌های عمومی
بچه‌های ناراحت در وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس رفتار مناسبی ندارند و یا نمی‌دانند چگونه و مؤدبانه با یک معاز‌دهار حرف بزنند. حتی ممکن است اشیایی را بردارند که به آنها تعلق ندارد و یا به ساختمان‌های عمومی و بناهای تاریخی آسیب بزنند. بنابراین چگونگی رفتار و ارتباط با دیگران مهم است. در صورتی که کودکان از قبل به درستی آموزش ندیده باشند، موارد فوق بعضی از کارهای عادی است که ممکن است انجام دهند. باید به بچه‌ها چگونگی رفتار در محل‌های عمومی را آموخت اما مهمتر از آن، آنها باید عواقب عادت و رفتار بد خود را نیز یاد بگیرند. پیامد رفتار ناپسند و ضرورت رفتار مناسب در اجتماع را به بچه‌ها خاطر نشان کنید و توضیح دهید.

۹- آداب تغذیه سالم

یک رژیم غذایی خوب و سالم به خصوص برای کودکان در حال رشد، عادت پسندیده‌ای است. البته این عادت رفتاری یک شبه اتفاق نمی‌افتد. بچه‌ها باید به خوردن غذاهای تازه و میوه‌جات تشویق شوند و میان وعده‌های چرب و شیرین به آنها نداد. یک فرآورده لبنی کم‌چرب نیز باید بخشی از وعده غذایی آنها باشد. به عنوان مثال یک لیوان شیر بزرگ یا یک کاسه سرشیر. سعی کنید وقتی کودکان کاری را با موفقیت انجام می‌دهند به عنوان پاداش فوری به آنها تنقلات شیرین ندهید. در عوض به گزینه‌های خوشمزه و سالمی مانند میوه‌های خشک، آجیل و آب میوه خانگی رجوع کنید. چنین آمیخته خوبی از اقلام غذایی، انرژی کافی برای کارهای روزانه کودک و تمرکز او بر روی مسائل مهم را فراهم می‌کند.

تقریباً تمام متخصصان تغذیه کودک در این مورد اتفاق نظر دارند که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است و حداکثر انرژی لازم را به بدن ما می‌رساند. به عنوان یک پدر و مادر، باید بدانید بچه‌های شما دوران رشد را سری می‌کنند لذا باید تلاش کنید زمان کافی برای خوردن صبحانه‌ای سالم و خوشمزه قبل از مدرسه



بر گرفته از سایت فلیتوباکس، نوشته ماناسا

سبک رفتار



رعایت ۳ «سین» و پرهیز از ۳ «تاء» در رفتار با کودک

اول مهربانی، بعد تعلیم و تربیت

■ **احد شاه‌ملکی**

امیرالمؤمنین (ع) در وصیت خود به فرزندش امام حسن (ع) فرمودند: «قلب نوجوان هم چون زمینی کاشته نشده آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود پس در تربیت توستاب کردم پیش از آن که دل تو سخت شود و عقل تو به چیز دیگری مشغول شود.» بر هر شخصی که با کودک و نوجوان سر و کار دارد اعم از پدر و مادر، معلم، مربی و... لازم است برای پرورش و رشد نوجوان، نکاتی را رعایت کند و از نکاتی بپرهیزد. برخی از این موارد رعایت سه «سین» و پرهیز از سه «تاء» در رفتار با کودک است.

■ **سوز و سواد و سلیقه داشته باشیم**
سوز: بر هر پدر و مادر یا مربی لازم است قبل از بیان هر چیز سوز داشته باشند. سوز همان حس ترحم است که از مهم‌ترین صفات خداوند متعال است. چنانکه خود خداوند قبل از تعلیم قرآن رحمت داشت، همچنان که در سوره الرحمن فرمودند: الرحمن، علم القرآن. اول رحم بعد تعلیم و تربیت. پس بر پدر و مادر و مربی لازم است نسبت به کودک دلسوز بوده و ترحم داشته باشند تا میزان اثرپذیری تربیت بالا برود.

سواد: یکی از مواردی که مربی کودک و نوجوان لازم است داشته باشد سواد است، نه به این معنا که مدرک داشته باشد بلکه اطلاعات عمومی‌اش در زمینه تربیت بالا باشد، باید این را بپذیریم که کودکان این دهه با کودکان دهه‌های قبل فرق می‌کنند، چون با توسعه یافتن فضای مجازی و جایگزینی بازی‌های رایانه‌ای به جای سرگرمی‌های سنتی، طبع کودکان و نوجوانان تغییر یافته است. پس بر مربی لازم است برای امر تربیت نسبت به مسائل و ادبیات روز آگاهی داشته باشد تا اثرپذیری آن بیشتر باشد.

سلیقه: از مواردی که برای تربیت لازم است داشتن سلیقه است. منظور از سلیقه نحو بیان نکات تربیتی است که از اهمیت بالایی برخوردار است. پدر و مادر و مربی کودک برای تربیت شدن کودکان لازم است اقسام هنر را یاد بگیرند، چراکه برای تأثیر گذاری لازم است از کارهایی که کودکان به آنها علاقه‌مندند آید.

آگاهی داشته باشند. به عنوان مثال پدر و مادر و مربی لازم است نقاشی، کارستی، انواع مسابقه، انواع بازی، داستان، شعر و سایر مواردی که کودک به آن علاقه‌مند است را یاد بگیرد و هنگام تربیت از اینها استفاده کنند.

■ **از تحقیر و تبعیض و تهدید بپرهیزیم**
تحقیر: تحقیر نقطه مقابل تعظیم و تکریم است. مصادیق کلامی تحقیر نیز عبارتند از:

بی‌عرضه، تنبیل، شلخته، دست و پا چلفتی، خنگ، بی‌مسئولیت، به جز خرابکاری کار دیگری بلد نیستی و... نکته جالب این است

سبک مراقبت

سختگیری در تربیت، کودک را سرخورده می‌کند

فرزندم! بیا حرف بز نیم

■ **نگین خلج‌سرشکی**

بسیاری از ما فکر می‌کنیم سختگیری در تربیت کودک کار درستی است. این رفتار در ظاهر تعبیر به اهمیت دادن به کودک می‌شود اما در حقیقت و به مرور زمان بسیار آسیب‌زا می‌باشد. در نظر شما شاید سختگیری در تربیت کودک یعنی دلسوز بودن اما در حقیقت هر چه عرصه را تنگ‌تر کنید فرزند شما راه فرار بیشتری پیدا می‌کند. معمولاً سختگیری دو نوع شخصیت تربیت می‌کند، کودکی مضطرب، نگران، وسواسی و بدون دلخوشی و رضایت یا کودکی لجباز و قسراری. هر چه قانون و مقررات بیشتر شود، راه گریز از آن هم بیشتر خواهد شد. تنبیه بدنی نیز تبعاتی به مراتب بدتر دارد. از نظر شما تنبیه یعنی نشان دادن خوب و بد به فرزند، اما در باطن شما او را سرخورده می‌کنید. باید با فرزند خود صحبت کنید تا او یاد بگیرد که با داد و فریاد و کتک چیزی حل نمی‌شود، بلکه کلام زیباترین راه حل مسائل است. در ضمن تنبیه بدنی فقط کودک را سرکش‌تر می‌کند، چراکه بدن او به این شیوه عادت می‌کند و کودک حاضر است کار خود را بکند و فقط در انتها کمی بدن او به درد بیاید. کودکی یعنی دوران پر از سوالات و چرا و چگونگی‌ها، پس بهترین راه این است که والدین اطلاعات خود را افزایش دهند و