

والدگری در دوره ی کرونا - قسمت چهارم

واکنش به بد رفتاری کودک

همه کودکان بد رفتاری می کنند. زمانی که کودک خسته یا گرسنه است یا ترسیده و یا می خواهد احساس استقلال را تجربه کند، کاملاً طبیعی است که بد رفتاری کند. این موضوع به خصوص زمانی که مجبور هستیم در خانه بمانیم میتواند بسیار آزار دهنده باشند.

تغییر مسیر رفتار:

به سرعت رفتار بد کودک را با یک رفتار مطلوب جایگزین کنید و توجه کودک را به رفتار خوب معطوف کنید

خود را متوقف کنید.

به جایی رسیدید که میخواهید جیغ بزنید؟

برای ۱۰ ثانیه خودتان را متوقف کنید. پنج بار نفس عمیق بکشید. حالا سعی کنید که به آرامی به کودک پاسخ دهید. میلیون ها والد معتقدند این روش کمک بسیاری به آنها کرده.

رفتار بد را قبل از وقوعش متوقف کنید تا احساس کردید حوصله کودک دارد سر می رود حواس او را با ارایه یک پیشنهاد جالب پرت کنید:

بیا بریم بیرون به دوری بزنیم"



مجازات رفتار بد را از قبل هشدار دهید

هشدار دادن عواقب رفتار ها به کودک می آموزد که باید مسوولیت رفتار هایش را خودش به عهده بگیرد و شما از این طریق به رفتار کودک نظم می دهید. این روش کنترل رفتار موثر تر از داد و فریاد کردن است!

به استفاده از نکات ۱-۳ ادامه دهید.

بار ها و بار ها تشویق برای رفتار خوب، و یک روال ثابت را دنبال کردن خود به خود رفتار بد را کاهش میدهد.

به کودکان و نوجوانان مسوولیت های ساده واگذار کنید. مسوولیت هایی که مطمئن هستید قادر به انجام آن خواهند بود. سپس برای انجام آن به کودک جایزه بدهید

قبل از اینکه برای رفتار کودک یک مجازات در نظر بگیرید به او گزینه هایی بدهید تا بتواند از دستورالعمل شما پیروی کند.

سعی کنید زمانی که مجازات را برای کودک توضیح می دهید کاملاً منطقی و آرام باشید.

اطمینان حاصل کنید که قادر به اعمال مجازاتی که تعیین می کنید هستید. برای مثال گرفتن موبایل یک نوجوان به عنوان تنبیه برای یک هفته، عملی نیست. این که به عنوان تنبیه چند ساعت اجازه استفاده از موبایل را ندهید واقع بینانه تر است.

زمانی که یک دوره مجازات تمام شد، فرصتی برای انجام یک کار خوب در اختیار کودک قرار دهید و بابت انجام آن کار خوب کودک را حساسی تشویق کنید.

