

## در دوره کرونا با کودکان خود چگونه باشیم؟ - قسمت دوم

فضای منزل را مثبت نگهدارید

وقتی کودکان یا نوجوانان ما سرکش می‌شوند، داشتن احساس مثبت بسیار دشوار میشود. ما اغلب کاری که میکنیم اینست که به آنها می‌گوییم "بسه دیگه. تمومش کن!" اما اگر بجای اینکار، به آنها دستوراتی مثبت دهیم و برای انجام آنها تحسین شان کنیم، نتایج بسیار بهتری میگیریم.

### \*به کودکان بگویید دقیقا میخواهید شاهد چه رفتاری از آنها باشید

وقتی از فرزندتان چیزی میخواهید، از کلمات مثبت استفاده کنید. مثلا "لطفا لباست خود را کنار بگذار(نه اینکه اتاق را شلوغ نکن).

### \*همه چیز بستگی به این دارد که پیامتان را درست دریافت کنند

فریاد زدن برسر کودک، فقط شما و کودکان را تحت فشار و اضطراب قرار خواهد داد. با صدا زدن نامشان، توجه شان را جلب کنید و با صدای آرام صحبت کنید.

### \*واقع بین باشید

آیا فرزند شما واقعا می‌تواند کاری را که از او می‌خواهید انجام دهد؟ برای یک کودک بسیار سخت است که یک روز تمام را آرام و ساکت بنشیند اما شاید بتواند این حالت را به مدت 15 دقیقه حفظ کند. (مانند وقتی که شما در حال صحبت تلفنی هستید)



## **\*وقتی فرزندان خوب رفتار کرد، او را تحسین و تشویق کنید**

سعی کنید کودک یا نوجوان خود را بخاطر کار خوبی که انجام داده است ستایش کنید. آن ها ممکن است این احساس نیاز را نشان ندهند اما نتیجه ی خوبی خواهد داشت. هم چنین به آن ها اطمینان می دهد که شما به آن ها توجه دارید و برایتان اهمیت دارند.

## **\*به نوجوان خود کمک کنید تا در تعامل با دوستانشان باشند**

فرزندان به ویژه نوجوانان باید بتوانند با دوستان خود ارتباط برقرار کنند. به نوجوان خود کمک کنید تا از طریق رسانه ها و شبکه های اجتماعی این ارتباط را برقرار کند. می توانید این کار را در کنار هم انجام دهید.

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 1399

ترجمه: فاطمه آقامحمد تبریزی    استاد مربوطه: دکتر گیتاموللی

