

مترجم: سینوکسالیان (قندی)

تربیت انضباطی کودک

والدین باید خوشخو و مهربان باشند. والدینی که با کوچکترین اشتباه کودک خود از کوره به در می‌روند، به دشواری قادر خواهند بود نظم و انضباط را در خانواده برقرار کنند. محبت بی‌قید و شرط کلید طلایی حل این مشکل است و به کودک می‌فهماند که شخصیتی دوست‌داشتنی و منحصر به فرد دارد.



انضباط روشی تنبیهی برای خرد کردن روح و شخصیت کودکان نیست، بلکه یک نظام تربیتی برای کنترل رفتار شخصی است. والدین سلطه‌جو انتظار حرف شنوی و اطاعت کورکورانه از فرزندان خود دارند و در غیر این صورت آنان را تنبیه می‌کنند. حال آنکه آموزش مهارت‌های لازم به فرزندان برای کنترل و هدایت زندگی‌شان، دادن فرصت برای رویارویی با خطرهای احتمالی و فراهم آوردن زمینه‌هایی برای تصمیم‌گیری در مورد کارهای فردی و خانوادگی، سبب می‌شود که کودکان بتوانند از خود مراقبت کنند و روی پای خویش بایستند. همچنین ایجاد اعتماد و اطمینان نسبت به والدین و فراهم کردن زمینه گفت و گوهای دوطرفه میان والدین و فرزندان، قدم‌های مثبتی در جهت استحکام نظام انضباطی به شمار می‌آید.

شیوه‌های برقراری انضباط

امروزه مربیان امور تربیتی دریافته‌اند که چگونه می‌توان به کودکان مهارت‌های بهتر زیستن را آموخت. در اینجا به برخی از شیوه‌های تربیت انضباطی اشاره می‌کنیم.

* به کودک خود برجسب نزنید!

اولین نکته این است که برای اصلاح رفتار کودک بایستی به کار او اشاره شود، نه به شخصیت او. مثلاً اگر کودک را "تنبیل" خطاب کنیم، رفتار او تغییر نخواهد کرد. به طور کلی برجسب زدن به کودک نتیجه تخریبی دارد. یعنی دنیای درونی کودک را ویران می‌کند و موجب تضعیف اعتماد به نفس وی می‌شود. والدین باید به فرزند خود نشان دهند که او را از صمیم قلب دوست دارند، حتی اگر رفتار خاصی از او را نپسندند.

* از فرزندان خود انتظارات نامحدود و نامعقول

نداشته باشید!

گاهی اختلالات رفتاری کودکان به خاطر مشکلات عصبی آنهاست، به طوری که بیشتر اوقات عصبانی، تندخو و بی‌اعتنا به مسائل خود هستند. دلیل این مشکل انتظارات نامحدود و نامعقولی است که والدین از فرزندانشان دارند. انتظاراتی که در حد توان کودکان نیست و آنها را درمانده و مأیوس می‌کند.

* علت تغییر رفتار کودک خود را ریشه‌یابی کنید!

اگر شما فرزندی دارید که در مرحله‌ای از رشد (معمولاً بین ۱۲-۶ سالگی) دچار تغییر و دگرگونی شده، ناراحتی و علت تغییر رفتار او را ریشه‌یابی کنید. شاید دلایلی مانند وارد آمدن فشار روحی از طرف خانواده و گروه همسال و یا ترس از شکست موجب این تغییر رفتار شده باشد.

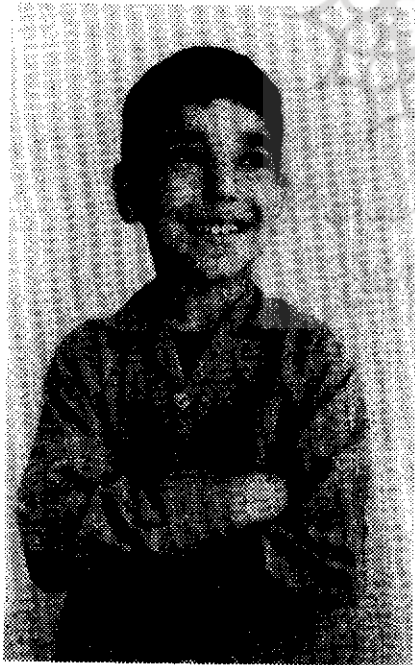


شخصیت کودک مورد خطاب قرار گرفته است، نه انجام کار.

* به کودک خود بگویید که چه کاری می‌خواهید انجام دهد و به او بیاموزید که چگونه آن کار را انجام دهد.

وقتی از فرزندان می‌خواهید اتاقش را مرتب کند، طریقهٔ انجام این کار را نیز برایش بازگو کنید: «لطفاً تخت را مرتب کن، لباسهای کثیف را داخل حمام و لباسهای تمیز را در کمد بگذار، اسباب بازیها را روی قفسه و کتابها را در جای خود قرار بده». در این صورت کودک می‌داند که از کجا و چگونه شروع کند.

* کودک را برای رسیدن به هدفش یاری کنید. به جای اینکه کودک را تشویق کنید، از کار او



* قبل از آنکه کودک خود را سرزنش کنید، رفتار صحیح را به او بیاموزید!

پیش از آنکه در مورد رفتار فرزند خود نتیجه‌گیری کرده، نگران شوید و یا او را محکوم و سرزنش نمایید، درصدد برآید که راه و رفتار درست را به او بیاموزید. در مقابل رفتار ناشایست کودکان فوراً عکس‌العمل نشان ندهید، بلکه لحظه‌ای درنگ کنید و با توجه به دانسته‌هایتان در مورد پرورش کودک و عمل سرزده از فرزندان، بهترین برخورد را انجام دهید. با معلم کودک و یا کسانی که ساعاتی از روز را با او می‌گذرانند به گفت و گو بنشینید و ببینید که آیا کودکان رفتار مورد نظر را در حضور آنها نیز انجام می‌دهند؟

به طور کلی باید و نبایدهایی که به کار می‌رود، شایسته است به صورتی بیان گردد که به شخصیت کودک اهانت نشود، بلکه کاریا رفتار او مورد ارزیابی قرار گیرد. به عنوان مثال گفتنی جمله: «چه اتاق شلوغ و درهمی!» اهانتی به اتاق محسوب نمی‌شود، بلکه این جمله در مورد کاری که باید انجام گیرد، پیام می‌دهد. اما اگر بگوییم: «چه بی‌جه نامرتب و شلخته‌ای!» شخصیت کودک را درهم ریخته، به او برجسب نامناسی می‌زنیم که یک باور منفی را در ذهن وی بایگانی می‌کند.

* مشخص کنید که چه رفتاری از کودک خود انتظار دارید.

خواست خود را به صورت گنگ و نامفهوم بیان نکنید. مثلاً منظور ما از گفتن: «اتاق را مرتب کن» کاملاً واضح و مشخص است و کودک می‌فهمد که چه باید بکند. در صورتی که جمله «مرتب باش» نامفهوم است. در این بیان

احتمالاً نادرست فرزندشان، او را صمیمانه دوست می‌دارند، به کودک کمک خواهد کرد که فردی با محبت، مسؤول و با قدرت فکری قوی بار بیاید.

* الگوی رفتاری فرزندان خود باشید!

والدین باید در نظر داشته باشند که در خط اول حرکت می‌کنند، از این رو باید الگوهای صحیح رفتاری برای فرزندان خود باشند.

قدردانی نمایید. این کار اعتماد به نفس وی را تقویت می‌کند. مثلاً به جای گفتن: «چه بچه مرتب و زرنگی»، بگویید: امروز صبح تخت را خوب مرتب کرده بودی. اگر لباسهای وسط اتاق هم در جای خود قرار گیرد، اتاقت زیباتر به نظر می‌رسد.» با این بیان صادقانه کودک به خاطر انجام کاری تشویق می‌شود و برای رسیدن به هدف نهایی و به پایان رساندن کار راهنمایی می‌گردد.

* از مبارزه قدرتی با کودکان اجتناب کنید!

کودکان در سنین دبستان به اموری برخورد می‌کنند که انجام آنها خارج از توان ایشان است. درک این امر سبب عجز و ناتوانی و احساس خشم نسبت به خود و نسبت به کسانی می‌شود که بر کودکان تسلط دارند. در چنین شرایطی کودکان سعی می‌کنند قدرتی همانند والدینشان داشته باشند. از این رو درصدد نباشید که قدرت خود را به اثبات برسانید، بلکه فرصتهایی برای عرض اندام و تصمیم‌گیری به کودک خویش بدهید.

* فلسفه بافی نکنید!

معمولاً هنگامی که کودکان کار نادرستی را انجام می‌دهند، از صحیح نبودن رفتار خود آگاهی دارند. از این رو سخن گفتن در مورد آن باعث می‌شود که مسأله دوباره نو و زنده شود. پس بهتر است در باره کارهایی صحبت کنید که دوست دارید کودک شما انجام دهد. به عنوان مثال به جای یادآوری این نکته که او نباید با برادر کوچکش دعوا کند، از او بخواهید که با برادرش مهربان باشد و با هم کنار بیایند.

* در کنار کودکان احساس رضایت کنید!

اگر برای تربیت انضباطی فرزندان بیش از حد حساس و سختگیر باشید، احساس می‌کنید که هیچ‌گاه مسؤولیت خود را به طور کامل انجام نداده‌اید و شادکام نخواهید بود. از این رو تلاش کنید با گرمی، محبت، درک احساسات و خواسته‌های کودک و با عشق و علاقه محیط دوستانه‌ای ایجاد کرده، الگو و نمونه شایسته‌ای برای فرزند خود باشید و برای شناختن دنیایی که پیش رو دارد، او را یاری کنید.

* همواره پشتیبان کودک خود باشید!

نیازی نیست که پدر و مادر در تمامی لحظات همراه کودک خود باشند، ولی برخورداری از پشتیبانی، تشویق و عشق بدون قید و شرط والدین در محیطی گرم و باحدودی مشخص، از نیازهای اساسی کودکان است.

حمایت روحی بیشتر از حمایت جسمی برای کودک اهمیت دارد. کودکان ۱۲ - ۶ ساله دوست دارند والدین قدرتمندی داشته باشند و توسط آنان راهنمایی شوند. این احساس که پدر و مادر بدون در نظر گرفتن برخی رفتارهای