



## چگونه مدیریت رفتار و کلام کودک را به دست بگیریم

# پدر و مادری زیر کانه

حرف شنوی، فرمانبرداری و متقاعد کردن کودکان هنری است که اگر والدین مجهز به آن باشند، مواجهه با بسیاری از دغدغه‌های تربیتی برای آنان سهل و آسان خواهد بود. در این شماره به راهکارهایی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند بسیار هنرمندانه و زیر کانه مدیریت رفتار و کلام کودک خود را در دست بگیرید.

### مثبت حرف کنید

هرگاه صراحت و قاطعیت کلام با بیانی مثبت همراه شود قطعاً پیامد مساعدی دارد، اما متأسفانه بسیاری از والدین برعکس آن عمل می‌کنند. آنها معمولاً درخواست‌ها و انتظارات خود را با جملات و عبارات منفی که اغلب تهدید کننده یا بالقای حسی منفی توأم است، بیان می‌کنند مثلاً چند بار به تو بگویم اتاقت را تمیز کن، اگر یک بار دیگر برادرت را هل بدهی، تو را تنبیه می‌کنم و...

وارد شدن به چرخه جملات منفی به سرعت شما و فرزندتان را در بازی نق زدن و جبهه گیری قرار می‌دهد و تا مادامی که همین شیوه را ادامه دهید، نه تنها متقاعد کردن فرزندتان دشوار خواهد بود بلکه انتظار فرمان برداری از آنها نیز امری محال است. بهتر است به جای استفاده از جملات منفی، از جملات مثبت استفاده کنید و همیشه بگوئید به فرزندتان

بگوئید که دوست دارید چه کاری انجام دهد نه این که چه کاری انجام ندهد مثلاً بگوئید: لطفاً اتاقت را تمیز کن و وسایل را سر جایش بگذار یا این که بگوئید برادرت به کمک تو نیاز دارد، دست او را بگیر و...

### دلیل منطقی بیاورید

بسیاری از والدین به اشتباه گمان می‌کنند فرزندشان باید خود به درک درستی از خواسته‌های آنها برسد و اوامر آنها را بی چون و چرا اجرا کند، این در حالی است که اگر ما علت در خواست مان را با صراحت و به روشنی به فرزندمان توضیح دهیم و بگوئیم چرا می‌خواهیم آن کار را انجام دهد، آنگاه به احتمال بیشتری فرزندمان متقاعد به حرف شنوی خواهد شد، مثلاً اگر می‌خواهید فرزندتان صدای تلویزیون را کم کند، این گونه در خواست کنید: ممنون می‌شوم صدای تلویزیون را کمتر کنی چون می‌خواهم با تمرکز بیشتری این روزنامه را مطالعه کنم یا به هنگام خرید از او بخواهید: خرید امروز من زیاد است، آیا می‌شود امروز مرا همراهی کنی؟

### به کودک حق انتخاب بدهید

برای متقاعد کردن کودک به



انجام کاری یا حرف شنوی او بهتر است چند انتخاب پیش روی او قرار دهید و او را به سمتی که می‌خواهید هدایت کنید مثلاً به او بگوئید: لباس قرمز مناسب این مجلس است؟ البته می‌توانی لباس آبی ترا هم بپوشی؟ اگر انتخاب لباس خاصی مدنظر تان است عبارت تاکیدی که نشان از جلوه و زیبایی بی نظیر است را به جمله تان اضافه کنید مثلاً بگوئید: آن لباس صورتی رنگی را که وقتی می‌پوشی مثل ماه می‌شوی هم می‌توانی انتخاب کنی و... البته برخی از اوقات لازم است برای جلب موافقت کودک سوالاتی از او بپرسید که به او حق انتخاب را تلقین می‌کند، مثلاً وقتی کودک از انجام تکالیف مدرسه اش امتناع می‌کند از او سوال کنید چه زمانی می‌خواهی مشق هایت را بنویسی؟ الا ن یا یک ساعت دیگر؟ یا به هنگام استحمام از او بپرسید اول ناخن هایت را می‌گیری یا سرت را می‌شوئی؟

### کلمه‌های جادویی

عبارات و کلمات مناسب مهم ترین ابزارهای قدرتمندی هستند که باعث افزایش میزان تمایل کودک به حرف شنوی و فرمان برداری می‌شوند. به هنگام گفت و گو با کودک سعی کنید خود را به جای فرزندتان بگذارید و با بیان کلماتی «مثل و مانند» خود را آگاه بر اوضاع و احوال درونی کودک نشان دهید، مثلاً بگوئید: من هم مانند تو می‌دانم که ترس چقدر هیجان منفی و دردناکی است یا این که تو هم مثل من متوجه شدی که شلوغی این اتاق چقدر قدرت تمرکز را کاهش می‌دهد یا با بیان عبارت «وقتی که» در چرخه نگاه او را گسترش دهید و کودک را با پیش بردن در لحظات آینده، با عواقب کارها و انتخاب هایش آشنا کنید

مثلاً بگوئید: وقتی تکالیف را به موقع انجام دهی، خودت متوجه خواهی شد که می‌توانی با خیال راحت بازی کنی، وقتی که سلام بدهی و دیگران به تو توجه کنند، می‌بینی که چقدر جذاب و دوست داشتنی هستی و... استفاده از این دو کلمه به ظاهر ساده، نه تنها عزت نفس فرزندتان را افزایش می‌دهد بلکه به طور ناخود آگاه باعث می‌شود فرزندتان به شنیدن حرف های شما تمایل بیشتری داشته باشد.

### «نمی توانم» سم است

کلمه «نمی توانم» با بار منفی همراه آن امکان دستیابی به موفقیت را از بین می‌برد و با نهادینه شدن عدم توانایی و قدرت، مانع انگیزه ابراز وجود در کودک می‌شود. برای خارج کردن کودک از این عادت مرضی، کارهایی را که فرزندتان قادر به انجام آن است برای او پررنگ کنید و در عمل به او نشان دهید که اگر الان نمی‌تواند کاری را انجام دهد، هرگز به معنای نتوانستن نیست بلکه نیازمند تمرین و ممارست است، مثلاً اگر کودک شما خود را ناتوان از انجام تمرین ریاضی می‌بیند این گونه به او واکنش نشان دهید: «همان طور که در روزهای نخستین مدرسه نمی‌توانستی قلم را به درستی به دست بگیری امروز هم مانند آن روز، چون در جدول ضرب کسب مهارت نکرده‌ای، نمی‌توانی راه حل این مساله را پیدا کنی.» به او توضیح دهید این حالت موقت و گذراست، در ادامه سعی کنید درباره مواردی صحبت کنید که فرزندتان نسبت به انجام آنها بسیار تواناست؛ کمک کنید ذهنیت فرزندتان درباره توانایی هایش مثبت شود.

### اعتراضات کودک را به خوبی بشنوید

در برابر اعتراض و شکایت کودک بی تفاوت نباشید، حتی وقتی کودک از شدت ناراحتی و خشم مدام غر می‌زند یا به طرق مختلف با بروز عصبانیت خود باعث تذکر خاطر تان می‌شود سعی کنید بر خودتان مسلط باشید و تا می‌توانید باز خورد مناسب و با استفاده از جملات و عبارت مثبت و رهگشا به او کمک کنید.

### توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

# جدول

طراح: بیژن گورانی

شهری در مازندران	درجه حرارت	چاشنی غذایی	کمیک	لقب	الفبای موسیقی	علت	واحد مایعات	رسم و سنت
	بسیار بی رحم	بخش زائد	قوم موسی	فاطمه (س)	تلاش	تیره	قابل شنیدن	جرس
			۷					
نام اصلی	دوره هزار ساله					باردار بودن		
اصطکاک	سند							
	کشتی قراهنی		۴	دارای گنجایش			از گازها	۸
	از دواول افتاده			برانگیختن				
نوعی حلوا	سم حشره کش							
پهنه دشت	پاینتخت نروژ							
مثل این که	واحد شمارش							
سوره ۸۰	بشتر							
			۹					
	اقامت گزیدن							
	زاتو ترسان							
ساز ترکی								
درآمد و هزینه								

### رمز جدول شماره قبل:

بامیه