

## ادب در کودکان

برای رفتارهای بد کودکان مثل لم دادن جلوی بزرگترها ، حرف زدن وسط حرف دیگران و یا پرت کردن وسیله توسط کودکان به اطراف و ...می بایست در زمان مناسب و سریع اقدام نمود . سوال این است آیا می توان انتظار داشت فرزند 3 ساله مدام با غذایش بازی نکند؟

**راهنمای پیش رو سن مناسب هر رفتار را به شما توضیح می دهد.**

### 1 تا 2 سال

حدود 18 ماهگی کودک می آموزد که چند تایید اجتماعی وجود دارد . حالا وقت آن است که به کودک کمک کنید درباره احساسات و نگرانی های دیگران فکر کند.

### سلام و خداحافظی را یاد دهید

قبل از آنکه شروع به صحبت کند به او بیاموزید با دست سلام و خداحافظی کند . این اولین قدم در آموزش آموزش معاشرت با دیگران است . یک کار دیگر این است که هر روز صبح به او (صبح به خیر) بگویید .



### مادامی که در حال خوردن هستید بنشینید

به جای این که به کودک اجازه دهید کل خانه را با میوه ای که همش آبش می چکد قدم بزند به او یاد دهید تا زمانی که در حال خوردن است در صندلی اش بنشیند . در این سن کودکان توجه کمی به زمان دارند اما 10 تا 15 دقیقه ماندن در صندلی به آنها

درس بزرگی می دهد . بنابراین شما هم باید مادامی که غذا می خوردید پشت میز بنشینید . اگر او غذایش را پرت می کرد به او اجازه دهید بداند که این موضوع تبعاتی دارد . (فکر می کنم دیگه گرسنه نیستی اگر به بار دیگه غذات را پرت کنی دیگر از خوراکی خوشمزه خبری نیست).

### از کلمات اعجاب انگیز استفاده کنید

فرزند شما تا زمانی که کمی بزرگتر شود به طور کامل معنی خواهش می کنم و متشکرم را نمی آموزد اما از حالا این عادت را به او بدهید . می توانید از راه های بامزه استفاده کنید . برای خواهش می کنم دست هایتان را روی قلب تان به صورت دایره وار بکشید . برای متشکرم دست هایتان را روی لبهایتان بگذارید و به سمت فردی که می خواهید از او تشکر کنید دراز کنید .

### 3 تا 4 سال

این اولین دوره آموزش رفتارهای مودبانه به بچه هایی است که می خواهند ادای بزرگترها را در بیاورند .



### معاشرت های ساده را دنبال کنید

تا 3 سالگی کودک باید قادر به خوردن با قاشق و چنگال باشد . حالا زمان اجرای اصول اولیه است :  
(از دستمال استفاده کن نه از آستینت ، با دهان پر صحبت نکن ، درست بنشین)

هر بار روی یکی دو رفتار تمرکز کنید و به این ترتیب او راحت تر به رفتارها عادت می کند . پلیس بازی در نیارید و مدام سر فرزندتان دادزنید.

### کلمات مودبانه را زیاد کنید

با کودک خود کار کنید و از جملات بیشتری استفاده کنید مثلا با این که میشه به خواهشی بکنم وقتی یادش رفت به او یک فرصت دیگر بدهید .

به این ترتیب او فرصت دارد خودش را اصلاح کند همچنین می توانید تمام معذرت خواهی را به او یاد دهید و وقتی به مهمانی می رود از میزبان و بچه هایی که با او همبازی شدند ، تشکر کند.



### مهربان باشید

این به این معناست که فقط از کلمات محبت آمیز استفاده نکنید ، بلکه با کودک صحبت کنید و به او یاد دهید در برخورد با دیگران چه کار کند، پیدا می کند .

### 5 تا 6 سال

این قبیل بچه ها دوست دارند مدام رفتار خوب شان را به رخ بکشند اما نمی توانند برای مدت طولانی این کار را انجام دهند آنها وقتی که تحت فشارند دیگر تحمل شان را از دست می دهند.



مرکز آموزشی درمانی امین

# آموزش رفتاری کودکان



## مهارت جواب دادن تلفن

از آنجا که این روزها بیشتر از موبایل استفاده می شود شاید بچه ها کمتر با آداب تلفن صحبت کردن آشنا باشند . باید به او یاد دهید وقتی تلفن را برمی دارد سلام کند و اگر شما نمی توانستید جواب دهید به او یاد دهید بگوید (بخشید به مادرم بگم کی زنگ زده بود؟) یا (بخشید میتونید پیغام بگذارید؟)



## بر اساس سنتان رفتار کنید .

زمانی که با آنها صحبت می کنید یا جوابشان را می دهید یادتان باشد که شما بزرگسال هستید و باید بر اساس سنتان رفتار کنید . این از جمله مهارت‌های اجتماعی بنیادینی است که کودک باید بیاموزد اما حتی بچه های با اعتماد به نفس هم چندان مشخص و واضح حرف نمی زنند .



## وسط حرف نپرید

خبر خوب این که بچه های 5-6 ساله بالاخره آموخته اند که صبر کنند تا نوبت صحبت کردن شان برسد . حالا اگر بعضی وقت ها یادشان می رود می توانید برای آنها کلمات رمزی یا نشانه هایی در نظر بگیرید تا هر زمان لازم بود به او یاد آوری کنید . وقتی با صبوری تحمل کرد و حرف نزد خیلی سریع به او توجه کنید . یادتان باشد کودکان در این سن بیشتر از 5 دقیقه نمی توانند صبر کنند .

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آموزش رفتاری کودکان
تهیه کننده	فاطمه خانی - مریم خان محمدی
تأیید کننده علمی	دکتر کار احمدی
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت	PE-psy-20

کتاب خلاصه روان پزشکی کاپلان