

فکر می کردم فرزندانم رفتار درستی دارند تا این که مادربزرگم که همیشه الگوی خانواده است، چند ماه قبل برای شام پیش ما آمد و من جلوی چشمان او شاهد رفتارهای بد آنها بودم. پسر 6 ساله ام تقریباً روی میز لم داده بود و دختر 3 ساله ام مدام وسط حرف دیگران می پرید و فرزند یک ساله ام همه چیز را به اطراف ریخت. تا دیر نشده باید کاری برای این رفتارها انجام می دادم اما من دقیقاً نمی دانستم از چه سنی باید شروع کنم. آیا کودک پیش دبستانی من به اندازه کافی بزرگ شده که بیاموزد باید صبر کند تا نوبت حرف زدنش بشود؟ آیا من می توانم انتظار داشته باشم فرزند 3 ساله ام مدام با غذایی بازی کند.

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

1 تا 2 سال

حدود 18 ماهگی کودک در می یابد 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 رایاد دهید

قبل از آنکه شروع به صحبت کند به او بیاموزید با دست سلام و خداحافظی کند. این اولین قدم در 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 آبش همین جور 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 الی 15 دقیقه ماندن در صندلی به آنها درس بزرگی می دهد. بنابراین شما باید مادامی که غذا می خورید پشت میز بنشینید. اگر او غذایی را پرت میکرد به او اجازه دهید بداند که این موضوع تبعاتی دارد. "فکر می کنم دیگه گرسنه نیستی اگر به بار دیگه غذات رو 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 میکنم" و "متشکرم" را نمی آموزد، اما از حالا این عادت را به او بدهید. می توانید از راه های با مزه 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 آموزش رفتارهای مودبانه به بچه هایی است که می خواهند ادای بزرگ ترها 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 نیابید و مدام سر فرزندتان داد نزنید.



کلمات مودبانه را زیاد کنید

با کودک خود کار کنید و از جملات بیشتری استفاده کنید، مثلاً 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 انواع 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.



مرکز آموزشی درمانی امین

آموزش رفتاری کودکان



رفتارهای بیشتری را با او تمرین کنید.

بچه ها در این سن خودشان را با دیگران مقایسه می کنند، بنابراین می توانید از این راه رفتارهای مودبانه بیشتری را با او تمرین کنید.

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 بر می دارد سلام کند و اگر شما نمی توانستید جواب دهید به او یاد دهید بگوید "ببخشید به مادرم بگم کی زنگ زده بود؟" یا "ببخشید پیغام بذارین."

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	آموزش رفتاری کودکان
تهیه کننده	فاطمه خانی واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت	PE-PSY -04

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

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. بنابراین خود به خود کلماتی را که باید استفاده 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.

بر اساس سن تان رفتار کنید.

زمانی که با آنها صحبت می کنید یا جواب شان را می دهید یادتان باشد که شما بزرگسال هستید و باید بر اساس سن تان رفتار کنید. این از جمله مهارت های 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 اینکه بچه های 5 تا 6 ساله بلاخره آموخته اند که صبر کنند تا نوبت صحبت کردنشان برسد. حالا اگر بعضی وقت ها یادشان می رود می توانید برای آنها کلمات رمز یا نشانه هایی در نظر بگیرید تا هر زمان لازم بود به او یادآوری 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 تواند صبر کند.