



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

۱ آموزش مسئولیت پذیری به کودکان

۳ چطور فرزندان را ترغیب کنید در مورد روزی که سپری کرده با شما صحبت کند؟

۷ چطور تربیت غلط می تواند باعث شود دخترها نسبت به پسرها اعتماد به نفس کمتری داشته باشند؟

۹ آیا رفتار فرزندان در مدرسه و خانه کاملا متفاوت است؟

۱۲ چگونه به فرزند خود کمک کنید از سخنرانی در جمع نترسد؟

۱۴ چگونگی از بین بردن نفرت بچه ها از مدرسه

۱۷ چگونه به کودکان کمک کنیم خجالتی نباشند؟

۲۱ به فرزندان آموزش دهید که خوب و درست تصمیم بگیرد

۲۴ هفت باید و نباید برای تربیت یک فرزند شاد

۲۸ به فرزندان بیاموزید که ورزش را دوست داشته باشد



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

مدیر مسئول

عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی

شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | habibi@tizland.ir

صفحه آرایی

محمد امین خانی | khanim97@gmail.com

اینفوگرافیک

راضیه شاهیان

تاریخ انتشار

آذر ۹۶ | شماره دوم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست

آموزش مسئولیت پذیری به کودکان	۱
چطور فرزندان را ترغیب کنید در مورد روزی که سپری کرده با شما صحبت کند؟	۳
چطور تربیت غلط می تواند باعث شود دخترها نسبت به پسرها اعتماد به نفس کمتری داشته باشند؟	۷
آیا رفتار فرزندان در مدرسه و خانه کاملا متفاوت است؟	۹
چگونه به فرزند خود کمک کنید از سخنرانی در جمع نترسد؟	۱۲
چگونگی از بین بردن نفرت بچه ها از مدرسه	۱۴
چگونه به کودکان کمک کنیم خجالتی نباشند؟	۱۷
به فرزندان آموزش دهید که خوب و درست تصمیم بگیرد!	۲۱
هفت باید و نباید برای تربیت یک فرزند شاد	۲۴
به فرزندان بیاموزید که ورزش را دوست داشته باشد!	۲۸



www.tizland.ir

آموزش مسئولیت پذیری به کودکان

فرزندان را تشویق کنید تا دست از بازی مقصر جلوه دادن بقیه دست بردارد و مسئولیت کارهایش را بپذیرد. زیرا با بهانه های همیشگی نه تنها شخص ضعیفی به نظر می رسد بلکه در آینده نیز شخص قابل اعتمادی نخواهد بود.

فرزندان بعد از هر اشتباهی بلافاصله بقیه را مقصر می داند. اگر نمره ی بدی در کلاس بگیرد، می گوید نمره ام بد شد زیرا دوستش مدام با او حرف میزد. و وقتی رد پای گلایش را در خانه می بینید، ادعا می کند که آنها رد پای سگتان است. دکتر کیت رابرتز روانشناس منطقه ی بوستون می گوید: «بچه ها در این سن نمی توانند درک کنند که همه اشتباه می کنند». «مقصر نشان دادن شخصی دیگر برای آنها راه ساده ای ست که آنها را از سرزنش و پیامدهای منفی در امان نگه دارد». «این نکات هوشمند به فرزندان کمک می کند دیگر جمله ی «تقصیر من نبود» را تکرار نکنند و یاد بگیرند پاسخگوی کارهایی که می کند باشد.

مطالعه کرده بودی، توانستی در درس املا نمره ی عالی بگیری" یا "چون در گودال پریدی، کفش هایت خیس شدند". می توانید از او بخواهید تا در مورد علت یا تاثیر شرایط خاص فکر کند. به عنوان مثال: "مامان سه شنبه خواب موند" و او باید بتواند به نتیجه ی ممکن از این اتفاق فکر کند. یکی از پاسخ های دم دستی می تواند این باشد ("مامان خواب موند، پس می تونه با

کمک کنید بتواند بین مفاهیم ارتباط ایجاد کند

راشل رابرتسون مدیر آموزش و توسعه در Bright Horizons Family Solutions in Watertown Massachusetts پیشنهاد می کند: به فرزندان کمک کنید بین آنچه انجام می دهد و نمونه های واقعی زندگی، ارتباط ایجاد کند. به عنوان مثال می توانید بگویید: "چون خیلی خوب

لباس راحتی به محل کارش بره")، اما فقط به آنها گوش کنید. تجربیات بیشتر باعث می شود او علل و اثرات بیشتری را بشناسد و برای او راحت تر خواهد بود که بتواند از روی گفتگوی درونی قبل و بعد از انجام کاری به آنچه می خواهد انجام دهد فکر کند.

راستگو بودن را برایش آسان کنید

دکتر فیلیپ دِمبو نویسنده ی کتاب "هدف واقعی والدین: کتابی که آرزو دارید والدینتان آن را بخوانند" پیشنهاد می کند: اگر می خواهید فرزندتان با شما صادق باشد (یا وقتی چیزی از او می پرسید، دروغ نگوید) زمانیکه می خواهید در مورد رفتار بدش ابراز نارضایتی کنید، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید. آرام و صمیمی بودن کار را راحت تر می کند و بیشتر احتمال دارد او در آینده با شما صادق باشد. بگذارید بداند که همه در زندگی اشتباه می کنند و مهمترین چیز این است که او راستگو باشد، از شرایط درس بگیرد و سعی کند اشتباهاتش را تصحیح کند. سپس در مورد کار دیگر یا بهتری که می تواند انجام دهد و هر گونه پیامدی بحث کنید. فراموش نکنید که اگر او مسئولیت کارهایش را پذیرفت او را تحسین کنید.

به قوانین اهمیت و توجه نشان دهید

مطمئناً همه ی ما در برخی مواقع بعضی چیزها را نادیده می گیریم. اما اگر اغلب به فرزندتان اجازه دهید چهره ی دوست داشتنی، راه های دوستانه یا سوال و جواب های ترحم بر انگیز برای شما داشته باشد، در واقع شما را ترغیب می کند که هیچ وقت او را سرزنش یا تنبیه نکنید،

فرزندتان یاد می گیرد که مجبور نیست قوانین را جدی بگیرد و می تواند شما را متقاعد کند که هیچ وقت به او سخت نگیرید. دکتر دِمبو می گوید: برای اینکه از شما حساب ببرد، باید یاد بگیرد که عواقب کلمات، کارها و تصمیمات خود را بپذیرد و تنها راه انجامش این است که شما در مورد قوانین و نظم و انضباط سفت و سخت باشید.

پیشرفت را نادیده نگیرید و آن را تشویق کنید

برای کمک به جدی شدن درس، آن را به یک چالش تبدیل کنید. به فرزندتان بگویید که او هفته را با ۵ امتیاز آغاز می کند، و هر بار که بهانه ای بیاورد یا سعی کند دیگران را مقصر نشان دهد، یک امتیاز را از دست خواهد داد. از یک نمودار روی یخچال استفاده کنید یا یک تخته در اتاق خوابش بزنید تا بتوانید این فعالیت را پیگیری کنید. اگر توانست هفته ای را بدون از دست دادن تمام امتیازاتش پشت سر بگذارد، با بردنش به پارک یا یک شب نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، به رفتار اصلاح شده ی او جایزه بدهید. اگرچه ممکن است در ابتدا این نکات سیر نزولی داشته باشند، اما این نمودار به او یادآوری خواهد کرد که حواسش به کاری که می کند و چیزی که می گوید باشد، زیرا دفعه ی بعد احتمال اینکه بتواند از مهلکه بگریزد خیلی کم است.

چطور فرزندتان را ترغیب کنید در مورد روزی که سپری کرده، با شما صحبت کند؟

گاهی اوقات وقتی از فرزندتان در مورد روزی که پشت سر گذاشته سوال می پرسید، جواب هایی مثل «بد نبود»، «خوب بود» یا جواب کشنده ای مثل «یادم نمی آید» را دریافت می کنید. خیالتان راحت باشد که او از روی قصد و غرض به شما بی-اعتنایی نمی کند.



اگر می دانید چرا فرزندتان از جواب دادن به شما طفره می رود و اگر ترفندهایی دارید که به شما کمک می کند افکارش را سازماندهی کنید، در مسیر پریش و پاسخ از فرزندتان موفق خواهید بود.

وقتی از او می پرسید: "امروز چطور بود؟" ممکن است اعصابش را بهم بریزید. آیا او باید در مورد زنگ تمرین اطفاء حریق با شما صحبت کند؟ یا در مورد یک بوی عجیب و غریب در بخش

آنچه مکالمه را متوقف می کند:
درخواست بیش از حد اطلاعات
از زمانیکه فرزندتان سوار اتوبوس می شود یک میلیون چیز کوچک و بزرگ اتفاق می افتد، پس

نهارخوری؟ یا چطور در امتحان املاء نمره ی ۱۰۰ گرفته؟ دکتر آدام گُکس نویسنده ی کتاب پسران چند کلمه ای: پسرانمان را طوری تربیت کنیم که با دیگران ارتباط برقرار کنند می گوید: "او نمی داند شما دقیقا چه اطلاعاتی مد نظرتان است، بنابراین هیچ جوابی نخواهد داد".

نکات مورد بحث: دکتر دُون هوبنر روانشناس و نویسنده ی کتاب "راهنمایی هایی برای کودکان و نوجوانان" توضیح می دهد: با پرسیدن سوالاتی خاص مانند: "زنگ تفریح با کی بازی کردی؟" یا "در زمان نهار چه کسی کنارت نشست؟" به فرزندتان یاد خواهید داد چطور به آنچه در طول روزش اتفاق افتاده فکر کند و درباره ی تجربیاتش با شما صحبت کند. همچنین می توانید به او ایده ی بهتری از نوع چیزهایی که مورد علاقه ی شماست، ارائه کنید. اگر می خواهید جواب های جالب توجه بگیرید، سوالات جذاب بپرسید: بهترین/بدترین یا معمولی ترین/ فوق العاده ترین چیزی که اتفاق افتاده است، باید جذاب باشد و راه دیگری برای بچه ها مهیا می کند تا اتفاقات روزشان را با شما در میان بگذارند.

آنچه مکالمه را متوقف می کند:
احساس راحتی نداشتن در انتقال اطلاعات
در واقع فرزندتان در دو جهان قرار دارد. گِرچن باربر-لینداستورم یک کارمند اجتماعی بر اساس سیستم فونیکس می گوید: "در بخش خوب روزش، فرزندتان حواسش به خودش است و بدون کمک شما از پس شرایط سخت بر می آید". سپس، ناگهان به خانه می آید جایکه دوباره حس مسئولیت خود را کنار می گذارد و دوباره

تبدیل به یک بچه ی کوچک می شود. باربر لینداستورم می گوید: "تغییر از این حالت به آن حالت کار سختی ست". ممکن است بالاخره بتواند بر تغییر احساساتش در طول روز غلبه کند.

نکات مورد بحث: به او اجازه دهید بعد از آمدن از مدرسه برای چند دقیقه آرامش داشته باشد. قبل از اینکه از او بپرسید که روزش چطور بوده، بگذارید کمی استراحت کند و به او یک میان وعده بدهید. دکتر هوبنر می گوید: "متوجه نشانه های فرزندتان باشید". "اگر سوالات خاصتان با اشتیاق برای توضیح جزئیات مواجه شد، به آنها ادامه دهید. اگر با پاسخ های تک کلمه ای مواجه شد، احتمال دهید که او به زمان استراحت بیشتری نیاز دارد". مکالمه را با صحبت در مورد روز خودتان خاتمه دهید، به عنوان مثال صحبت کردن از تجربیات خودتان به او یاد خواهد داد که چطور ارتباط برقرار کند.

آنچه مکالمه را متوقف می کند:
حافظه ی کوتاه مدت

در این سن، فرزندتان به طور فعالانه "حافظه ی پردازشی" خود را افزایش می دهد، که فرایندی ست که برای ذخیره سازی موقت و دستکاری اطلاعات استفاده می شود. او توانایی محدودی برای به یاد آوردن وقایع روزش در زمانی دیگر دارد. حافظه ی پردازشی در طول زمان رشد می کند و برای بعضی سریع تر از دیگران رشد می کند.

نکات مورد بحث: با پدر و مادرهای دیگر صحبت کنید و با معلم فرزندتان در ارتباط باشید، بنابراین می توانید پیشنهاداتی را مطرح کنید،

به احساساتشان از طریق عمل پاسخ می دهند، زیرا معمولا نمی توانند احساسات را شناسایی کنند". وقتی در مورد رفتارش صحبت می کنید، می توانید با استفاده از کلماتی مانند: هیجان، خشم، خستگی، نگرانی یا ناامیدی به ساختن دایره ی لغات مربوط به احساساتش کمک کنید، بنابراین او می تواند رابطه ای بین این کلمات پیدا کند.

مثلا: "امروز چه کسی از روی درس خواند؟" با پرسیدن سوالات، حتی اگر از قبل جوابش را می دانید، هنر توضیح دادن را آموزش خواهید داد. همچنین ممکن است فرزندتان هنوز قادر به بیان احساساتش نباشد، بنابراین صحبت کردن در مورد چیزهایی که او در طول روز احساس کرده، کار بسیار سختی ست. دکتر میشل میدنبرگ مدیر کلینیک Westchester Group Works یک مرکز درمان گروهی می گوید: "بچه ها اغلب

چرا شما نباید مشکلات فرزندتان را حل کنید؟

های تو برای این موضوع چیست؟ "با کدام راه حل راحت تری؟" اگر فرزندتان باور دارد می تواند خودش مسائل را تشخیص دهد، اعتماد به نفسش افزایش خواهد یافت. وقتی که فرزندتان با احساسات مثبت از یک مکالمه با شما برود، دوباره و دوباره برای صحبت کردن با شما خواهد آمد.

از طرف دیگر، با کمک کردن به فرزندانتان برای حل کردن مشکلاتشان به تنهایی، در واقع به آنها قدرت انتخاب و تصمیم گیری می دهید. دکتر میدنبرگ می گوید: "زمانیکه به جای به دوش کشیدن مشکل فقط آن را برایش تسهیل کنید، به طور کاملاً پنهانی اعتماد به نفس فرزندتان را افزایش می دهید". از آنها سوال بپرسید، سوالاتی مانند: "راه حل

زمانیکه فرزندتان با یک چالش روبرو می شود، مطمئناً می خواهید وارد عمل شوید و او را نجات دهید. اما به خاطر داشته باشید که فرزندتان تمام مدت به تنهایی از پس کارهایش بر می آید. اگر مدام به فرزندتان راه حل بدهید، او را تنبل بار خواهید آورد. او فکر خواهد کرد: "اگر راه حل هایش مثل راه حل های پدر و مادرش نباشد، حتماً اشتباه هستند".

آیا زیادی در کارهای فرزندتان دخالت می کنید؟

نگاهشان می کنید، باید بلافاصله دست از این کار بردارید".
• از او بپرسید که اگر بخواهد می توانید بعداً در مورد اتفاقات روزش صحبت کند، اما اگر جوابش منفی بود با او بحث نکنید. به تصمیم او برای حفظ برخی چیزها برای خودش احترام بگذارید.

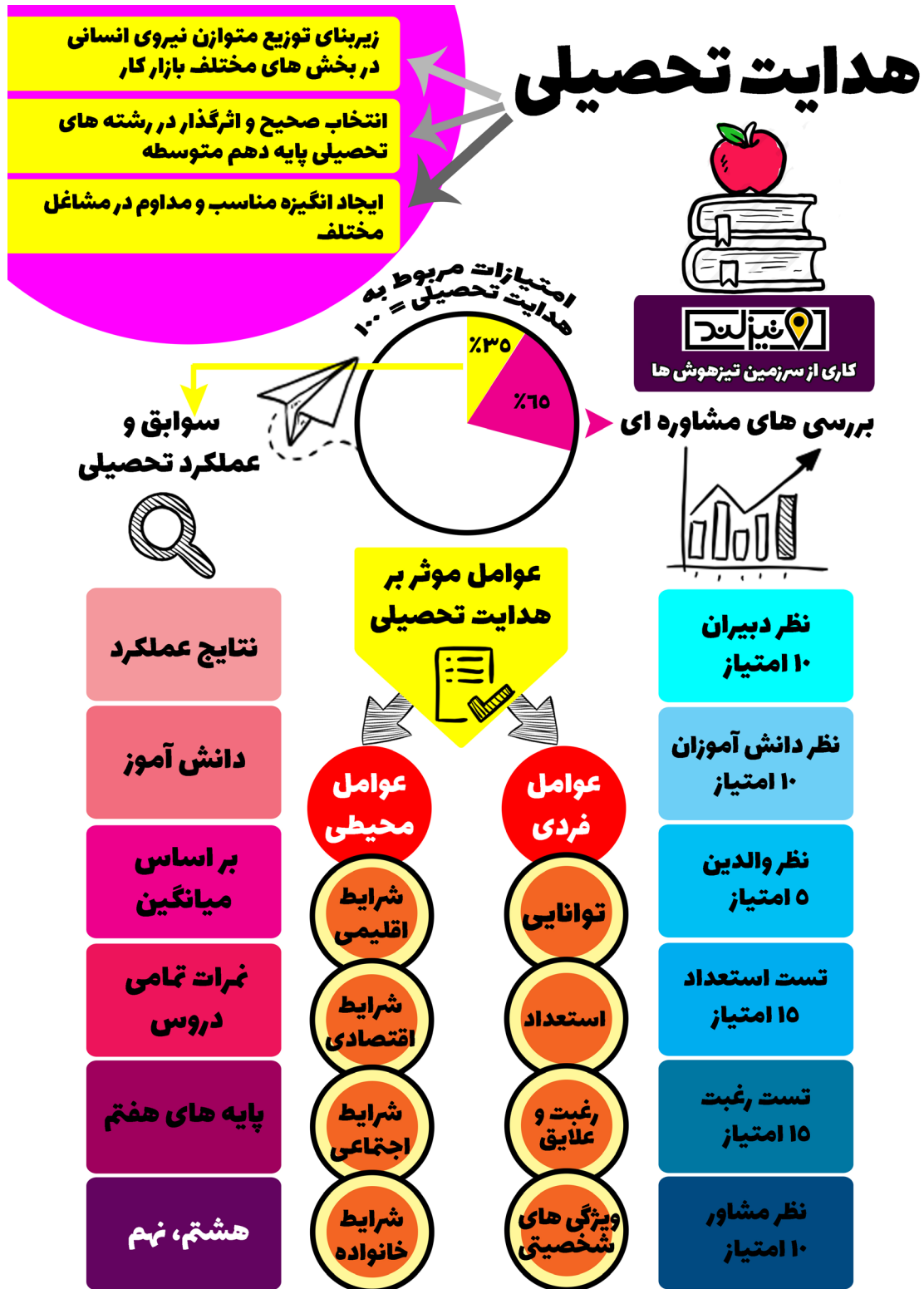
اینکه چرا او از یک موضوع خاص ناراحت است بحث کنید.
• اگر متوجه شدید که فرزندتان مضطرب شده یا ناراحت به نظر می رسد، فرزندتان را با سوالات بمباران نکنید. دکتر برزین می گوید: "کودکان نباید در مرکز توجه باشند. اگر احساس کنند که شما دارید به دقت

• حتی یک بچه ی ۶ ساله نیز به حریم خصوصی نیاز دارد. از این نکات پیروی کنید تا مرز بین دخالت و مزاحمت را دریابید.
• به فرزندتان اجازه دهید به شما بگوید الان نمی خواهد صحبت کند، اما اجازه ندهید شما را به طور کل نادیده بگیرد. سعی کنید در مورد

• اطلاعاتی که از دیگران در مورد او می شنوید را به هیچ عنوان به رویش نیاورید، مگر اینکه مربوط به کار خوبی که انجام داده، باشد. دکتر

میدنبرگ می گوید: "وقتی موضوع مربوط به سلامتی، امنیت یا احترام به دیگران باشد، هیچ چشم پوشی ای وجود ندارد. حتی اگر فرزندان

نمی خواهد بشنود، شما باید در موردش صحبت کنید".



چطور تربیت غلط می تواند باعث شود دخترها نسبت به پسرها اعتماد به نفس کمتری داشته باشند؟

تحقیقات جدید برخی واقعیت های دلخراش در مورد برداشت دختران در مورد هوششان را نشان می دهد، که یکی از مهمترین عوامل این امر مسائل محیطی و اجتماعی است.

من به عنوان مادر سه دختر بچه، با مشاهده ی نتایج جدید منتشر شده در مجله علمی که نشان می دهد دختر بچه ها در سن ۶ سالگی در مقایسه با پسر بچه ها نسبت به استعدادشان اعتماد به نفس کمتری دارند، نا امید و مستاسل شدم.

دارد. هم پسرها هم دخترها بازی ای را انتخاب کردند که به تلاش بیشتری نیاز داشت. دختران به بازی ای که به هوش بالا نیاز داشت علاقه ی کمتری نشان دادند. محققان دریافتند که در سن ۵ سالگی، هم دخترها و هم پسرها نسبت به جنسیت خودشان دید مثبتی دارند. اما در سن ۶، ۷ سالگی بیشتر احتمال دارد که دختران نسبت به استعدادشان احساس رضایت کمتری داشته باشند و حتی ممکن است از فعالیت هایی که نیاز به هوش بالایی دارد، دوری کنند. پروفسور آندی سیمپین نویسنده ی ارشد این مقاله در یک نشریه ی مطبوعاتی گفت: "با اینکه کلیشه ی یکسان بودن استعداد مردان و زنان در واقعیت وجود ندارد، اما می تواند روی آرمان های دختران و انتخاب شغل های آینده ی دخترها تاثیر به سزا و مخربی داشته باشد.

سارا جین لسللی استاد فلسفه در دانشگاه پرینستون افزود: "ما در تحقیق قبلی دریافتیم که کمتر احتمال دارد زنان بالغ در رشته هایی که



محققان با استفاده از این فرضیه که جامعه ی ما تمایل دارد تا مردها را با استعدادتر از زن ها بداند، ۲۴۰ کودک بین ۵ تا ۷ سال را مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آیا آنها هم همین طور فکر می کنند یا نه. بچه ها در فعالیت های مختلفی در گروه ها شرکت کردند. در یکی از فعالیت ها، بچه ها داستانی در مورد شخصی که بسیار باهوش بود شنیدند و از آنها خواسته شد حدس بزنند که او مرد است یا زن. در فعالیتی دیگر، محققان از ۱۶۰ کودک پرسیدند که ترجیح می دهند بازی ای که نیاز به هوش بیشتری دارد را بازی کنند یا بازی ای که نیاز به تلاش بیشتری

و هیچ محدودیتی برای آنچه آنها می خواهند به آن دست یابند، وجود ندارد. وقتی یک روزی دختر ۳ ساله ام پیشم آمد و بهم گفت چرا در آینده می خواهد پری دریایی بشود، به او گفتم "چرا که نه؟" اما در شرایط جدی و واقعی، وقتی دختران بزرگترم از من می پرسند چرا نمی توانند به صورت جادویی از پله ها بالا و پایین بروند، به آنها خواهم گفتم: "شاید بتوانید راهی اختراع کنید". همچنین این موضوع را برای فرزندم توضیح می دهم که مدرسه جای بسیار مهمی است. ممکن نیست به همه ی سوال ها، پاسخ های دور از ذهن بدهم. اما اجازه هم نمی دهم یک مطالعه من را متقاعد کند که قرار است دخترانم در زندگیشان عقب نشینی کنند و از رسیدن به چیزهایی که می خواهند باز بمانند. من فقط آنها را آگاه خواهم ساخت که موانعی سر راه دختر بچه ها وجود دارد و آنها باید انتخاب کنند که فقط روی پیشرفت مثبتی که ما به عنوان جامعه می سازیم تمرکز کنند.

تصور می شود به "هوش و استعداد" نیاز دارد به مدارج بالای علمی دست یابند و این یافته های جدید نشان می دهد که این کلیشه ها روی انتخاب های دختران در سنین حساس جوانی بسیار تاثیر گذار است". با اینکه به طور قطع در مورد آنچه محققان در این باره دریافتند احساس بدی دارم، اما می خواهم بگویم که در واقع نوع نگاهی که دختران به خودشان دارند نتیجه ی بسیاری از عوامل اطرافشان است. بله، کلیشه های اجتماعی در مورد دختران وجود دارد، اما من فکر می کنم حتی آنها هم در حال تغییر هستند. دختر بچه ها الگوهای زیادی از زنان با استعدادی که کارهای شگفت انگیز انجام می دهند، دارند. فقط کافی ست نگاهی به هیلاری کلینتون، میشل اوباما، ایوانکا ترامپ و بی شمار رئیسان شرکت ها که زن هستند ببیند. همچنین معتقدم نوع تربیت، یک عامل بسیار مهم است. من یک مادر شاغلم و سعی می کنم به دخترانم نشان دهم که آنها می توانند هر کاری که می خواهند انجام دهند

**هر کتابی
از هر انتشاراتی بخواهید
اینجا هست!**



یک روال آرامش بخش ایجاد کنید

ممکن است متوجه شوید که فرزندتان بعد از انتخاب شدن برای کاری حالت دفاعی به خود می گیرد. دکتر تُوَاه کلین نویسنده ی "چگونگی پیشرفت کودکان" توضیح می دهد: "به نظر می رسد او بگوید، خسته شدم از بس باید به حرف همه گوش کنم و از همه ی دستورات پیروی کنم و در تمام طول روز باید به بهترین شکل ممکن رفتار کنم". راهکار: به فرزندتان اجازه دهید گاهی حوصله نداشته باشد و تو خودش باشد. سعی کنید با او همدردی کنید مثلا شانه هایش را بمالید یا به او پیشنهاد کنید توپی را چند بار شوت کند تا احساس آرامش کند. دستگاه های حباب ساز عالی هستند زیرا باعث می شود نفس های عمیقی بکشد و از نظر جسمی آرام شده و انگیزه ی غریزی برای دعوا و مجادله با شما را کاهش دهد. برای بچه های دیگر، ۱۵ دقیقه دویدن بیرون از خانه می تواند به آنها کمک کند که



www.tifzland.ir

آیا رفتار فرزندتان در مدرسه و خانه کاملا متفاوت است؟

اینجا راه کارهایی ست که به شما یاد میدهد رفتار و کارهای معلم فرزندتان را تقلید کنید تا فرزندتان در خانه هم رفتار خوبی داشته باشد.

میکاه چهار ساله بخاطر رفتار خوبش گزارش های درخشانی از معلم خود دریافت می کند و این در حالیست که مادرش نظر مثبتی نسبت به رفتار او ندارد. پاسکال از ایندیاناپولیس می گوید: "وقتی من از او می خواهم اسباب بازی های خود را جمع کند یا در برخی کارهای خانه به من کمک کند، جوابم را می دهد، عصبانی می شود و همه چیز را به هم می زند". شاید گفتگو با معلم پیش دبستانی او باعث تعجبتان شود که "آیا او دارد در مورد کودک شما صحبت می کند؟" این موضوع برای بچه های این سن کاملا طبیعی ست که عصبانیت خود را در کلاس درس کنترل کرده و کج خلقی های خود را در خانه ابراز کند. دکتر میشل بوربا نویسنده ی "کتاب بزرگ از راهکارهای والدین" می گوید: "مهم نیست شما به آنها چه می گوئید آنها گوش نمی کنند زیرا باور دارند در هر صورت شما دوستشان دارید". نحوه ی از بین بردن فاصله ی رفتاری فرزندتان در خانه و مدرسه را کشف کنید.

بر اعصاب خود مسلط شوند.

قوانین را واضح و مشخص توضیح دهید

احتمالا کودک پیش دبستانی در کلاس بیشتر مراقب رفتارش است از جمله دادن اسباب بازی به دوستهایش، خوردن سر وقت وعده غذایی و صحبت نکردن وسط حرف دیگران، زیرا قوانین و عواقب آن کاملا مشخص و واضح است. شارون برگوتز معلم پیش دبستانی در مرکز پیش دبستانی بئاتریس فاکس آئورباخ، در غرب هارتفورد کانکتیکات پیشنهاد می کند شروع به

کلاس برآورده نمی شود، چه تصمیماتی اتخاذ می کند که شما هم از همان تصمیمات استفاده کنید. از همان لحنی که معلم استفاده می کند، استفاده کنید. به عنوان مثال برگوتز به دانش آموزانش می گوید: اگر اسباب بازی های خود را جمع نکنند، به عنوان نتیجه ی کار بدشان او "در رختکن را خواهد بست". از آنجایی که ذهنیت گروه بسیار مهم است و مدارس از آن به عنوان یک امتیاز استفاده می کنند، پس می توانید خواهر برادرها را نیز با قوانین جدید همراه



VS.



کنید. دکتر کلین توضیح می دهد: "ممکن است فرزندان بخواهد برای نهار سر میز نیاید، اما اگر همه بر سر میز بیایند، او نیز از گروه تبعیت می کند.

فرزندان را برای موفقیت آماده کنید

همانطور که انتقال رفتار از مدرسه به خانه به آرامی شروع کردید، به این فکر کنید که

ایجاد مرزهای مشابه در خانه کنید. با معلم فرزندان در مورد قوانین کلاس صحبت کنید و با هر چند قانونی که می توانید در خانه اعمال کنید همراه شوید مثلا اینکه بدون اجازه از سر میزش بلند نشود یا زمانیکه شما دارید با او یا سایر افراد صحبت می کند "زیر لب چیزی نگوید". همچنین باید بدانید وقتی معلم انتظاراتش در

در ذهن او یکی شود، حتی اگر شما تنها کسی هستید که این رفتار به نفعش است اما برای او انگیزه ای ست تا سعی کند تمام انتظارات معلمش را برآورده کند تا او را تحت تاثیر قرار دهد. به احتمال زیاد فرزندان در کلاس بسیار خوب و منضبط رفتار خواهد کرد؛ زیرا تمام قوانین و عواقب آن به وضوح و روشنی مشخص شده است.

چطور می توانید وظایف را به مرحله های مدیریت شده تقسیم کنید. به عنوان مثال، اگر می خواهید فرزندان وسایلش را هنگام آمدن به خانه نیز به خوبی جمع کند، مطمئن شوید که دو قلاب یکی برای ژاکت و یکی برای کتاب هایش وجود دارد. قفسه ای برای کفش هایش بسازید درست شبیه همان هایی که در مدرسه است، بنابراین او می داند کفش هایش کجا هستند. میشل برامر از "بیر دلواره" می گوید: درخواست های متعدد کوچک مثل درخواست های معلم در مدرسه باعث می شود کاتیلین ۴ ساله در زمان انجام کارهای خانه کمک کند. برامر با جمله ی حالا وقت آن است که با یک آهنگ همه جا را تمیز کنیم کاتیلین را تحریک می کند. برامر می گوید: "بعد از او می خواهم تمام اسباب بازی های قرمز را پیدا کند. وقتی این کار را انجام داد از او می خواهم همه ی آبی ها را پیدا کند." اگر فقط از او بخواهم که اسباب بازی هایش را جمع کند، او می گوید که این کار سختی ست."

پیشرفت های فرزندان را نادیده نگیرید

برکوتز پیشنهاد می کند که از معلم فرزندان بخواهید نقاط پیشرفت فرزندان را تقویت کند. نقاط قوت او را یادداشت کرده یا ایمیلی برایش بفرستید و میزان تغییرات و پیشرفت های فرزندان را برایش توضیح دهید. فرزندان شگفت زده خواهد شد اگر معلمش به او بگوید: "شنیدم که دیشب مثل دختر خانم های بزرگ سر میز نشسته ای، منتظرم بشنوم که امشب هم همین کار خوب را تکرار کردی". این کار نه تنها کمک خواهد کرد که دنیای مدرسه و خانه

چگونه به فرزند خود کمک کنید از سخنرانی در جمع نترسد؟

یکی از رایج ترین ترس ها، ترس از سخنرانی در جمع است. با یک تمرین کوچک، فرزندان می تواند بر ترسش از سخنرانی در جمع غلبه کند.

کارشناسان توصیه می کنند بچه ها باید در سنین کم ترس را تجربه کنند. استیسی مارشال نویسنده ی کتاب "کاپیتان شجاع" و "هولناک ترین رازهای جهان" دومین سری از کتاب های کودکان در این موضوع می گوید: "راحت صحبت کردن با دیگران، چه به صورت تک به تک چه در مقابل یک گروه؛ به بچه ها اجازه می دهد اطلاعات بیشتری را منتقل کنند، بتوانند بهتر رفتار کنند و روابط اجتماعی قوی تری برقرار کنند". از آنجا که این مزایا می توانند تا آخر عمر باقی بمانند، راه کارهایی داریم که به فرزندان کمک می کند شجاع تر باشد. مارشال می گوید: اگرچه مواجه شدن با یک همکلاسی به عنوان مخاطب با مواجه شدن با آدم های عجیب و غریب قابل مقایسه نیست، اما به اندازه کافی برای فرزندان ترسناک و دلهره آور است. نگرانی های او در مورد واکنش جمعیت، مثل اینکه توسط هم سنو سالانش دست انداخته شود یا سوالی از او پرسیده شود که نتواند جواب دهد؛ می تواند او را مضطرب کند، باعث شود کف دستهایش عرق کند و ضربان قلبش را بالا ببرد. اجازه دهید بدانند که این واکنش ها کاملاً طبیعی ست و او یاد خواهد گرفت که با تمرین می تواند بر این احساسات غلبه کند.

مهارت های فرزندان را تقویت کنید

برای انجام این کار، فرزندان را تشویق کنید که با استفاده از زبان بدن، اعتماد به نفس، صاف و مستقیم ایستادن، لبخند زدن به آینه در هنگام صحبت و داشتن ارتباط "چشمی" با مخاطبانش مهارت سخنرانی در جمع را تمرین کند. حتی وقتی احساس خجالت می کند، می تواند روحیه اش را بالا نگه دارد. مارشال پیشنهاد می کند که قدم بعدی این است که به فرزندان یاد دهید از عروسک ها استفاده

کند تا تفاوت بین صحبت کردن و من کردن را درک کرده و فرزندان را به یک شخص با اعتماد به نفس تبدیل کند. نفس های عمیق قبل از صحبت کردن، کاهش سرعت سخن گفتن و افزایش تن صدایش نیز می توانند کمک کننده باشند.

سخنرانی را برای فرزندان واقعی و ملموس کنید

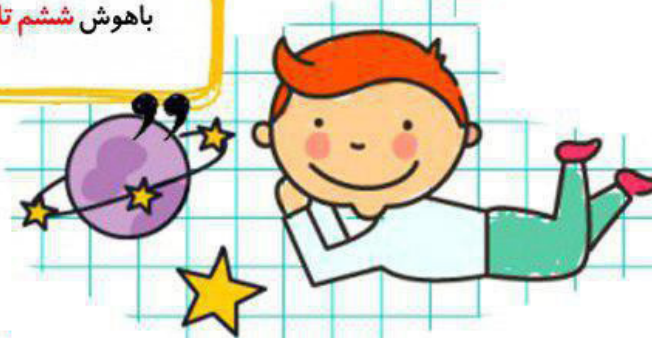
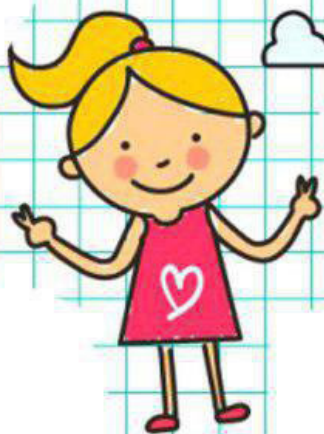
بیشتر فعالیت های روزمره را به عنوان تمرینی برای این کار استفاده کنید که فرزندان بتوانند

به طور طبیعی در آن خودی نشان دهد. به عنوان مثال،
چو پیشنهاد می کند دفعه ی بعدی که خانواده تان
برای غذا خوردن به بیرون می روند، او را تشویق کنید
که خودش با صدای بلند و ادبیات واضح و مشخص
غذایش را به پیش خدمت سفارش دهد. در وقت شام
از او بخواهید در مورد اتفاقات روزمره اش برایتان تعریف
کند. او را تشویق کنید که در موقعیت های خودمانی،
بیشتر صحبت کند زیرا این کار او را برای در مرکز توجه
بودن در مدرسه یا جاهای دیگر آماده می کند.

تا حالا به
سرزمین تیزهوش ها
سفر کردید؟



یه سایت پر از محتوای آموزشی
رایگان برای شما دانش آموزان
باهوش ششم تا یازدهم



تو سرزمین تیزهوش ها
یه بخشی هست به اسم مقالات
که پر از مطالب علمی معتبره
حتما سر بزنی.

www.tizland.ir

@tizland

اگه هنوز مجله ی الکترونیکی سرزمین تیزهوش ها
رو ندیدین همین الان عضو کانال تیزلند بشید

تیزلند

www.nimkatbook.ir

www.ketabamkoo.ir

راستی

نزدیکای شب یلداست،

فروش هندونه ایه فروشگاه های

ما رو از دست ندید.





چگونگی از بین بردن نفرت بچه ها از مدرسه

بسیاری از بچه ها به مرحله ی

«من از مدرسه متنفرم» می رسند.

یاد بگیرید که چطور این کج

خلقی را در فرزندتان از بین ببرید.

■ فرزندتان نمی تواند مشکلش را با شما

در میان بگذارد

فرض کنید که دخترتان از اتوبوس پیاده شود و غرولند کنان بگوید: "مدرسه خیلی جای مزخرفی ست". دیگر نمی خواهیم به مدرسه بروم. اولین سوالی که به طور غریزی خواهید پرسید این است که "چرا؟" با این حال، در این سن ممکن است فرزندتان نتواند علت را بفهمد یا آن را برایتان توضیح دهد و برای درک و بازگو کردن

■ جان، پسر دبئی انسترمام عاشق این بود که به مهد کودک برود، بنابراین دبئی تصورش این بود که او مدرسه ی ابتدایی را نیز دوست خواهد داشت. و اوایل نیز دوست داشت. اما در کلاس دوم، زمانیکه رنگ آمیزی و نمایش و بازی جای خود را به امتحان های مکرر و تکالیف داد، جان نظرش تغییر کرد. دکتر ربکا برنستتر روانشناس بالینی که در مدارس دولتی منطقه ی سان فرانسیسکو کار می کند، می گوید: "در همان زمانیکه بچه ها از یادگیری مبتنی بر بازی به سوی یادگیری مستقل تر پیش می روند، سطح تحصیلی و روابط دوستانه شان نیز به طور چشم گیری پیچیده می شود". ما به شما در رفع شکایات رایج در مورد مدرسه کمک خواهیم کرد.

آن به کمک شما نیاز داشته باشد. دکتر برنستتر پیشنهاد می کند که برای کم اهمیت نشان دادن موضوع اصلی؛ سوالات "دیگری" را بپرسید، سوالاتی مانند: "کدام بخش در مدرسه کمتر مورد توجه قرار می گیرد؟ کدام بخش را دوست ندارید؟" یا "نظرت در مورد سایر بچه های کلاس یا یادگیریشان چیست؟" دکتر کریستوفر کریکنی رئیس دانشگاه نوادا و کلینیک درمانی اختلالات اضطراب و لجبازی در بچه مدرسه ای ها می گوید: سوالاتی که شبیه بازجویی هستند اغلب با جواب درستی همراه نخواهند بود.

از فرزند خود بپرسید که آیا معلم یا همکلاسیهایش او را ناراحت می کنند، اگر هم اینطور است به او بگویید فقط روی این حس بد تمرکز نکنند. دوستان می توانند احساسات خوب نیز ایجاد کنند. اگر ماجرای هر روزه ی اینکه او دوست من است نه دوست تو باعث تنهایی فرزندتان شده است، می تواند موردی باشد که به شما کمک کند نگرش او را در مورد کل کلاس تغییر دهید. اگر او ناراحتی ای دارد، یکی از دلایلی که می تواند مانع در میان گذاشتن آن موضوع با شما شود، خجالت است. یا شاید معلمش در انضباط بسیار سخت گیر است و او برای کنار آمدن با این رفتار باید زمان زیادی صرف کند.

اگر این احتمالات در مقطع تحصیلی پایه درست نشود، در مقاطع دوم و سوم می تواند برای فرزندتان مشکلات جدی تری به وجود آورده و او فرصت کمتری برای بودن با همکلاسیهایش خواهد داشت. گاهی مسئله ی یادگیری می تواند موجب سرزنش شود. اما کودکانی که به درس

خواندن عادت کرده اند می توانند به راحتی با خواندن کتاب های ضخیم و با مفاهیم سخت تر در درس ریاضی مثلا مبحث جدول ضرب موفق باشند و احساس یاس و شکست نکنند.

خیلی سریع در صدد پیدا کردن راه حل باشید

به محض اینکه متوجه شدید چرا فرزندتان تمایلی به رفتن به مدرسه ندارد، می توانید در صدد پیدا کردن راه حل بر آیید. اگر مربوط به مسائل دوستی ست، با او همدردی کنید و یکی از تجربه های دوران ابتدایی خود را با او در میان بگذارید. اما قضاوت نکنید و اصرار کنید که با والدین همکلاسیهایش صحبت کنید. دکتر کیارنی می گوید: "گاهی اوقات اعتماد کردن به دیگران برای او کمک کننده خواهد بود". اگر آنهایی که همیشه قُلدری می کنند مقصرند، اصرار کنید که فرزندتان این را به معلمش بگوید و معلم یا مدیرش را از این موضوع مطلع کند. اگر فکر می کنید که مباحث درسی؛ انگیزه ی فرزند شما را کم می کند، باید این موضوع را نیز با معلمش در میان بگذارید. تاخیر در یادگیری، ناتوانی در فهم موضوعات خاص به خصوص اگر سایر بچه ها همان مطالب را خیلی زود یاد می گیرند، ممکن است دلیل اصلی مشکلات تحصیلی در این سن باشد. دکتر برنستتر معتقد است بچه ها مبحث خواندن و ریاضی را با سرعت های متفاوت یاد می گیرند و تدریس خصوصی یا کارهای درمانی می توانند این خلاهای تحصیلی را از بین ببرند.

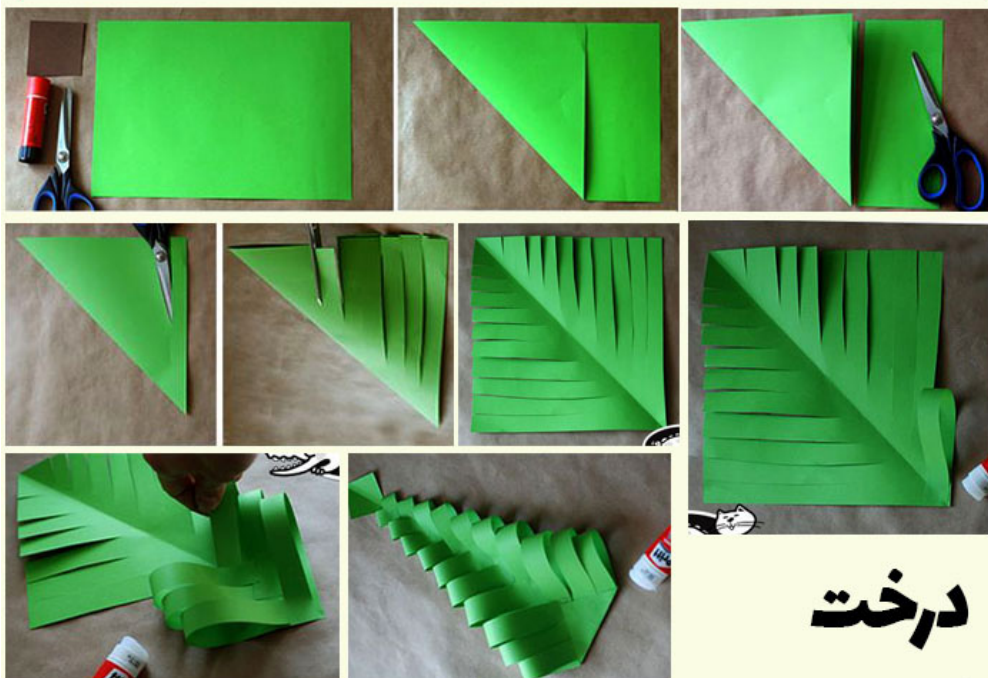
دکتر راشل کیلین مدیر موسسه ی آنتیاسالتز

با مشاور تماس بگیرید

اگر شما تمام نگرانی‌های اجتماعی، تحصیلی و کلاسی را حل کردید اما فرزندتان همچنان برای مدرسه رفتن یا فشاری می‌کند، با مشاور صحبت کنید. دکتر کیارنی می‌گوید: بسیاری از بچه‌ها به سندروم "تفرت از مدرسه" مبتلا هستند. "اما اگر بیشتر از دو هفته طول بکشد یا زندگی روزمره‌ی شما را مختل کند، زمان آن رسیده که از کسی کمک بگیرید". مشاور مدرسه یا یکی دیگر از متخصصین بهداشت و روان (مشاور مدرسه‌ی فرزندتان یا متخصص اطفال اغلب نتیجه‌ی یکسان دارند) آنها می‌توانند تشخیص دهند که علت این وضعیت؛ اضطراب است یا افسردگی.

برای اختلالات اضطراب و روان در مرکز تحصیلات تکمیلی دانشگاه نیویورک پیشنهاد می‌کند: در شرایطی که احساس می‌کنید، معلم بخشی از مشکل است، به احساسات فرزندتان در مورد مدرسه توجه کرده و آنها را مطرح کنید. اما توضیح دهید که شما انتقاد نمی‌کنید فقط می‌خواهید مطمئن شوید که همه چیز رو به راه است. دکتر کیلین همچنین توصیه می‌کند با والدین سایر همکلاسی‌ها صحبت کنید تا ببینید بچه‌های آنها هم مسائل مشابهی دارند یا خیر. اگر صحبت کردن با معلم هیچ نتیجه‌ای نداشت، موضوع را با مدیر در میان بگذارید.

سرگرمی-کاردستی



درخت

گریسمس بسازید!

چگونه به کودکان کمک کنیم خجالتی نباشند؟

اگر فرزندتان به راحتی خجالت زده می شود، می توانید به او کمک کنید با احساسات ناخوشایندش کنار بیاید.

به نظر می رسد تمرکز می کنند، بنابراین متفاوت بودن به هر نحوی می تواند باعث ناراحتی شود." از آن فراتر، مدرسه با قوانین و وظایف جدید همراه است. بعضی بچه ها وقتی اشتباهی مرتکب می شوند، شرمنده و خجالت زده می شوند. در حالیکه احساس خجالت می تواند یک نشانه ی مثبت یعنی (نشان دهنده ی رشد استانداردهای شخصیتی) باشد اما یک کودک باید یاد بگیرد چطور با آن کنار بیاید. اجازه دهید شما راهنمایی کنیم که چطور می توانید فرزندتان را از حالت سرخ شده ی خود به حالت عادی بازگردانید.

آیا می خواهید فرزند ۵ - ۶ ساله تان از خجالت سرخ شود؟ به او بگویید چقدر خوش تیپ است. او را به رئیس خود معرفی کنید. به دوست جدید زیبایش اشاره کنید. بله، واقعا خجالت زده کردن کودکان کار آسانی ست. دکتر الئورا ویلگاس- ریمرز استاد یار آموزش ابتدایی در کالج ویلاک در بوستون می گوید: اگرچه خجالت کشیدن تا سنین نوجوانی به اوج خود می رسد، اما احساسات خجالت آور در سنین ۵ و ۶ سال اتفاق می افتند. او توضیح می دهد "بچه ها در این سن روی مقایسه شدن و اینکه از نظر هم سن و سال ها چطور



احتمالا تا چند سال پیش فرزندتان عاشق خود نمایی بود و برایش اهمیتی نداشت که بدون لباس یا حتی با لباس زیر به این طرف و آن طرف بدود. اما الان کمی مایه حیا شده است. و برخی عملکردهای آزاردهنده ی جسمی را احساس می کند. دکتر اریک فیشر روانشناس و نویسنده ی کتاب "هنر والدین توانمند: کتاب راهنمایی که می خواهید بچه هایتان با آن آشنا شوند" می گوید: بچه های این سن می دانند که پسرها و دخترها بخش های متفاوتی دارند، اما اکنون به سایر تفاوت های بدن مانند: قد، وزن، و شکل و اندازه ی چشم ها، بینی و گوش ها بیشتر توجه می کنند. دکتر فیشر می گوید: "این مقایسه ها طبیعی ست، اما اگر کودکی می بیند که به نوعی متفاوت است ممکن است اضافه وزن داشته باشد، عینک بزند یا بینیش از بینی دوستانش بزرگتر باشد، همه ی اینها میتواند موجب خجالت او شوند.

برای اینکه به فرزندتان کمک کنید درک کند بدن هر کس منحصر به فرد است، کتاب هایی مثل (متفاوت بودن خوب است نوشته ی تاد پار یا من خودم را دوست دارم نوشته ی نانسی کارلسون) را برایش بخوانید. دکتر کرت کلینیپیتز استاد یار مرکز توسعه ی رفتاری کودکان و نوجوانان در مرکز پزشکی ویک فارست در وینستون سالم در کارولینای شمالی می گوید: "در خانه به او بگویید که بدنش متعلق به اوست و او حق دارد حریم خصوصی خود را حفظ کند". به او اجازه دهید هر وقت که می خواهد لباسش را عوض کند درب را ببندد و هرگز او را

برای برقراری ارتباط با کسی که دوست ندارد تحت فشار قرار ندهید (مثلا عمه کتی و آن ماچ های آبدارش). عملکردهای جسمی را برایش ساده کنید. دکتر کلینیپیتز پیشنهاد می کند که برایش توضیح دهید که همه گاهی گاز معده رها می کنند، آروغ می زنند و شکمشان قار و قور می کند، اما اگر از بقیه عذرخواهی کند و آن را به یک مسئله ی بزرگ تبدیل نکند، احتمالا دیگران هم به سادگی از کنارش می گذرند.

تمام نگاه ها به من دوخته شده

وقتی که دخترتان را به همکارانتان معرفی می کنید، چه اتفاقی می افتد؟ او به زمین نگاه می کند، پشت شما پنهان می شود یا خودش را با چیزی سرگرم می کند. دکتر ویلیگاس ریمرز می گوید: در مرکز توجه بودن برای بسیاری از کودکان ناراحت کننده است زیرا نمی دانند باید در آن موقعیت چه بگویند یا چه کاری انجام دهند و تا حدودی نگرانند که نکند مرتکب اشتباهی بشوند.

از قبل فرزندتان را آماده کنید. دکتر ویلیگاس ریمرز می گوید: "به او بگویید که دارید به بقیه معرفی می کنید و آنها از دیدنش هیجان زده هستند". همچنین می توانید در مورد کارهایی که می تواند انجام دهد یا چیزهایی که می تواند بگوید، یک نقشه ی ذهنی بدهید به عنوان مثال؛ با نشان دادن اسباب بازی مورد علاقه اش یا نقاشی ای که کشیده فرزندتان را به بقیه معرفی کنید در این صورت او هم احساس دستپاچگی نخواهد کرد. اگر او واقعا خجالتی ست این را از قبل به بقیه بگویید تا آنها هم

جمله ی ساده باشد "از دیدنتان خوشحالم" و سپس زمانیکه شما مشغول صحبت هستید با بردباری ساکت بماند و مدام جمله ی (مامان میشه بریم؟) را تکرار نکند.



۲. هر کاری که می توانید انجام دهید ●

اگر همکلاسی دخترتان آدرس خانه اش را به طور کامل بلد است، دختر شما هم باید آدرس خانه تان را به طور کامل بلد باشد. خواهرش بازی انگشتک را بلد است؟ او نیز باید آن را امتحان کند. هم کلاسیش اسکی روی یخ بلد است؟ دختر شما هم از شما درخواست خواهد کرد که اسمش را در کلاس اسکی روی یخ ثبت نام کنید. هر زمانی که کسی بتواند کاری را انجام دهد که او نمی تواند، یک مسئله ی بزرگ پیش می آید. دکتر کلینیپیتر می گوید: «کودکان در این گروه سنی درباره ی کارهایی که انجام می دهند و اینکه چطور با دیگران مقایسه می شوند نگران هستند». اگر بچه ای نتواند کاری را که هم سن و سالانش قادرند انجام دهند را انجام دهد، ممکن است احساس ضعف و شکست بکند. تمام تمرکزتان را روی فرزند خودتان بگذارید.

خیلی سرب به سرش نگذارند. همچنین موقعیتی را که ممکن است به طور کاملاً غیر منتظره ای دوستی را ببینید و کاری که فرزندتان باید انجام دهد را تمرین کنید. این می تواند تمرین همین

شرایط خجالت آور و چگونگی تسهیل آنها

۱. اشتباه بچه گانه ●

فرض کنید پسران در نهار خوری مدرسه دعوايش شود و نهارش را روی زمین بریزد. یا در یک مسابقه ی فوتبال، توپ را به طرف دروازه ی تیم دیگر شوت کند. هر زمانی که اشتباهی مرتکب شود، تصمیم می گیرد پنهان شود. یک اشتباه در برابر هم سن و سالها برای بچه های ۵ و ۶ ساله تحقیر آمیز است زیرا آنها در تلاشند تا دوستان جدیدی برای خودشان پیدا کنند. دکتر ویلیگاس ریمرز می گوید: «آنها فکر می کنند بچه های دیگر وقتی اشتباهی از آنها ببینند دیگر تمایلی به دوستی با آنها یا وقت گذراندن با آنها نخواهند داشت».

به بچه هایتان بگویید که اشکالی ندارد اگر به اشتباهشان بخندند. در حالیکه اولین واکنش او ممکن است گریه کردن یا عصبانی شدن باشد، اما سعی کنید از آن چیز خنده داری بسازید یا مثلاً بگویید «خیلی بامزه بود» این ها روش هایی برای جلب توجه است. به او یادآوری کنید که وقتی بچه های دیگر مرتکب اشتباه می شوند به آنها زمان بدهند، بنابراین او در موقعیت مشابه همین کار را در مورد خودش انجام خواهد داد.

۳. پیروز شدن بر احساس خجالت ●

آیا پسرتان با دختر همسایه بازی می کند اما وقتی دوستان پسرش در اطراف باشند، به او بی محلی می کند؟ شاید او مدام در مورد یک دختری در مدرسه صحبت کند اما به دوستانش بگوید که او «زشت» است. تبعیض های میان دختر و پسر می تواند فوق العاده ناخوشایند باشد. دتر کلینیپیتتر می گوید: «هنور بسیاری از بچه ها فکر می کنند که پسرها باید با پسرها بازی کنند و دخترها با دخترها، بنابراین اگر رابطه ی یک پسر و دختر را با هم ببینند ممکن است از نظرشان کاملا غیر معمول بیاید».

تصور نکنید که دوست بودن یک دختر با پسرتان به این معنی ست که پسرتان او را «دوست دارد». به او توضیح دهید که تو دوست های هم جنس زیادی داری و این مسئله ی مهمی نیست. اما اگر فکر می کنید نمی تواند یک رابطه ی دوستی معمولی باشد، سعی کنید مانع از ادامه ی آن شوید. دکتر فیشر می گوید: «بگذارید بداند که آدمها با گذشت زمان تغییر می کنند». سپس اگر او می خواهد در این باره با شما صحبت کند، این اجازه را به او بدهید، در غیر این صورت بگذارید راحت باشد.

دکتر کلینیپیتتر می گوید: «به او بگویید که او همیشه کارها را به بهترین نحو انجام می دهد، و روی چیزهایی که به خوبی از پششان بر می آید تاکید کنید». سپس توضیح دهید که هر کس استعدادهای متفاوتی دارد. اگر او نمی تواند همان کاری که دوستش انجام می دهد را انجام دهد نباید احساس بدی داشته باشد. اما به او کمک کنید در مورد چگونگی یادگیری و ارتقاء مهارت های مورد نیاز برای انجام کارهایش فکر کند. به عنوان مثال، اگر او از اینکه نمی تواند بندهای کفشش را ببندد ناراحت است به او پیشنهاد کنید که به او یاد دهید. دکتر ویلیگاس ریمرز می گوید: «این می تواند به او کمک کند تا متوجه شود با اینکه شرمساری و احساس خجالت، احساس خوبی نیست، اما او می تواند کاری در این مورد انجام دهد».



به فرزندتان آموزش دهید که خوب و درست تصمیم بگیرد!

آبی یا قرمز؟ وانیلی یا توت فرنگی؟ فیلم یا کتاب؟ به فرزندتان کمک کنید بتواند با اطمینان تصمیم بگیرد، زیرا اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد.

دلیل این رفتار بی تجربگی ست. او می گوید: «تا به الان، بیشتر تصمیمات را والدین می گرفتند، اما وقتی بچه ها به مدرسه می روند، دنیایشان بزرگ تر شده و فرصت های بیشتری برای آنها وجود دارد تا اولویت های خود را انتخاب کنند».

اینکه بچه ها یاد بگیرند تصمیم گیری کنند به آنها کمک می کند مستقل تر، مسئول تر و با اعتماد به نفس شوند، بنابراین تصمیم گیری یک مهارت خوب و مهم است که باید مورد توجه قرار گیرد. در حالیکه قرار نیست فرزندتان یک شبه به یک تصمیم گیرنده تبدیل شود، اما با انجام کارهایی می توانید از طریق «بله» یا حتی «نه» گفتن به او کمک کنید.

هر وقت از پسرمان دارن می خواهم چیزی را انتخاب کند، به نظر می رسد این تصمیم گیری قرار است تا ابد طول بکشد. او اخیرا برای خرید یک روبات در مغازه ی اسباب بازی فروشی بیشتر از نیم ساعت داشت فکر می کرد که رباتی را بخرد که چشم هایش می درخشد یا آن یکی که می تواند توپ شوت کند. گاهی اوقات مجبورم بگویم «بالاخره یکی را انتخاب کن».

فقط دارن نیست که در تصمیم گیریهایش وسواس دارد. دکتر تمار چانکسی روانشناس کودک و نویسنده ی کتاب «رهایی کودکان از اضطراب» می گوید: «این رفتار در بچه های ۵ تا ۶ ساله طبیعی ست که در مورد چیزهای مشخص قضاوت های ناگهانی دارند مثلا اینکه کدام سبزی را نمی خورند و یا اینکه روی چیزهای معمولی بیش از حد فکر می کنند مانند انتخاب یک اسباب بازی یا طعم بستنی».

یک نمایش به راه بیاندازید

دفعه ی بعدی که دارید روی موقعیتی فکر می کنید، خواه تصمیم برای پختن شام باشد یا رفتن به پیاده روی، تصمیمتان را با صدای بلند با فرزندتان در میان بگذارید، دکتر پیترال استاوپنوها روانشناس کودک در مرکز پزشکی کودکان دالاس پیشنهاد می کند: «خوبی و بدی هر یک از گزینه ها را توضیح دهید، آنها را با یکدیگر مقایسه کرده و در مورد هر چیزی که به تصمیم گیری شما کمک می کند صحبت کنید».

به عنوان مثال، اگر می خواهید در مورد اینکه برای تولد پدر بزرگ چه هدیه ای بخرید، تصمیم بگیرید، ممکن است در مورد قیمت هدیه، علاقه مندی های پدر بزرگ و چیزی که در حال حاضر قادر به استفاده از آن خواهد بود، صحبت کنید. وقتی فرزندتان نحوه ی به نتیجه رسیدن شما را ببیند، تلاش های لازم برای تصمیم گیری را درک خواهد کرد و به یک نقشه ی ذهنی خواهد رسید که هر وقت خواست در

مورد چیزی تصمیم بگیرد از آن استفاده کند.

گزینه ها را محدود کنید

کاتالوگ یک های رنگی را به دست دخترتان بدهید و به او بگویید برای روز تولدش یکی را انتخاب کند و ببینید چقدر سریع دچار سردرگمی خواهد شد. دکتر چانسکی می گوید: «تحقیقات نشان می دهد که اگر انتخاب های ما بیش از حد باشد، دست پاچه خواهیم شد زیرا نمی خواهیم بقیه ی انتخاب های موجود را رد کنیم». گزینه های انتخابی را کم کنید و سپس به فرزندتان اجازه دهید انتخاب کند. بچه ها برای تبدیل شدن به تصمیم گیرندگان خوب به تجربه نیاز دارند، بنابراین تمرین به آنها کمک خواهد کرد.

حواستان به میزان تصمیم گیری محول شده به فرزندتان باشد

کودکان اغلب در تلاش برای تصمیم گیری برای چیزی گیج می شوند، زیرا فکر می کنند هر تصمیمی یک معامله ی بزرگ است. با کمک به

فرزندتان برای یادگیری سطوح مختلف تصمیم گیری می توانید این نگرانی را در او کم کرده و و زمان زیادی را برای هردوی شما ذخیره کند. توضیح دهید که تصمیمات با هم فرق دارند مثلا تصمیماتی مثل انتخاب میان وعده برای زنگ های تفریح مدرسه جزو تصمیمات کوچک است که خیلی نیاز به فکر و زمان ندارد، تصمیمات متوسط هم مثل اینکه چه کتابی را از کتابخانه به امانت بگیرید که نیاز به تفکر بیشتری دارد و تصمیمات مهم تر مانند انتخاب یک رشته ی ورزشی است که زمان و توجه بیشتری نیاز خواهد داشت. پس دفعه ی بعدی که او در رستوران فریاد زد که نمی داند کدام نوشیدنی را انتخاب کند، به او یاد آوری کنید که این یک تصمیم کوچک است و او نباید خودش را خیلی تحت فشار قرار دهد.

بازی «چه می شود اگر» را بازی کنید

دکتر میشل مایدنبرگ مدیر کلینیک Westchester Group Works در هریسون نیویورک می گوید:

وقتی بچه ها از خودشان سوال می پرسند یا مقایسه هایی را انجام می دهند، در واقع سرعت فرآیند فکر کردن را پایین می آورند، بنابراین بهتر می توانند فکر کنند. شما می توانید با استفاده از سناریوهایی که نیاز به تصمیم گیری و حل اساسی مسئله دارند، به فرزندتان کمک کنید به این روش عادت کند. دکتر مایدنبرگ می گوید: پرسیدن سوالاتی مانند اگر دو تا از همکلاسی هایت تو را برای یک روز و در یک زمان برای جشن تولد فوق العاده شان دعوت کنند، چطور آن را مدیریت می کنی یا اگر در

مسابقه ی مدرسه جایزه نقدی برنده شود با آن چه کار می کنی، روش های جالبی هستند تا مهارت های تفکر انتقادی او را درگیر کرده و قابلیت های تصمیم گیری او را تقویت کند.

اجازه دهید تصمیمات بد و اشتباه بگیرد

البته که شما می دانید چه اتفاقی می افتد اگر فرزندتان تمام پول تو جیبی خود را با خود به مدرسه ببرد. اما اگر او همچنان برای این کار سماجت می کند حتی بعد از اینکه به او هشدار دادید که ممکن است پول خود را گم

کند، پس اجازه دهید این کار را انجام دهد. دکتر استاوینوها می گوید: «تا زمانیکه به سلامتی و ایمنی مربوط نمی شود، بهتر است که به بچه ها اجازه دهید تصمیمات اشتباه بگیرند زیرا این به آنها کمک می کند یاد بگیرند که باید عواقب کارشان را بپذیرند». زمانیکه فرزندتان با گریه به خانه می آید زیرا بخشی از پول هایش را در زمین بازی گم کرده، می توانید مطمئن باشید که اگر دفعه ی بعد که به او بگویید بیشتر پول تو جیبیش را در خانه بگذارد، با شما دعوا نخواهد کرد.

۱۰ جمله ای که به فرزندتان نباید بگویید.



به بچه هامون چی بگیم؟
به بچه هامون چی نگیم؟



این چای خیلی داغه و دستت رو می سوزونه!

اگر دست گشیفت رو توی دهانت بکنی، توی دلت جوجو در میاد!

دست به لیوان نزن، می افته!

همیشه یا چیزی رو جا می ذاری یا گم می کنی، هیچوقت مرتب نیستی.

چون من می گم! باید با ما بیایی.

اگه دروغ بگی یا بچه ها را بزنی، هیچ کس باهات دوست نمی شه.

چیزیت نشده که، یه خراش ساده س.

دوباره غذا تو نخوردی، مثل همیشه...

اگر حرفت زشت بزنی تو دهنه فلفل می ریزم.

بچه بد، خیلی بی ادب شدی.

این چای خیلی داغه

دست گشیف می تونه همه رو بیمار کنه.

یه لیوان روی میزه.

احساس می کنم گاهی فراموش می کنی وسایلت رو کجا گذاشتی. من چه جوری

می توئم کمکت کنم.

می دوئم دوست داری با دوستانت بری بیرون اما قانون خونه میغه باید همه به دیدن

مادربزرگ برویم و ما باید به قانون احترام بذاریم.

وقتی بچه ها را بزنی، ممکنه با تو بازی نکنند.

می فهمم که زمین خوردن خیلی درد داره. الان کمکت می کنم دردش کم بشه.

دارم می بیخه که غذا تو نخوردی و دلت نمی خواد بعد از ظهر بری پارک.

من از حرف های سیاه خوشم نیامد. (برای حرف ها رنگ مشخص کنید.)

من از دستت به خاطر این کار ناراحت شدم.

۷ باید و نباید برای تربیت یک فرزند شاد

احتمالا خوشحالی یکی از چیزهایی است که شما می خواهید در لیست پرورش فرزندتان در راس همه ی موارد قرار بگیری، پس در پرورش چشم انداز مثبت فرزندتان فقط کافی است از لیست باید ها و (نباید های) ما پیروی کنید.

■ به فرزندتان اجازه دهید رییس باشد

دکتر جویس نولان هریسون، استادیار روانپزشکی بخش روانپزشکی کودکان و نوجوانان در «مرکز کودکان جانز هاپکینز» می گوید: هر روز زمانی را به عنوان «زمان فرزند محور» یعنی زمانیکه فرزندتان تصمیم گیرنده است سپری کنید. این بدان معنی است که همه ی عوامل حواس پرتی را دور کنید (مثل گوشی هوشمندتان)، روی زمین بنشینید، به صورت او نگاه کنید و تمام توجه خود را به او بدهید و اجازه دهید فرزند کوچکتان رئیس باشد و زمان بازی را رهبری کند. او می گوید: «آن کاری که فرزندتان می خواهد را انجام دهید نه آنچه که شما می خواهید». این یک مفهوم جدید نیست اما ممکن

است برای بسیاری از خانواده ها سخت باشد. با اختصاص فقط پنج دقیقه در طول روز شروع کنید. «علا چه اتفاقی می افتد؟» او می گوید: «والدین می خواهند که باز هم تکرار شود». اگر چند تا بچه دارید، با هر یک از آنها زمان جداگانه ای را سپری کنید و اگر خودشان خواستند زمان بازی کردنشان را یکی کنید.

■ اجازه دهید فرزندتان گاهی شکست را تجربه کنید

ممکن است یکی از سخت ترین وظایفی باشد که روی دوش پدر و مادرهاست اما اجازه دهید فرزندتان اشتباهات خودش را داشته باشد و از آنها درس بگیرد. برای کمک به فرزندانتان برای آماده شدن برای شرایط سخت، به آنها کمک کنید واقعیت

های زندگی مانند: کشمکش، مبارزه و عواقب آن ها را درک کرده و بپذیرند. برای مثال، اگر دخترتان مرتباً فراموش می کند که غذایش را به مدرسه ببرد بگذارید یکبار با رفتن به غذاخوری مدرسه خودش مسئولیت این فراموشی را به عهده بگیرد. اگر نمی تواند با معلم یا همکلاسی همراه شود، اجازه دهید خودش به تنهایی از پس کارهایش بر بیاید. دکتر کریستن کارتر نویسنده ی کتاب «پرورش شادی» و جامعه شناس در مرکز علمی عالی علوم برکلی می گوید: «کودکان باید با این واقعیت که دنیا پر از افراد ناقص است، مواجه شوند». از تبدیل شدن به یک پدر و مادری که همیشه و همه جا مراقب فرزندانشان هستند یا قبل از اینکه چیز

بدی اتفاق بیفتد سعی می کنند فرزند خود را از مهلکه نجات دهند، اجتناب کنید. در عوض، یک رویکرد میانه رو برای خود داشته باشید. دوروتی استاب دانشیار و مدیر برنامه در مرکز مطالعات کودکان دانشکده پزشکی دانشگاه ییل می گوید: «شاهکار این است که وقتی بچه ای تصمیم می گیرد مستقل شود والدین به اندازه کافی دور بایستند و اجازه دهند این اتفاق بیفتد و وقتی او دچار سردرگمی و مشکل می شود به قدر کافی نزدیک شوند و به او کمک کنند».

■ فرزندان را ستایش کنید

نمره ی ریاضی فرزندان در امتحان، ۹۵ شده است. شما یکی از این دو را به او بگویید: (آ) تو خیلی باهوشی، من خیلی به تو افتخار می کنم یا (ب) خوشحالم که خیلی خوب مطالعه کرده بودی. کار خوب را خوب ستایش کنید. کارشناسان بر این باورند که به خاطر عزت به نفس و خوشحالی فرزندان، گزینه ی (ب) بهترین واکنش است، زیرا

برای قدردانی از یک کار خوب بهتر است عملکرد تشویق شود نه نتیجه. ستایش ویژگی های ذاتی مانند: هوش می تواند باعث خجالت فرزندان شود که در ادامه منجر به عقده های ناخواسته شود. و بدترین حالت این است که فرزندان به یک شخص کمالگرا تبدیل شود و در نهایت احساس نا امنی کند و به این باور برسد که اگر همیشه شاگرد اول نباشد باعث ناراحتی و یاس شما می شود. این روزها والدین به بیش از حد تعریف و تمجید کردن تمایل دارند، بنابراین با تشویق برای عملکردهای واقعی و تلاش ها مخالف هستند. دکتر کارتر یادآور می شود که نظر دادن روی نتیجه ی نهایی مثلا نمره ی بالا در آزمون؛ ساده ترین راه است، اما او توصیه می کند که تحسین کردن را بیاموزید «تلاش برای فعالیتی خاص، زیرا در کنترل و اختیار خود بچه است».

■ از فرزندان انتقاد نکنید و او را با کسی مقایسه نکنید

یک بازخورد نسبت به یک

رفتار نامناسب می تواند باعث ترک آن رفتار شود. دکتر هرینسون می گوید: «اگر می خواهید رفتاری مجدد تکرار شود، واکنش نشان دهید.» «اگر نمی خواهید رفتاری ادامه داشته باشد، نسبت به آن بی توجه باشید. برای بعضی بچه ها، یک واکنش بد؛ بهتر از این است که هیچ واکنشی نشان ندهید». به عبارت دیگر، وقتی دخترتان اسباب بازی هایش را جمع می کند او را با گفتن حرفهای خوب تشویق کنید، اما وقتی حاضر نیست اسباب بازی هایش را به برادر کوچکترش بدهد سعی کنید خود را کنترل کنید و چیزی نگویید. دکتر استاب می گوید: اجتناب از انتقاد و سرزنش، عزت نفس کودک را افزایش می دهد و به او کمک می کند خوشحال و با انگیزه باشد. اگر فرزندان رفتار بدی را تکرار می کند، سعی کنید همچنان نسبت به آن بی توجه باشید. اگر پافشاری می کند، شما هم صبور باشید و به آرامی به او توضیح دهید که چرا رفتار او قابل قبول نیست و به او یادآوری کنید که چطور باید

رفتار کند.

اگر چند فرزند دارید، از مقایسه ی آنها با یکدیگر اجتناب کنید. هر بچه یک شخص منحصر به فرد است پس روی نقاط قوت منحصر به فرد خودش تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر پسران هر روز رختخوابش را مرتب می کند اما دخترتان هرگز این کار را نمی کند، به پسران بگویید که چقدر بخاطر این رفتار خوب از او متشکر هستید. دخترتان را سرزنش نکنید یا از او نپرسید چرا نمی تواند از دستورالعمل ها پیروی کند و مثل برادرش شسته و رفته باشد. اما اگر دخترتان شروع به مرتب کردن رختخوابش کرد (حتی اگر یک روز در میان) از او قدردانی کنید. انتظاراتی منطقی را بر اساس شخصیت های آنها وضع کنید. دکتر هریسون اضافه می کند: «برای هر بچه ای مهم است که شما ارزش های فردی او را درک کنید».

قدرشناسی را به فرزندتان نشان دهید
دکتر کارتر می گوید: «قدردانی و خوشحالی رابطه ای بسیار

قوی با یکدیگر دارند». بنابراین قدردانی را با فرزند کوچکتان به صورت روزانه تمرین کنید اما لیست های قدرشناسی فقط نباید شامل اسباب بازی ها و تبلت ها باشد. به فرزندتان یاد دهید بخاطر چیزهای غیر مادی مانند: خوابیدن در یک تختخواب گرم یا رفتن به یک کلاس هنری هم قدردانی کند تا دیدگاهش پرورش یابد. اگر فرزندتان نمی تواند لیستی تهیه کند، این بدان معنا نیست که او قدر شناس نیست، بلکه ممکن است فقط به کمی تمرین نیاز داشته باشد. دکتر کارتر می گوید: «قدرشناس بودن برای بچه ها واقعا سخت است، اما وقتی بچه ها حق به جانب رفتار می کنند والدین ناراحت نمی شوند». اگر فرزند کوچکتان متوجه رفتارش نیست، یک روش موزیانه را به کار بگیرید: در هنگام شام یا قبل از خواب، از او بخواهید سه چیز خوبی که در طول روز برایش اتفاق افتاده را نام ببرد.

نکات منفی را پنهان نکنید

داستان های مثبت؛ خوب هستند اما منفی ها هم خوب هستند و تاثیر گذارند زیرا پشت کار را نشان می دهند. حکایات منفی بر این نظر تاکید می کند که خانواده ها می توانند از یکدیگر حمایت کنند و بر زمان های خوب و بد پیروز شوند. دکتر کارتر می گوید: «مهم نیست شما چقدر ثروتمند یا سلامت هستید، هیچ زندگی ای خالی از مشقت و سختی نیست». «بچه ها باید یاد بگیرند که چطور با آن برخورد کنند». به او کمک کنید درک کند که او بخشی از یک چیز بزرگتر از خودش مثل خانواده است. داستان هایی را در مورد خانواده تان بگویید، خواه در مورد خودتان، خواه در مورد همسر یا بستگانتان. قصه گویی نباید خیلی رسمی و خشک باشد. سعی کنید در هنگام شام یا در طی جلسات خانوادگی با فرزندتان گفتمان کنید. دکتر کارتر یادآور می شود که شادی یک فرد به عمق و گستردگی روابط اجتماعی او وابسته است.

دوستی های خود را اولویت بندی کنید

بچه های شاد دوستانی دارند، بنابراین به فرزندتان کمک کنید روابط دوستی خود را گسترش دهد. شما می توانید با نشان دادن روابط دوستی خود شروع کنید. اگر نگران این هستید که بخاطر زمانی که به خود اختصاص می دهید خودخواه تلقی شوید، احساس گناه را کنار بگذارید. سپری کردن زمان با دوستانتان، در واقع نمونه ی خوبی برای فرزندانتان است، زیرا حفظ دوستی به آموزش ارزش های روابط دوستانه کمک می کند. دکتر کارتر می گوید: «ما وقتی خوشحال باشیم می توانیم والدین بهتری باشیم». زمانی را برای بیرون رفتن با دخترها تنظیم کنید، خواه برای گرفتن قهوه باشد خواه برای انجام مانیکور ناخن. اگر سخت است که همیشه زمان های دو نفره با هم داشته باشید، دوستی را دعوت کنید تا برای رفتن به پارک یا موزه به شما ملحق شود. یا اگر دوستانتان بچه دارند، هر بار یکی از شما میزبان زمان های بازی در خانه یا در حیات خلوت یا در باغ وحش باشید. فرزندتان را تشویق کنید که او هم برای خود دوست هایی پیدا کند و تاریخ های بازی ای را برنامه ریزی کند، به این ترتیب می تواند از زمان بازی بدون قاعده و قانون لذت ببرد.

به فرزندتان پیاموزید که ورزش را دوست داشته باشد!

یکی از مهمترین مواردی که شما باید بدانید این است که ورزشکار نوپای شما باید همیشه احساس برنده شدن داشته باشد پس با آموزش صحیح میل به ورزش کردن را در او تقویت کرده و او را به یک شخص موفق تبدیل کنید.

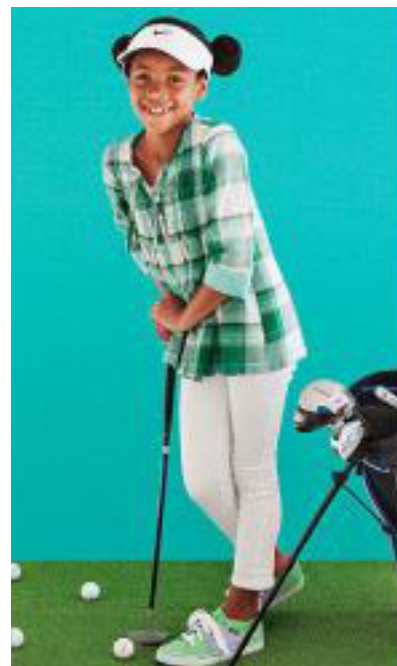
“

به او کمک کنید در اصول اولیه استاد شود

متخصصان اطفال می گویند: بیشتر خردسالان برای تیم های ورزشی سازمان یافته، آماده نیستند. آنها هنوز در حال یادگیری مهارت های پایه هستند و دستیابی به این مهارت ها دکتر لوری زلینگر روانشناس بالینی کودک در چدارهوست، نیویورک می گوید: «دوست داشتن یک رشته ی ورزش، مهارت های حیاتی زندگی - نظم، انگیزه، تعهد و همکاری را به فرزندانتان آموزش خواهد داد». با این وجود، مسائلی هستند که به ورزش مربوط می شوند، از انتخاب ورزش مناسب گرفته، تا پیدا کردن یک تیم ورزشی و مربی تا تماشای برنامه های ورزشی البته کاملا بی طرف و به دور از استرس. ما مجموعه ای از استراتژی هایی را جمع آوری کرده ایم تا به بچه ها کمک کنیم وارد بازی و ورزش شوند و رشد کنند، خواه برنده باشند یا بازنده.

برای پیشرفت در ورزش ها بسیار مهم است. اگر فرزندتان قبل از مهارت پیدا کردن در طناب زدن و پریدن روی مهارت های خاصی مانند ضربه زدن تمرکز کند، ممکن است دوییدن و حفظ تعادل را هم به طور کارآمدی بیاموزد. اما این می تواند کار او را در موفقیت در ورزش سخت تر کرده و احتمالاً منجر به آسیب دیدگی شود.

۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در خارج از منزل می تواند به فرزندتان کمک کند در اصول اولیه مهارت پیدا کند. ممکن است بعضی فعالیت ها مناسب بزرگسالان باشد اما بازی بدون ساختار و چهارچوب که او بتواند گاهی فریاد بزند بهتر است. او تنها با دوییدن در حیاط خلوت و بالا و پایین پریدن، تمرین خوبی انجام خواهد داد. فرزند خود را با تغییر فعالیت ها و تفکرات خارج از محدوده، هیجان زده نگه دارید. شنا و کوهنوردی خوب هستند- گزینه های مناسب سن و سال، دوچرخه سواری و اسکیت نیز بسیار خوب هستند.



فرزندانتان را بیش از حد درگیر ورزش

نکنید

ورزش‌ها فعالیت‌های مهمی هستند اما گاهی اوقات والدین سطح توقع خود را خیلی بالا می‌برند. برخی تمرکز شدید روی یک ورزش در سنین کم را تشویق می‌کنند، در حالیکه دیگران به طور هم‌زمان فرزندان خود را در چهار فعالیت ثبت نام می‌کنند. تینا سیر مدیر کل اتحادیه‌ی مربیگری مثبت‌اندیشی مانتین ویو در کالیفرنیا هشدار می‌دهد که هر دو روش می‌تواند نتیجه‌ی معکوس بدهد. «یکنواختی بیش از حد - یک ورزش تکراری چند بار در هفته به علاوه‌ی مسابقات آخر هفته، می‌تواند آن را بیشتر شبیه به یک شغل کند تا یک فعالیت سرگرم‌کننده، اما تنوع بیش از حد هم می‌تواند او را از یادگیری ورزش‌هایی که دوستشان دارد باز دارد. انجام چند رشته‌ی ورزشی خوب است؟ دکتر دانیل گولد مدیر موسسه‌ی مطالعات ورزش‌های جوانان در دانشگاه ایالتی میشیگان در شرق لنسینگ می‌گوید: بچه‌ها در این سن باید در طول یک سال، دو تا سه رشته‌ی ورزشی را دنبال کنند تا مهارت‌های فراوانی کسب کنند.

اجازه ندهید در خانه هم تمرینات او

به شدت تمرینات باشگاه باشد

اگر او در خانه بارفیکس می‌رود او را تشویق کنید اما آن را به یک وظیفه‌ی هر روزه تبدیل نکنید. سعی کنید فقط برایش جنبه‌ی سرگرمی داشته باشد و علاقه مندی‌های او را با استفاده از زمانی برای بازی و حرکت حمایت

کنید. و نگران نباشید ورزش‌هایی مانند طناب زنی در این سن هم می‌تواند او را به یک بازیکن ورزشی تبدیل خواهد کرد. شروع ورزش در سنین ابتدایی یا دیرتر می‌تواند ورزشکاران خوبی بسازد، به ویژه اگر در دوران کودکی فعال بوده باشند.

اجازه دهید نظرش را در مورد ورزش

مورد علاقه اش بگوید

فرض کنید فرزندتان چند سال در زمینه‌های مختلف تلاش کرده است، احتمالاً اولویت‌هایی برای خود انتخاب کرده است. از او بپرسید که می‌خواهد عضو کدام تیم شود - ممکن است پاسخ او شما را شگفت زده کند. دکتر زلینگر می‌گوید: «والدین اغلب فرزندان خود را در همان برنامه‌های ورزشی قرار می‌دهند که دوستانشان هستند، اما این همیشه بهترین روش نیست». به عنوان مثال؛ اگر پسران از فوتبال متنفر است و در آن استعداد ندارد، ممکن است در آن احساس شکست کند و بخواهد ورزش‌های دیگر را امتحان کند.

الزامات را برایش توضیح دهید.

قبل از روز ثبت نام، برای فرزندتان مشخص کنید که او باید تمام فصل را در این رشته‌ی ورزشی شرکت کند و اگر آن را دوست ندارد، می‌تواند در زمان دیگری رشته‌ی دیگری را امتحان کند. این کاملاً منطقی است که از فرزند ۷ ساله‌ی خود بخواهید یک فصل کامل را از ابتدا تا انتها به طور مرتب در این رشته ورزشی حضور داشته باشد، این سنی است که بچه‌ها مسئولیت‌پذیری نسبت به مدرسه را

وجود مهارت هایی مانند: کارگروهي، پاس دادن توپ، ردیابی چشمی و چابکی، می توانند استعداد آنها را در همه ی ورزش ها بهتر کند.

دید خود را وسعت بخشید و فقط به امتیاز توجه نکنید

وقتی کودکان استعدادهای خود را در یک رشته ی ورزشی نشان می دهند، بعضی از والدین شروع به رویاپردازی در مورد بورس های تحصیلی دانشگاهی می کنند و با مربی های خارجی و تیم های مسافرتی بچه های خود را به سمت فرسودگی سوق می دهند. دکتر گلد می گوید: «بسیاری از مردم فراموش می کنند چرا می خواهند فرزندشان در رتبه ی اول رشته ی ورزشی باشد: بخاطر پیشرفت اجتماعی، عاطفی و فیزیکی». اگر بیش از اندازه روی برنده شدن و رتبه بندی تاکید کنید، ممکن است فرزندتان دچار استرس شود و همیشه ترس از ناراحت شدن شما داشته باشد. در عوض، علاقه مندی خود را با پرسیدن سوال های بی هدف به او نشان دهید، مانند: «در تمرین چه چیزی یاد گرفتی؟» برای هر اشتباهی که می خواهید تصحیح کنید، ابتدا پنج نظر خوب در مورد کارهای درستی که انجام داده بدهید. «برای اینکه بتوانی سخت تر پرتاب کنی، بهتر است «شانه ی راست خود را بچرخانی».

از مقایسه کردن بپرهیزید

طبیعی ست بچه ها در این سن خودشان را با هم تیمی ها و حریفان خود مقایسه کنند. اما به دلیل محدودیت های سنی و تفاوت ها، کودکان اغلب خودشان را با بچه هایی

نیز می آموزند. دکتر گلن کِشوربا روانپزشک کودک و نوجوان در شهر سامرست در پنسیلوانیا می گوید: «بعضی از بچه ها ممکن است بخواهند پس از دو جلسه تمرین؛ دیگر ادامه ندهند در حالیکه شما انتظار دارید تلاش و انگیزه ی بیشتری از خود نشان دهند». اما اگر برای مدتی آن را انجام دهند، مهارتشان بهبود خواهد یافت و ممکن است دوست داشته باشند برای فصل بعدی نیز آن را ادامه کنند».

لیگ ورزشی مناسبی را برایش پیدا کنید

اگر فرزند ۳-۴ ساله ی شما به تیم خاصی علاقه دارد، به او بگویید حضور در آن را باید مثل یک تکلیف بداند. ورزش های پیش دبستانی باید بیشتر شبیه به درس یا تمرین باشند. مربیان باید روی جنبه ی سرگرمی، اجتماعی شدن و مهارت های اصلی تمرکز کنند.

ممکن است ساده ترین راه برای شروع یک ورزش با توپ بزرگ، فوتبال باشد، زیرا بیشتر پیش دبستانی ها هنوز باید روی هماهنگی کار کنند. به سطح مهارت سایر بازیکنان توجه کنید. اگر سطحشان از فرزند شما بالاتر است، ممکن است نتواند لذت ببرد. حتی اگر خیلی علاقه داشته باشد در یک مسابقه ی ورزشی شرکت کند اما شاید نتواند برای یک سال در آن حضور داشته باشد. فشارهای تکراری روی عضلات می تواند خطر آسیب دیدگی او را افزایش دهد. همچنین تحقیقات نشان داده است که بازی های متعدد ورزشی بخاطر

که دو سال از خودشان بزرگترند مقایسه می کنند که می تواند شامل: ارتفاع، وزن و مهارت های مختلف باشد. متاسفانه، وقتی بچه های ۷ ساله می فهمند که به اندازه ی هم تیمی های ۹ ساله اشان خوب نیستند، ممکن است اشتیاق خود را از دست بدهند و دست از تلاش بردارند. دکتر گلد می گوید: «وقتی بچه ها به سن بلوغ می رسند، همه چیز تغییر می کند.» «بعضی بچه ها بهتر می شوند، بعضی ها بدتر خواهند شد و راهی وجود ندارد که بتوان نوع این تغییر را پیش بینی کرد.» به فرزندتان یادآوری کنید که فقط روی عملکرد خودش تمرکز کند نه بقیه ی بچه ها. اگر او

یک ورزش انفرادی انجام می دهد، تشویقش کنید تا زمان ها و امتیازات خود را ثبت کند، زیرا این کار به پیشرفت او در طول یک فصل کمک خواهد کرد. اما همچنین به او یاد دهید زمانیکه اشتباهاتی اتفاق می افتند برای جلوگیری از ادامه دار شدن آنها، آنها را مدیریت کنند. توجه به برطرف کردن «اشتباه کوچک» باعث می شود اشتباه بزرگ تر اتفاق نیفتد. به فرزندتان بگویید که هیچ کس کامل نیست، همه اشتباه می کنند (مخصوصا در هنگام یادگیری مهارت های جدید) و شما بخاطر تلاش هایش به او افتخار می کنید.



هفت نشانه ی

هشداردهنده

از خسته شدن بچه ها

از ورزش



از شیوه های هفته نویسی و بازی های آخر هفته متوجه شوید که آیا فرزندتان دارد به مرز خستگی نزدیک می شود؟

او دیگر در مورد ورزش صحبت نمی کند.

او برای نرفتن به تمرین بهانه می آورد.

او هیچ هیجانی قبل از مسابقه ندارد.

او همیشه خسته و خواب آلود به نظر می رسد.

او علائم افسردگی دارد - از دست دادن اشتها، حالت تهوع و سردرد.

او از فعالیت های تیمی در زمین بازی اجتناب می کند.

مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



www.tizland.ir