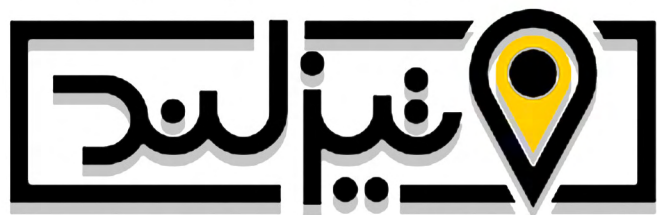


WWW.TIZLAND.IR



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



تابستون



شماره هشتم
تیر ماه

- ۱ فرزند خود را از شایعه‌پراکنی بازدارید
۵ کمک به بچه‌ها برای ائتلاف وقت کمتر
۸ درک تحول کودکان بزرگ
۱۲ تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان
۱۶ پنج روش آموزش مسائل مالی به کودکان
۱۹ با ۲۱ ترفند مادران برای برقراری نظم آشنا شوید



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 | یاسمن مرادی

تاریخ انتشار

تیر ماه ۹۷ | شماره هشتم

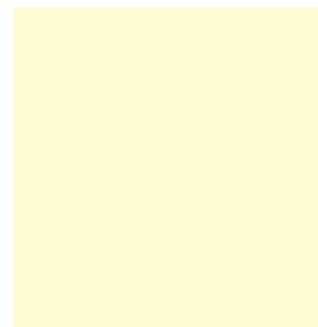
فهرست محتوا (با کلیک روی هر عنوان به صفحه آن هدایت می شوید!)

فرزند خود را از شایعه پراکنی بازدارید!	۱
کمک به بچه ها برای ائتلاف وقت کمتر	۵
درک تحول کودکان بزرگ	۸
تقویت مهارت های اجتماعی کودکان	۱۲
۵ روش آموزش مسائل مالی به کودکان	۱۶
با ۲۱ ترفند مادران برای برقراری نظم آشنا شوید!	۱۹



مقاله شماره ۱

را در سایت تیزلند ببینید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!



فرزند خود را از شایعه‌پراکنی بازدارید!

چه کسی می‌داند شایعه‌پراکنی از چه سنی

شروع می‌شود؟ شایعه‌سازی یک سرگرمی رایج

برای بچه‌های ۸ تا ۹ ساله است. با آموزش به

فرزندتان که چطور به دیگران احترام بگذارد، از

داخوری‌های معمول پیش‌گیری کنید.



شایعات ناپسند، رازهای درگوشی و نظرات شرم‌آور مثل آتش در بین بچه‌های ۸ تا ۹ ساله در مدرسه پخش می‌شود. دکتر کارین فری استاد روانشناسی در دانشگاه واشنگتن در سیاتل توضیح می‌دهد که "بچه‌ها در این سن از شایعات استفاده می‌کنند تا ببینند روی دیگران چقدر قدرت و تأثیر دارند." آنها همچنین از این شایعات برای محبوب‌تر و معروف‌تر شدن استفاده می‌کنند. خوشبختانه، شما می‌توانید فرزندتان را راهنمایی کنید تا از این کار دوری کند.

در یکی از آخرین روزهای کلاس سوم، رووان چنتر خیلی ناراحت به خانه آمد: "او شایعه‌ای شنیده بود مبنی بر اینکه یکی از همکلاسی‌هایش به خاطر اینکه او را نبیند مدرسه‌اش را تغییر داده". مادرش ربکا اِکلِر از شهر تورنتو در این خصوص می‌گوید: "حتی وقتی برایش توضیح دادم که او مدرسه‌اش را عوض کرد زیرا خانواده‌اش داشتند از اینجا می‌رفتند، بازهم رووان حرف خودش را تکرار می‌کرد که بقیه‌ی بچه‌ها می‌گویند که او به خاطر تو مدرسه‌اش را عوض کرد."



روابط دوستانه را تقویت کنید!

ممکن است وسوسه شوید به فرزندان بگویید صحبت کردن پشت سر هم کلاسیهای او را محبوب‌تر و معروف‌تر نخواهد کرد اما مطالعه‌ی دکتر مک دونالد نشان می‌دهد که در این سن، این‌گونه خواهد بود: بچه‌هایی که بیشتر شایعه درست می‌کنند بیشتر توسط هم سن و سالانشان دوست داشته می‌شوند و روابط دوستی‌شان نزدیک‌تر از بقیه ارزیابی می‌شود. در عوض، یکی از بزرگ‌ترین عواقب منفی شایعات را بگویید. دکتر فری می‌گوید: "به فرزندان بگویید اگر زیاد در مورد افراد دیگر غیبت کنید، بیشتر احتمال دارد بچه‌های دیگر هم در مورد شما غیبت کنند". همچنین بگذارید بدانند که علاوه بر شایعات راه‌های دیگری برای داشتن روابط دوستانه‌ی نزدیک وجود دارد و آن انجام کارهای لذت‌بخش با دوستان خواهد بود که از نشستن در کنار یکدیگر و حرف زدن، جذاب‌تر خواهد بود. سپس مواردی را پیشنهاد کنید مانند: همکاری با یک پروژه‌ی خیریه، ثبت‌نام در یک تیم ورزشی، یا حتی تشکیل یک کارگاه کوچک. دکتر مک دونالد اضافه می‌کند: "کمک به فرزندان و دوستانش در یافتن سایر چیزهای سرگرم‌کننده می‌تواند راهی طبیعی برای جلوگیری از شایعه‌پراکنی باشد".



از حریم خصوصی حمایت کنید!

دکتر ایلین کندی موره روانشناس بالینی در پرینستون نیوجرسی و نویسنده‌ی "قوانین نانوشته‌ی دوستی" می‌گوید: فرزند شما ممکن است فکر کند اگر چیزی که می‌گوید درست باشد و نظر شخصی او یا شایعه نباشد، پس غیبت محسوب نمی‌شود. بچه‌ها ممکن است صحبت کردن در مورد بچه‌ای که در امتحان رد شده، صحبت در مورد کسی که به دفتر مدرسه برده شده، صحبت در مورد کسی که برای پوشیدن کفش‌های ورزشی هنوز به کمک معلم احتیاج دارد را کار اشتباهی ندانند. اما قطعاً این‌طور نیست. درحالی‌که برای فرزندان قابل‌درک نیست که نباید در مورد هم کلاسیش که در کلاس حضور ندارد صحبت کند اما شما می‌توانید موضوعاتی که خارج از حد و حدود او هستند را به او آموزش دهید. در مورد مسائلی که ممکن است احساسات شخص را جریحه‌دار کند صحبت کنید (مانند طلاق و دیگر مسائل خانوادگی) مسائلی که باعث خجالت می‌شوند (مانند نمره‌ی بد، رد شدن در یک مقطع، یا مریض شدن در مدرسه) یا مسائلی که از آن‌ها اطلاعات درست ندارند (مثلاً اینکه دانش‌آموزی که در دفتر مدرسه است دارد خودش را به موش‌مردگی می‌زند که بقیه برایش دلسوزی کنند) به این ترتیب او یاد می‌گیرد که نباید در مورد این مسائل صحبت کند.

مانع از پخش شدن شایعات شوید!

دکتر کندی موره می‌گوید: باوجوداینکه برخی بچه‌ها به‌ندرت شروع‌کننده‌ی شایعه هستند، اما برایشان سخت است که در مقابل گوش دادن به آن یا تکرارشان مقاومت کنند. او می‌گوید: "به فرزندتان توضیح دهید که حرف‌های مبهم و بدون دانشی که از یک شخص به شخص دیگری گفته می‌شود، نوعی نامهربانی در مورد شخصی ست که در جمع حضور ندارد و وقتی آن‌ها را بشنود قطعاً ناراحت خواهد شد". عباراتی را به او پیشنهاد کنید که دفعه‌ی بعد که کسی در مقابلش غیبت می‌کند آن را بگوید؛ مانند: "خب، اما او همیشه در مورد تو حرف‌های خوبی می‌زند" یا "این واقعاً به من ربطی ندارد".

همچنین در مورد اینکه اگر چیزی که شنیده را می‌خواهد برای معلمش بازگو کند نیز نکاتی را به او بگویید. دکتر کندی موره می‌گوید: "به او بگویید اگر قرار است کسی به خاطر شایعه‌ی او از نظر فیزیکی یا احساسی آسیب ببیند یا اگر باعث انجام کار اشتباهی مانند تقلب در امتحان شود، آن را بازگو نکند. و اگر فرزندتان نمی‌تواند به معلمش بگوید که نمی‌خواهد این کار را انجام دهد می‌توانید خودتان یادداستی برای معلمش بنویسید و قضیه را برایش توضیح دهید.



چی می‌خواهی بخونی؟

چه جور کتابی می‌خونی؟

چند سالت؟

کلاس چندمی؟

فروشگاه اینترنتی کتابم‌کو
با دسته‌بندی کتاب‌ها، انتخاب رو براتون راحت‌تر کرده



بهترین کتاب‌ها از بهترین ناشرها
در فروشگاه اینترنتی کتابم‌کو

کتابم‌کو

شما هم سربه‌سایت کتابم‌کو بزنید



www.ketabamkoo.ir

<http://ketabamkoo.ir>



@ketabamkoo

<http://t.me/ketabamkoo>



۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷



ketabamkoo.ir

<http://instagram.com/ketabamkoo>



مقاله شماره ۲
را در سایت تیزلند ببینید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!



کمک به بچه‌ها برای اتلاف وقت کمتر

از شنیدن جمله‌ی «بعداً انجامش میدم»
خسته شدید؟

نویسنده‌ی کتاب "برای بچه‌های غیرقابل کنترل‌تان پدر و مادر خوبی باشید" پیشنهاد می‌کند: در عوض، با تغییر امتیازات بعد از انجام شدن کارها در لیست روزانه‌ی او، اولویت‌ها را مشخص کنید. به عنوان مثال؛ اگر می‌خواهید او فقط بعد از پایان تکالیفش، تلویزیون ببیند یا بازی کامپیوتری بکند، فرزندتان یاد خواهد گرفت که این‌ها امتیازاتی است که بعد از انجام یک رفتار مسئولانه به او داده خواهد شد.



"من نمی‌خواهم
انجامش بدهم"

بچه‌ها اغلب به این دلیل که اولویت‌هایشان با ما فرق دارد، از انجام کارهایشان طفره می‌روند. بنابراین اگر لیست انجام کارهای فرزندتان شامل امتیاز در بازی، مشورت‌زنی و بازی اژدها در نت-بوکش است، مطالعه‌ی تلفظ کلمات و نوشتن یادداشت‌های تبریک تولد بدون مشارکت شما انجام نمی‌شود.

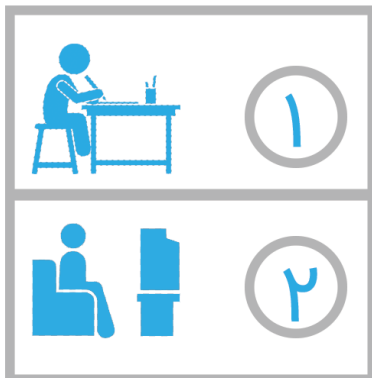
چه کمکی می‌توانید بکنید: اینکه

بخواهید کاری کنید که فرزندتان بخواهد فعالیت‌های را انجام دهد را فراموش کنید. چیزهایی مانند نمرات و رفتارهای خوب، برای بچه‌مدرسه‌ای‌ها مفاهیم انتزاعی است و هیچ تغییری در آن به وجود نمی‌آید. دکتر ام کاپالکا،



وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و شروع به پذیرش مسئولیت می‌کنند و قدرت و کنترل بیشتری روی زمان خودشان دارند اغلب به تعویق انداختن کارها تبدیل به یک مشکل می‌شود.

خوشبختانه شما می‌توانید قبل از اینکه این عادت به یک عادت درازمدت تبدیل شود با فکر در مورد آنچه پشت این اتفاق است و به کارگیری این استراتژی‌ها آن را در نطفه خفه کنید.



"من نمی‌توانم انجامش بدهم"



کلمه‌ی "من نمی‌توانم" را به این راحتی نپذیرید، چیزی که واقعاً پشت این نمی‌توانم وجود دارد را بفهمید. خصوصاً اگر فعالیت‌ست که او می‌تواند انجامش دهد مثلاً تمیز کردن اتاق- که وقتی از او می‌خواهید این کار را انجام دهد پاهایش را روی زمین می‌کشد چون فکر می‌کند کار سختو بزرگی به او سپرده‌اید درحالی‌که او فقط نمی‌داند باید از کجا شروع کند. اما اگر او همیشه انجام تکالیفش را به تعویق می‌اندازد و به نظر می‌آید باکاری که باید انجام دهد بیش‌ازحد کلنجار می‌رود، باید علتش را بررسی کنید. طبق گفته‌ی کاپالکا گاهی طفره رفتن از انجام کارهای مدرسه می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل بزرگ‌تر مانند: مشکل در یادگیری باشد.

چه کمکی می‌توانید بکنید: ابتدا با معلم فرزندان صحبت کنید. اگر مشکلات احتمالی یادگیری را برطرف کردید و "من نمی‌توانم" به معنی "من انجام می‌دهم اما نمی‌فهمم" است دیگر مشکل به روش تدریس هم مربوط می‌شود. ریتا اِمت نویسنده‌ی کتاب "کودکان بازیگوش" می‌گوید: "به او نشان دهید که چگونه می‌تواند تکالیف بزرگ را به بخش‌های کوچک تقسیم کند". به‌جای گفتن "اتاق را تمیز کن" به او کمک کنید همه‌ی کارهایی که باید انجام دهد را شناسایی کند مرتب کردن تخت، جمع کردن زباله‌ها، تمیز کردن دراور، و بعد از

او بخواهید فقط روی یکی از آن‌ها متمرکز شده و آن را انجام دهد. اِمت می‌گوید: "به او بگویید بقیه‌ی کارها را نادیده بگیرد". "اگر لباس‌هایتان را جمع می‌کنید، زمان مناسبی برای مرتب کردن کتاب‌ها نیست". همین امر برای انجام تکالیف متعدد نیز صدق می‌کند: از او بخواهید یک فعالیت خاص را انجام دهد و تا تمام نشدنش بقیه تکالیفش را نادیده بگیرد.



"حالا بعداً انجامش می‌دهم"

بله، وقتی حوصله‌ی پسران سر جایش است به راحتی می‌پذیرد که لباس راحتی بپوشد و به رختخواب برود. واقعیت این است، وقتی بچه‌ها نسبت به کاری که قرار است انجام دهند هیچ حسی نداشته باشند (اهمیتی برای حرف شما قائل نباشند) به راحتی آن را به زمان دیگری موکول می‌کنند.

چه کمکی می‌توانید بکنید: به فرزندان کمک کنید ضرب‌الاجل‌هایی را مشخص کند و برخی کارها را قبل از موعد تعیین‌شده انجام دهند. جوزف فراری استاد روانشناسی در دانشگاه دِپال شیکاگو می‌گوید: "ما خیلی سریع برای کارهایی که دیر انجام شدند، تنبیه را انتخاب می‌کنیم اما اگر کاری زودتر از وقت تعیین‌شده انجام شود بلافاصله آن را تشویق نمی‌کنیم و جایزه‌ای برایش در نظر نمی‌گیریم". اگر پسران باید برای به رختخواب رفتن در ساعت ۸ آماده باشند، اما ۷:۴۵ دقیقه آماده‌شده است، می‌توانید به او بگویید: ما

امشب زمان اضافی برای کتاب خواندن داریم زیرا تو سریع‌تر از موعد مقرر آماده‌ی خوابیدن شدی". درنهایت او می‌آموزد، انجام کار در زمان تعیین‌شده خوب است اما زودتر انجام دادن از آن هم بهتر است.



"ممکن است اشتباه انجام دهم"

ممکن است فرزندان از یادگیری یا انجام چیز جدید سر باز زند حتی چیزهایی که واقعاً دوست دارد، زیرا او نگران این است که آن را اشتباه انجام دهد. بنابراین حتی اگر دخترتان به شما برای درس‌های موسیقی التماس می‌کند، اما بازهم ممکن است تمرین را به تعویق اندازد زیرا او فکر نمی‌کند بتواند به آن خوبی که فکر می‌کند و درواقع تصور می‌کند بنوازد.

چه کمکی می‌توانید بکنید: اِمت می‌گوید: "بگذارید فرزندان بدانند که اشتباه کردن بخشی از انجام کارهاست". "تلاش مهم است و قابل‌دستیابی ست و به معنای رسیدن به حد ایده‌آل نیست". همچنین مطمئن شوید که شما خودتان به نتایج؛ بیشتر از فرآیند اهمیت نمی‌دهید. بر این نکته تأکید کنید در هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، وارد شدن به آن درواقع رد شدن از نصف مسیر است.

به چه‌ها کمک کنید زمانشان را مدیریت کنند!

لورا استاک، متخصص مدیریت زمان در هایلند راج در کلرادو می‌گوید: "شما باید به فرزندانتان بیاموزید که منظم باشند و زمانشان را مدیریت کنند اما نباید بخواهید که خیلی سفت‌وسخت باشند". در اینجا استراتژی‌هایی وجود دارد که روی سه فرزند ۶، ۸ و ۱۲ ساله‌ی او جواب داده‌اند.

*انتظارات مشخصی را تعیین کنید!

یک نمودار از مسئولیت‌های روزانه‌ی فرزندتان در طول یک هفته چاپ کنید؛ از تمرین پیانو گرفته تا تمام کردن غذای داخل بشقاب. با این کار فرزندتان می‌داند که هرروز باید چه‌کاری انجام دهد. وقتی کارها انجام شدند، نمودار را چک کنید.

* آن‌ها را تشویق کنید که اول

سخت‌ترین کارها را انجام دهند!

به آن‌ها بگویید قبل از صبحانه

باید لباس خود را بپوشند و همیشه باید قبل از روشن شدن تلویزیون تکالیفشان را تمام کرده باشند.

* کارها را برایشان راحت کنید!

اگر فرزندتان برای آماده شدن در صبح مشکل دارد، یک چک‌لیست عکس‌دار از کارهایی که باید انجام دهد برایش ایجاد کنید. گاهی اوقات تشخیص به تعویق انداختن کار بسیار گیج‌کننده است.

افزایش اشتهای کودکان با مواد طبیعی

موارد زیادی روی اشتهای کودکان تاثیر می‌ذاره. شاید ترین علل کاهش اشتهای کودک استرس، فشار درس، فشار دوستان و هم کلاسی‌ها، اضطراب امتحان و اختلالات عاطفی هستن. بیماری‌های شایع مانند سرماخوردگی، سرفه، اختلالات معده و عفونت‌های حاد هم میتونن اشتهای کودک رو محدود کنن.



خیلی از سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، کدو تنبل و کاهو که کودکان از خوردن اونها متنفرن، در واقع محرک هایی قوی برای گرسنگی هستن. ترکیب‌های فعال موجود در این برگ‌ها، گوارش رو در شکم انسان تحریک میکنه که این موضوع نقش کلیدی در افزایش اشتها دارن.



مهمترین ترکیب بیوفعال موجود در زنجبیل، گینگرول هست که به عنوان محرکی برای افزایش اشتهای کودکان عمل می‌کنه. زنجبیل باعث بهتر شدن تخلیه محتویات معده میشه و بنابراین از بروز سوءهاضمه و کم اشتهایی در کودکان جلوگیری میکنه.



آلیسین موجود در سیر یه داروی ارزشمند برای اختلالاتی مانند سرماخوردگی، سرفه و برونشیته که باعث تغییر درک کودکان از طعم غذا میشه.



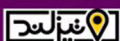
اپرین یه ترکیب بیوفعاله که در فلفل پیدا میشه و گوارش رو بهبود میده و کودکان رو از ناراحتی‌های مختلف معده مثل نفخ، راحت میکنه. فلفل سیاه نقش مهمی در جذب مواد مغذی موجود در دیگر غذاهای هضم شده در معده به عهده داره.



انگور فرنگی معمولاً به خاطر کمک به رشد مو شناخته میشه. اما خیلی‌ها احتمالاً از خواص پزشکی اون بیخبرن چون که به عنوان یک تونیک برای افزایش طبیعی گرسنگی در کودکان هم عمل میکنه. ترکیب بیوفعال انگور فرنگی هم مثل پلی‌فنل‌ها، تانن‌ها و ویتامین C باعث افزایش اشتها در کودکان میشه و از سوءهاضمه، بیش‌فعالی و سوزش سر دل جلوگیری میکنه.



دانه‌های رازیانه سرشار از فیتواستروژن هستن و رایحه دلپذیری دارن و یه تمیزکننده گوارشی عالین. از رازیانه معمولاً بعد از غذا استفاده میکنن تا به هضم غذا کمک کنه. دانه‌های رازیانه خواص دیگه ای داره که اشتهای کودکان رو زیاد میکنه.

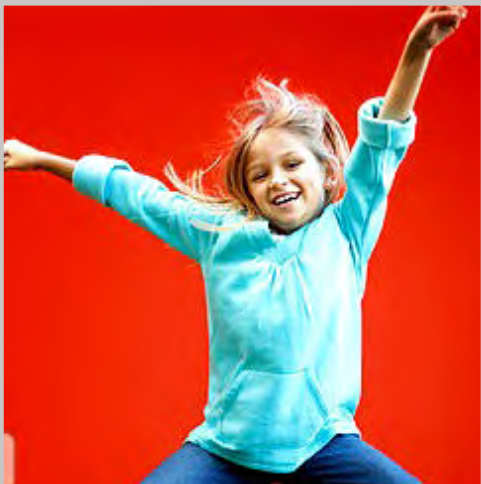




مقاله شماره ۳

را در سایت تیزلند ببایید!

اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!



درک تحول کودکان بزرگ

احتمالاً تاکنون چیزهای زیادی درباره کودکان نوپا و

پیش دبستانی آموخته‌اید، اما رفتار کودکان بزرگ‌تر

کاملاً متفاوت است. در ادامه اتفاقی‌هایی را که در طول

سال‌های مدرسه با آن مواجه می‌شوید، ذکر می‌کنیم.

تعریف کودک بزرگ



یک کودک بزرگ بین سن

مهدکودک و سال دوم دبستان

(۵ تا ۸ سال) است. در این

سنین اتفاقات و رفتارها،

علائق، نیازهای اجتماعی و

تحولات تحصیلی جدیدی بروز می‌کنند.

در این سنین باید منتظر بروز چه

مسائلی باشیم؟

همان‌طور که کودک شما بزرگ‌شده و وارد

سنین مدرسه می‌شود، تمرکز شما بر روی

مسائل مربوط به خانه (مانند خواب و نظم)

کمتر شده و به سمت مسائل مربوط به مدرسه

هم از نظر تحصیلی و هم از نظر اجتماعی، گرایش

پیدا می‌کند. در طول این سال‌ها، کودک شما

خواندن را یاد می‌گیرد، به انجام کارهای روزمره

عادت می‌کند، دستورات پیچیده را درک می‌کند،

یاد می‌گیرد تا با همسالان خود چه به صورت

انفرادی و چه به عنوان عضوی از یک گروه،

تعامل برقرار کند. رشد و تحول در این سنین

شامل از دست دادن دندان‌های کودکی و به

دست آوردن دندان‌های دائمی، ادامه یافتن

رشد عضلانی، هماهنگی بهتر دست و چشم

و توانایی انجام فعالیت‌های فیزیکی برای

مدت‌زمانی طولانی‌تر، می‌باشد.

چگونه می‌توانم به فرزندمان کمک

کنیم تا در مدرسه موفق باشد؟

از آنجاکه ممکن است مشکلاتی در مدرسه به

وجود بیایند، بهتر است در اوایل سال تحصیلی

رابطه خوبی با معلم فرزند خود و سایر کارکنان

مدرسه ایجاد کنید. حتی اگر مشکل خاصی به

وجود نیاید، خوب است که به‌طور منظم با

معلم در تماس باشید
و از پیشرفت فرزندتان
مطلع شوید نقاط قوت
او چیست و آیا در زمینه



ای نیاز به کمک دارد یا نه. فضایی آرام، تمیز
و مرتب برای انجام تکالیف کودک فراهم آورید
و مطمئن شوید که تمام وسایل موردنیاز در
دسترس او باشد. همان‌طور که کودک بزرگ‌تر
می‌شود، انجام تکالیف باید در اولویت قرار
بگیرند. **تکمیل تکالیف باعث آموزش نظم،
توانایی حل مسئله و مهارت‌های مدیریت زمان
می‌شوند.**

تکالیف همچنین باعث می‌شوند تا کودک
چیزهایی را که در مدرسه یاد گرفته است تمرین
کند تا مطمئن شود مفاهیم را درک کرده است.
به کودک زمان کافی برای انجام تکالیف بدهید
و همیشه تلویزیون را خاموش کنید، از پاسخ دادن
به تلفن در کنار کودک اجتناب کنید و سایر
چیزهایی را که باعث حواس‌پرتی می‌شوند
مانند کامپیوتر و دستگاه‌های بازی، حذف کنید.
والدین با فراهم آوردن محیطی مناسب در
خانه، می‌توانند اسباب موفقیت فرزند در
مدرسه را فراهم آورند. مطمئن شوید که کودک
شب‌ها به اندازه بخوابد تا در مدرسه هشیار و
گوش‌به‌زنگ باشد. کودک باید صبحانه‌ای کامل
و ناهاری مقوی بخورد تا در مدرسه به دلیل
گرسنگی حواسش پرت نشود. رژیم غذایی سالم
و مغذی با چربی‌های خوب، کربوهیدرات‌های
پیچیده و پروتئین داشته باشید تا مغز فعال
باشد و خلع شکر را در میان‌روز کم کند. درنهایت،

به کودک نشان دهید که در طول این سال‌ها
در کنار او خواهید بود به سؤالات درباره تکالیف
پاسخ می‌دهید، در یادگیری مهارت‌های جدید به
او کمک می‌کنید و او را در موقعیت‌های اجتماعی
نا آشنا راهنمایی می‌کنید. با ایجاد محیطی در
خانه که تشویق‌کننده رفتارهای خوب باشد،
باعث ایجاد رفتارهای خوب در مدرسه شوید. اگر
کودک در خانه یاد بگیرد که به محدودیت‌ها
احترام بگذارد، در مدرسه نیز چنین خواهد بود.

**چگونه می‌توانیم
به فرزندمان کمک
کنیم تا دوست پیدا
کند؟**



سال‌های مدرسه زمانی است که کودکان
ترجیح می‌دهند به جای بازی کردن با هرکسی
که شما مشخص کنید، با دوستان خودشان
بازی کنند. با خوش‌رویی از ورود کودکان به خانه
خود استقبال کنید، این کار نشان می‌دهد که
خانه شما مکانی امن و سرگرم‌کننده است که
فرزندتان می‌تواند با دوستانش وقت بگذراند.
اگر کودک در دوست پیدا کردن مشکل دارد، به
او کمک کنید تا فعالیت‌هایی گروهی را بیابد
که از آن‌ها لذت ببرد و بتواند با کودکان دیگری
با علایق مشترک آشنا شود. اگر کودک شما
فوتبال، کاردستی یا اردو دوست دارد، به دنبال
تیم‌های محلی، گروه‌های کاردستی یا اردوهای
محلی بگردید.

**همان‌طور که کودک دوستان بیشتری پیدا
می‌کند، همیشه بدانید که چه کسانی هستند
و با خانواده آن‌ها آشنا شوید.** این کار باعث

در گذشته مورد قلدری قرار گرفته‌اید، تجربه خود را با او در میان بگذارید.

• به کودک کمک کنید تا روابط دوستانه مثبتی را ایجاد کند. تشکیل یک گروه صمیمی از دوستان، خطرات احتمالی قلدری را کم می‌کند.

فرزندان در کنار مدرسه، در چه فعالیت‌های دیگری باید شرکت کند؟

گذراندن زمانی در خارج از مدرسه برای کشف علایق، برای کودک بسیار مفید است. مدرسه ممکن است تعدادی فعالیت فوق برنامه داشته باشد (ورزشی، هنر، موسیقی)، اما بهتر است از منابع دیگری در جامعه استفاده کرد. **ورزش بسیار مهم است و کودکان سنین مدرسه بهتر است**



عادات ورزشی را ایجاد کرده و به طور روزانه فعالیت داشته باشند.
اگر کودک شما تمایل دارد وارد تیم بیس بال

محله شود، به او اجازه دهید اما همچنین او را تشویق کنید تا در فعالیت‌هایی شرکت کند که بتواند آن‌ها را ادامه دهد. اما مواظب باشید تا برنامه فرزندان خیلی شلوغ نشود؛ فعالیت‌های فوق برنامه نباید در انجام تکالیف مدرسه، گذراندن وقت با خانواده یا استراحت کردن، تداخل ایجاد کنند. مهم است تا به کودک خود اجازه دهید کودکی کند.

می‌شود تا با کودک در ارتباط باقی بمانید و از او در برابر خطرات احتمالی مراقبت کنید. زمانی که کودکان وارد مدرسه می‌شوند، راحت‌تر از خانواده جدا شده و وارد یک دنیای خصوصی می‌شوند. مهم است بدانید که در خانه دوستانش چه می‌گذرد چه کسی خانه است؟ چه کسی مراقب کودکان است؟ و کودکان چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند؟

چگونه می‌توانیم از فرزندان در برابر قلدری مراقبت کنیم؟

در سال‌های اخیر، قلدری به خبری ملی تبدیل شده است و عاقلانه است تا کارهای لازم برای مراقبت از فرزند خود در برابر قلدری فیزیکی یا احساسی را انجام دهید. اگرچه ممکن است بخواهید با خانواده فرد قلدر تماس بگیرید، اما بیشتر متخصصان توافق دارند که این مسائل را به مدرسه بسپارید. معلم و مدیر مدرسه را در جریان نگرانی خود قرار دهید و مسئله را پیگیری کنید. ببینید که آیا مدرسه برنامه‌های ضد قلدری دارد یا خیر؛ اگر ندارد، برای حمایت از فرزند خود اقدامات زیر را انجام دهید:

• در ابتدا از کودک بخواهید تا این مسائل را نادیده بگیرد. اغلب اوقات فرد قلدر فقط به دنبال یک پاسخ است و اگر پاسخی دریافت نکند بی‌خیال می‌شود. اگر این کار جواب نداد، مداخلات اساسی‌تری مورد نیاز است.

• کودک را تشویق کند تا حرف بزند. اگر او درباره تجربه مورد قلدری واقع شدن صحبت کند، بیشتر می‌تواند احساسات خود را درباره مسائل در جریان کنترل کند. اگر شما نیز

اگر متوجه شدیم که فرزندمان مشکلات یادگیری دارد، چه کاری باید انجام دهیم؟

هرچه زودتر متوجه مسئله شوید و شروع به حل آن کنید، نتیجه بهتری به دست خواهید آورد. اگر فکر می‌کنید مسئله‌ای وجود دارد، هر چه زودتر با یک متخصص و معلم صحبت کنید. با توجه به مرکز ملی ناتوانی‌های یادگیری، کودکانی که مشکل آن‌ها قبل از کلاس سوم تشخیص داده شده و حل شود، شانس بیشتری برای دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی خواهند داشت. رویکردهای مختلف به ناتوانی یادگیری را با معلم بررسی کنید زیرا او می‌تواند کودک شما را از نظر تحصیلی به‌طور کامل ارزیابی کند. با داشتن اطلاعات بیشتر درباره نیازهای تحصیلی کودک، می‌توانید به معلم کمک کنید تا برنامه را اجرا کند. به خاطر داشته باشید که داشتن ناتوانی یادگیری، مشابه کند بودن آشکار در حیطه‌های تحصیلی خاصی نیست. برای مثال کودکی که در خواندن کند است، ممکن نیاز به خدمات خاصی برای افزایش سرعت داشته باشد اما این مسئله نشانه ناتوانی نیست. همیشه کودک را در خانه حمایت و تشویق کنید. به یاد داشته باشید که داشتن ناتوانی یادگیری می‌تواند از نظر اجتماعی نیز بر روی کودک تأثیر بگذارد. بنابراین فرصت‌هایی را برای برقراری روابط اجتماعی با همسالان و کشف سایر قدرتها و علایق کودک، فراهم کنید.

چگونه کودک مدرسه‌ای خود را برای سال‌های پیش از نوجوانی آماده کنیم؟

اگرچه ممکن است کودک مدرسه‌ای شما کوچک به نظر برسد، اما قبل از اینکه متوجه شوید وارد سال‌های پیش از نوجوانی می‌شود و تغییرات زیادی را پیش رو دارد. خوب است که از زمانی که کودک در مقطع ابتدایی است، این تغییرات را بشناسیم. کودک شما اطلاعاتی را درباره مسائل مختلفی از جمله مسائل جنسی، سیگار کشیدن، مصرف مواد، نوشیدن الکل و سایر مسائل از دوستان خود خواهد شنید. پس پیش از اینکه اطلاعات غلطی را از منابع نامعتبر دریافت کند، خودتان با او صحبت کنید و اطلاعات صحیحی به او بدهید.

اغلب کودکان تا سال‌های پیش از نوجوانی، بلوغ را تجربه نمی‌کنند اما برخی بلوغ زودرس دارند که در این صورت بدن کودک پیش از سن ۸ سالگی (برای دختران) و ۹ سالگی (برای پسران) شروع به تغییر می‌کند. بعضی از کودکان برای به تأخیر انداختن این رشد سریع نیاز به دارو دارند. بلوغ طبیعی بین سنین ۸ تا ۱۲ سالگی بروز می‌کند. بسیاری از کودکان می‌خواهند بدانند که آیا رشد آن‌ها طبیعی است یا سریع‌تر است. به کودک خود آرامش خاطر دهید که سرعت رشد هرکسی متفاوت است. کتابی به فرزند خود دهید تا بتواند رشد خود را درک کرده و پاسخ پرسش‌هایی را که خجالت می‌کشد از شما بپرسد، به دست آورد.



مقاله شماره ۴

را در سایت تیزلند ببینید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!

تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان

Team work



مهارت‌های اجتماعی تمام کودکان شبیه به هم نیست و چیزهایی که باید به کودک یاد داده شود، وابسته به سن او متفاوت است. طول سال‌های مدرسه با آن مواجه می‌شوید، ذکر می‌کنیم.

اجتماعی که نیازمند تحول هستند ۲۰ یافتن راه‌هایی برای آموزش مهارت‌ها ۳۰ تقویت درس‌ها با منابع صحیح. در ادامه مطلب، سه مرحله بیان شده و مثال‌هایی درباره اینکه چگونه کودکی که با خجالت و اضطراب اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کند، می‌تواند تبدیل به کودکی راحت با رفتاری دوستانه شود که می‌تواند هر موقعیت اجتماعی را کنترل کند، آورده شده است.

مهم است تا تحول اجتماعی متناسب با گروه‌های سنی متفاوت را بشناسیم تا تشخیص دهیم کودکان در چه زمینه‌ای نیاز به کمک دارند. در ادامه مراحل رشد اجتماعی کودکان در سنین مختلف و فعالیت‌هایی که به تقویت تحول اجتماعی کمک می‌کنند، آورده می‌شود. مهارت‌های اجتماعی مناسبی که باید آموزش داده شوند به سه مرحله تقسیم می‌شوند: "۱- تعیین آن دسته از مهارت‌های

تعیین مرحله‌های تحول اجتماعی

به‌طور کلی، کودکان در سنین زیر مهارت‌های اجتماعی خاصی را کسب می‌کنند:
*** ۲ تا ۳ سال:** قادرند توجه دیگران را جلب کنند، هم به صورت کلامی (گفتن سلام و خدا حافظ) و هم به صورت فیزیکی ارتباط اجتماعی برقرار

کنند، به شخصی که صحبت می‌کند نگاه کنند، می‌توانند به نوبت صحبت کنند و به چیزها و وقایع خنده‌دار بخندند.
*** ۳ تا ۴ سالگی:** می‌توانند به نوبت بازی کنند، با عروسک و اسباب‌بازی به گونه‌ای رفتار کنند که گویی جان دارد و با کلمات واقعی ارتباط

کلامی برقرار کنند.

***۴ تا ۵ سالگی:** قادرند همکاری بیشتری با دیگر کودکان نشان دهند، تقاضای مستقیم کنند (مانند "بایست")، بیشتر مستعد خبرچینی هستند و در دنیای فانتزی خود تظاهر به پدر یا مادر بودن می‌کنند.

***۵ تا ۶ سالگی:** می‌توانند دوستان خود را خوشحال کنند، تشکر، معذرت‌خواهی و یا درخواست کنند، کلمات بد و زشت را درک می‌کنند، در چانه‌زنی استراتژیک تر عمل می‌کنند، بازی‌های رقابتی انجام می‌دهند و بازی عادلانه را درک می‌کنند.

***۶ تا ۷ سالگی:** می‌توانند با دیگران هم‌دردی کنند (مانند گریه کردن برای چیزهای ناراحت‌کننده)، وسایل خود را به اشتراک می‌گذارند، از ژست استفاده می‌کنند، برای نوبت خود صبر می‌کنند و بازنده‌های بهتری هستند و کمتر احتمال دارد سرزنش کنند، بیشتر شوخی می‌کنند و به نظرات دیگران گوش می‌دهند، صحبت‌ها را بهتر تمام می‌کنند. با این حال در این سن، کودکان هنوز نمی‌توانند تفاوت واضح بین درست و غلط را درک کنند.

تقویت تحول اجتماعی

داشتن هم‌بازی تأثیر بسزایی در رشد کودکان دارد، اما کودکانی که دارای مشکلات اجتماعی هستند، ممکن است به‌سختی بتوانند برنامه بازی ترتیب دهند. داشتن هم‌بازی روش بسیار خوبی است تا زمانی که هم‌بازی به خانه شما می‌آید، کودک بتواند قوانین را اجرا کند و به او یاد دهید تا با مهمان خود مودب باشد. از

قبل برنامه تهیه کنید و تمامی کارهایی را که کودکان می‌توانند انجام دهند یادداشت کنید، و سپس از کودک بخواهید به مهمان خود سه فعالیت را پیشنهاد دهد تا از بین آن‌ها انتخاب کند. از آن‌ها بخواهید به نوبت فعالیت دلخواه را انتخاب کنند تا از هرگونه دعوا پیشگیری شود و به آن‌ها یاد دهید تا کوتاه بیایند. درباره آنچه فکر می‌کنید اتفاق بیفتد و آنچه می‌تواند اتفاق بیفتد، صحبت کنید. همچنین می‌توانید نقش بازی کنید و آداب معاشرت و مهمان‌داری را تمرین کنید. در صورت لزوم، یک متن نمایشنامه بنویسید تا از استرس کودک کم کنید. برای تقویت بیشتر تحول اجتماعی کودک، می‌توانید روش‌های زیر را نیز به کار ببرید:

۱ **آموزش هم‌دردی:** از کودک سؤالات متفاوتی درباره اینکه اگر اتفاق خاصی بیفتد، افراد چه حسی خواهند داشت، بپرسید و هر سری موقعیت‌های متفاوتی را جایگزین کنید.

۲ **فضای شخصی را توضیح دهید:** به کودک بگویید مهم است که هر فرد برای خود یک فضای شخصی داشته باشد تا احساس راحتی کند و روش‌های قابل قبول برای تعامل با یک شخص در زمان بازی را تمرین کنید.

۳ **تمرین آغاز کردن روابط اجتماعی:** به کودک نحوه صحیح شروع برقراری ارتباط، جلب توجه و پیوستن به گروهی از کودکان که در حال بازی کردن هستند را یاد بدهید. تمامی این‌ها شرایطی هستند که می‌توانید در زمان شام یا در ماشین در مسیر مدرسه درباره آن‌ها صحبت کنید.

۹ به نوبت بازی کردن را تمرین کنید: حداقل

یک ساعت در روز با کودک بنشینید و با او بازی کنید تا صبر کردن، به نوبت بازی کردن و به اشتراک گذاشتن را به او توضیح دهید.

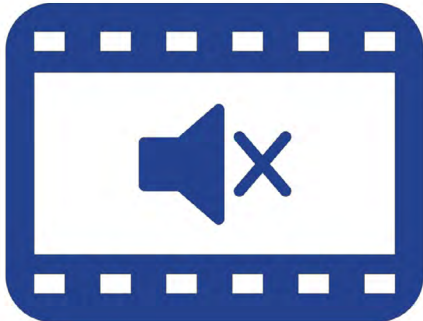
تقویت مهارت‌های اجتماعی خاص

فعالیت و بازی می‌تواند به رشد بیشتر تحول اجتماعی کمک کنند و شما با استفاده از بازی اسم و پیروی از سرگروه، می‌توانید تحول اجتماعی کودک را تقویت کنید. ساندرا سندی و کاتلین کوچران دو محقق هستند که بازی اسم را به منظور کمک به کودکان کم سن برای یادگیری اهمیت جلب توجه افراد قبل از صحبت کردن با آن‌ها، طراحی کردند. از کودکان بخواهید به صورت دایره بنشینند و به یکی از آن‌ها یک توپ بدهید. از او بخواهید اسم یک کودک دیگر در دایره را بگوید و توپ را به او بدهد. کودک دیگر نیز همین کار را تکرار می‌کند و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بازی قدیمی پیروی از سرگروه، به کودکان درباره به نوبت بازی کردن و صبر کردن می‌آموزد. خود یا کودک را به عنوان سرگروه مشخص کنید و از بقیه افراد بخواهید حرکات سرگروه را تقلید کنند.

دکتر دیاموند فعالیت‌های زیر را برای تشخیص نشانه‌های اجتماعی خاص پیشنهاد می‌کند:

برای مهارت‌های غیرکلامی: به بچه‌ها کمک کنید تا با تماشای برنامه‌های تلویزیونی کودکانه با صدای قطع شده، حالات چهره و زبان بدن را تشخیص دهند و حدس بزنند که هر فرد چه چیزی می‌گوید و منظور او چیست (طبق دستورالعمل‌های رسانه‌ای آکادمی

آمریکایی کودکان، مدت تماشای تلویزیون برای کودکان، حداکثر دو ساعت در روز می‌باشد). دکتر دیاموند می‌گوید «گفته‌های آن‌ها را پیش‌بینی کند و با دقت حرکات صورت را مشاهده کنید.



همچنین می‌توانید از مجلات، حالات مختلف چهره را در بیاورید و درباره صحبت‌های احتمالی افراد در آن عکس‌ها صحبت کنید».

برای تن صدا: صدای خود را با هیجانات



مختلف ضبط کرده و سپس برای کودک پخش کنید و از او بخواهید با توجه به تن صدای شما، هیجانات را حدس بزند. سپس شرح دهید که معنای کلمات چگونه می‌توانند با میزان بلندی صدای شما تغییر کنند. برای مثال عبارتی مانند «من عصبانی هستم» را با صدای بلند و انتقال دهنده بگویید و عبارتی مانند «من خیلی ناراحتم» را با لحنی ملایم، آرام و افسرده بگویید.

درباره گستره توجه، اگر کودک شما نمی‌تواند بر روی یک موضوع تمرکز کند، یک موضوع را انتخاب کرده و سه جمله بگویید دو تا مرتبط

با موضوع و یکی تصادفی. سپس از کودک بخواهید جمله‌ای را که نامربوط به موضوع بوده است تشخیص دهد. برای مثال، درباره سگ او صحبت کنید و بگویید امروز چند ساعت بیرون از خانه بازی کرده و چه کارهایی انجام داده است و ناگهان درباره آبوهوا صحبت کنید. از کودک بخواهید جملات را تمایز دهد. همچنین در زمان شام، از کودک بخواهید بشمارد که موضوع صحبت چند بار تغییر می‌کند.

اپلیکیشن‌های زیادی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی وجود دارند که از کودکان می‌خواهد به عکس‌های کودکان دیگر نگاه کنند که در حال نشان دادن رفتارهای مناسب در موقعیت‌های خاص هستند. برنامه «Responding social skills» به کودکان یاد می‌دهد که چگونه به

دیگران پاسخ دهند و چگونه احساسات دیگران را درک کنند و برنامه «small talk» پیشنهادهای مکالمه برای زمان‌های اجتماعی سخت می‌دهند. اما اگر کودک با توجه به سن خود هنوز هم دچار مشکل در مهارت‌های اجتماعی است، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به او کمک کنید. برخی از کودکان در زمینه کنترل تکانه و خودتنظیمی و برخی دیگر در زمینه پردازش اطلاعات مشکل دارند. این مسائل ممکن است باعث شود در تعامل با همسالان خود دچار مشکل شوند. پس اگر مسائل اجتماعی باعث ترس و گوشه‌گیری فرزند شما شده است، از یک متخصص اطفال یا دیگر متخصص کودکان مانند یک درمانگر، کمک بگیرید.





مقاله شماره ۵

را در سایت تیزلند ببایید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!

۵ روش آموزش مسائل مالی به کودکان

آیا فکر می‌کنید پول فقط برای بزرگسالان مهم است؟



۱. به دنبال شغل گشتن

از کودک ۵ ساله خود بپرسید که پول از کجا می‌آید، احتمالاً پاسخ می‌دهد از «بانک»، «پدر و مادر»، «رئیس‌جمهور» یا «مردم پولدار». احتمالاً او کاملاً درک نمی‌کند که خانواده شما پول را با کار کردن به دست می‌آورد. برای اینکه مفهوم کسب درآمد را به او بفهمانید، درباره مشاغل مختلف و کسب درآمد با او صحبت کنید. سپس به او پیشنهاد دهید که کار کند و او را استخدام کنید تا کارهای روزمره بیشتری را انجام دهد.

۲. خریدار

اتاق کودک را تبدیل به مغازه کنید و روی وسایل قیمت بچسبانید. تظاهر کنید که یک سوپر مارکت، اسباب‌بازی‌فروشی یا لباس‌فروشی دارید. کودک با لیست خرید می‌آید و چیزهایی می‌خرد. با مقدار پولی که دارد کار کنید، این فرصت را به او بدهید که صندوقدار شود. زمانی که خرید کردن را یاد گرفت، دفعه بعدی که به خرید می‌روید، مقداری پول و یک لیست خرید به او بدهید تا در دنیای واقعی خرید کند.

آموزش مسائل مالی به کودک هیچ‌گاه زود نیست. همین حالا شروع کنید تا پیش از آنکه متوجه شوید کودکان حساب‌کشی را داشته باشد.

روزی که پسر ۶ ساله‌ام از من پرسید که «می‌تونیم بریم به مغازه پول؟» ما درس مهمی آموختیم. از زمانی که برای تولدش پول کادو گرفته بود، آن را پس‌انداز کرده بود. من او را بردم اما او از ماشین پیاده نشد و گفت این مغازه پول واقعی نیست. از او پرسیدم که مغازه واقعی کجاست؟ او پاسخ داد: «جایی که میریم و بهمون پول میدن». منظور او بانک بود!

این اشتباه تعجب‌آور نیست. اکثر کودکان فکر می‌کنند که پول رایگان است یا فکرهای مسخره‌ای درباره کسب آن دارند. نگه‌داشتن پول بسیار مهم است. با استفاده از روش‌های زیر، شروع مالی خوبی برای فرزندتان رقم بزنید.



۳. پول ماهیانه

پول باید در دسترس کودک باشد. اگر کودک هیچ وقت به پول دسترسی نداشته باشد، هیچ گاه یاد نمی گیرد که آن را مدیریت کند. مقدار ماهیانه را تعیین کنید. سپس با او بانک بازی کنید. زمانی که وقت پرداخت ماهیانه رسید، یک چک ساختگی به او بدهید و برای نقد کردن آن دقیقاً کارهایی که در بانک واقعی انجام می شود، انجام دهید. از او بپرسید که تمام پولش را می خواهد یا قصد دارد مقداری را در حسابش نگه دارد تا در آینده آن را بگیرد. درباره دلایل پس انداز کردن پول صحبت کنید. برای مثال بگویید می دونم که یک خودکار ژله ای جدید می خواستی. اگر به مدت سه هفته پولت رو پس انداز کنی می تونی مجموعه ای که دوست داشتی بخری.

۴. پس اندازهای مرکب

کودکان پول را برای ریخت و پاش می خواهند. یک روش خوب برای تشویق کودکان برای پس انداز کردن این است که به آنها بگویید **هر وقت ۱۰۰۰ تومان پس انداز کرد، شما ۵۰۰ تومان از خودتان به آن اضافه می کنید.** در این صورت کودک احتمالاً مشکلی با پس انداز کردن نخواهد داشت و باعث می شود پس انداز کردن را یاد بگیرد. کودکان کوتاه مدت فکر می کنند پس در طول مسیر

آنها را دخالت دهید. یک قلک صدادار یا نور دار یا یک تابلوی رنگی که هدف او و میزان پیشرفتش را نشان دهد یا حتی یک ظرف شیشه ای که بتواند زیاد شدن پولها را ببیند، می تواند عملیات پس انداز کردن را هیجان انگیز کند.

۵. بررسی واقعیت

کودک شما سعی دارد شمارا توجیه کند که عینک شب احتیاج دارد. همین طور که دوچرخه، ماشین کنترلی و یک سگ احتیاج دارد. بازی «مچتو گرفتم» می تواند به درک بهتر خواسته و نیاز کمک کند. ابتدا به طور ساده تفاوت بین خواسته و نیاز را توضیح دهید. می توانید بگویید نیاز چیزی است که برای زنده ماندن مورد نیاز است مانند هوا، غذا، آب و سرپناه. خواسته چیزی است که می خواهد داشته باشد. سپس یک شیشه برای بازی خانوادگی «مچتو گرفتم» تعیین کنید. هر زمان که یکی از اعضای خانواده گفت «نیاز دارم» در صورتی که یک خواسته است، یک نفر باید داد بزند «مچتو گرفتم» و شخصی که اشتباه کرده است باید مقداری پول درون شیشه بیندازد. این کار باعث می شود تا کودک گوش به زنگ باشد و منتظر است تا کسی اشتباه کند تا مچش را بگیرد. هر زمان که شیشه پر شد، می توانید پول آن را به افرادی کمک کنید که واقعاً به آن نیاز دارند.



راهنمای انتخاب مدارس - مشاوره‌ی انتخاب رشته - اخبار آموزشی

پدر و مادر عزیز

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که
ممکن است رفتار نا آگاهانه‌ی شما، دلیل برخی
مشکلات رفتاری فرزندتان باشد؟



به کلپ مادران هوشمند پیوندید و
با دانایی مسیر موفقیت را برای فرزندتان هموار کنید.



@cmhtizland



tizland.ir

<http://instagram.com/tizland.ir>



۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷





مقاله شماره ۶

را در سایت تیزلند ببایید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!

با ۲۱ ترفند مادران برای برقراری نظم آشنا شوید!



#جدال زمان خواب



حق انتخاب دادن

زمان خوابیدن برای ما تبدیل به یک جدال شده بود بنابراین تصمیم گرفتیم که تا حد ممکن به جیکوب اجازه دهیم تا اوضاع را کنترل کند. از او می پرسیدیم مسواک آبی را می خواهی یا قرمز؟ کدام لباس خوابت را می خواهی بپوشی؟ و غیره. در نهایت از او می پرسیدم می خواهی سه دقیقه بیشتر بپشت بمونم یا پنج دقیقه؟ پس از پنج دقیقه او را می بوسیدم و می گفتم من الآن به اتاق خودم میرم. دوست داری در یکم باز باشه یا کامل باز باشه؟ ناگهان جیکوب از اینکه در تخت و در حال خوابیدن بود تعجب می کرد.

#جدال زمان خواب



ایجاد انگیزه

زمانی که به پسرآموزش می دادم تا در تخت خودش بخوابد، یک کیف کاغذی به او دادم تا شبها با آن بخوابد. و اگر بدون سروصدا می خوابید، شب یواشکی درون آن کیف یک جایزه قرار می دادم تا صبح که بیدار می شود سورپرایز شود. برخی اوقات عکس پارکی که می خواستیم به آن برویم را می گذاشتم و گاهی یک اسباب بازی. هر چیزی که بود قطعاً جواب می داد.

#جدال زمان خواب

گفتن با عکس



برای کمک به کودکمان برای تطبیق خودش با زمان خواب، ما از تمام کارهایی که قبل از خواب انجام می‌شود مانند رفتن به دستشویی، مسواک زدن، پوشیدن لباس خواب و کتاب خواندن عکس گرفتیم و آن‌ها را روی در اتاق چسبانیدیم. این کار باعث می‌شود هر فعالیت را ببیند و بداند کار بعدی که باید انجام دهد چیست.

#اوقات تلخی

تبدیل نه به بله



گفتن نه اغلب اوقات باعث اوقات تلخی کودکان می‌شود. به همین دلیل به جای گفتن نه، سعی می‌کنم به شیوه مثبتی پاسخ دهم. اگر کودکم بپرسد «مامان می‌تونم یک بیسکویت بخورم؟» جواب میدم «البته که میتونی اما بعدازاینکه غذا خوردی» یا در جواب دیدن تلویزیون می‌گویم «آره می‌تونی اما بعدازاینکه اسباب‌بازی هاتو از روی زمین جمع کردی».

#اوقات تلخی

دور شدن



هر وقت که ما در جای امنی قرار داریم و کودک اوقات تلخی می‌کند، من از او دور می‌شوم. سعی نمی‌کنم او را آرام کنم. اگر در یک مغازه باشیم، من به سمتی که خیلی از او دور نباشد می‌روم تا بتوانم از دور او را ببینم. به محض اینکه متوجه شود که من به او توجهی نمی‌کنم، ساکت می‌شود.

#اوقات تلخی

درک احساسات آن‌ها



زمانی که کودکم بسیار عصبانیت، من می‌گویم که احساسات او را می‌فهمم. برای مثال «میدونم چون نمیتونی بستنی داشته باشی، عصبانی هستی». این کار باعث می‌شود که بفهمد عصبانیت او را درک می‌کنم و به او کمک می‌کند تا احساساتش را بیان کند.

#دعای بین بچه‌ها

برای آن‌ها کار ایجاد کنید، نه دعوا



اگر بچه‌ها بر سر تلویزیون دیدن باهم دعوا می‌کنند، زمان آن رسیده تا از آن‌ها بخواهید در خانه کاری انجام دهند. بنابراین به آن‌ها می‌گویم تا کاری را انجام دهند و اگر درباره آن‌هم بحث کردند، کار بیشتری به آن‌ها می‌دهم.

#دعای بین بچه‌ها

تغییر وضعیت



بچه‌های من زمانی که وقت زیادی را باهم در خانه می‌گذرانند، دعوا می‌کنند. پس از آن‌ها می‌خواهم که به حیاط بروند. تغییر مکان به آن‌ها کمک می‌کند تا آرام شوند و تفاوت‌های خود را سروسامان دهند.

#دعای بین بچه‌ها

احساسات اجباری



زمانی که بچه سر یک اسباب‌بازی دعوا می‌کنند، باید پنج بار یکدیگر را بغل کنند. و اگر یکی سر دیگری داد زد باید هر دوری مبل بنشینند و به مدت سه دقیقه دست هم را بگیرند.

#خواسته‌ها

نوشتن لیست خواسته‌ها



اگر کودکم بخواهد چیزی را بخرد، به او می‌گویم تا آن را در لیست بنویسد تا به ترتیب خریده شوند.

#خواست‌ها

به تأخیر انداختن تصمیم

اگر دخترم چیزی بخواهد، از او می‌پرسم که در قلکش چقدر پول دارد؟ و آن را کجا می‌خواهد بگذارد؟ سپس می‌تواند روز دیگری با مقدار پول بیشتری درخواست کند.

#خواست‌ها

آن‌ها را مشغول کنید!

در مغازه دو تا از بچه‌ها لوازم موردنیاز را پیدا می‌کنند و سومی آن‌ها را در سبد قرار می‌دهد. بنابراین آن‌ها مشغول هستند و به چیزهایی که می‌خواهند فکر نمی‌کنند.

#تغییر موقعیت ماهرانه

روانشناسی معکوس را امتحان کنید!

معمولاً زمانی که دخترم را در مکان جدیدی می‌گذارم به من می‌چسبد. اخیراً روش خود را تغییر داده‌ام. به او گفتم «اشکالی نداره باهات بیام مهدکودک؟ اشکالی نداره یکم بمونم؟» این گفته کاملاً برخلاف توقع او بود، و زمانی که می‌خواستم آنجا را ترک کنم، او آماده خداحافظی با من بود.

#تغییر موقعیت ماهرانه

کار مسخره انجام دادن

اگر در مهمانی باشیم و بخواهیم به خانه برویم و کودک ناراحت باشد، به او می‌گویم تا کاری خنده‌دار انجام دهد. به او می‌گویم دوست داری تا ماشین عقب عقب راه بروی یا لی لی کنی؟

#تغییر موقعیت ماهرانه

تغییر موضوع

وقتی از قرار بازی برمی‌گردیم، می‌گویم «وقت رفتنه و باید بریم ناهار بخوریم. چی بخوریم؟» ذهن کودکان مشغول فکر کردن به ناهار می‌شود و یادشان می‌رود درباره خداحافظی کردن از دوستشان اعتراضی نکنند.

#بدرفتاری کردن

تنها گذاشتن کودک

هر زمان که دخترم بدرفتاری می‌کند، از او می‌خواهم به مدت پنج دقیقه گوشه اتاق بنشیند. پس از آن پیش ما می‌آید و سعی می‌کند مواظب رفتار خود باشد.

#بدرفتاری کردن

قطع کردن صدا

هر زمان که بچه‌ها بد صحبت می‌کنند به آن‌ها می‌گویم تا زمانی که نتوانند با لحن و صدای مناسب و کنترل‌شده صحبت کنند، اجازه حرف زدن ندارند. مدتی سکوت، مسئله را حل می‌کند.

#بدرفتاری کردن

مقداری شوخی کنید!

برای متوقف کردن بدرفتاری کودکان می‌توانید با حرف‌های آن‌ها شوخی کنید. این کار باعث خندیدن او می‌شود و تنش برطرف می‌گردد.

#نق زدن

الآن انجام بده، بعداً بحث کن!

هر زمان که کاری به کودکان گفته می‌شود تا انجام دهند، برای دررفتن از زیر کار، سؤال می‌پرسند که چرا باید آن را انجام دهند. بنابراین قانونی را تعیین کرده‌ایم که ابتدا کاری که گفته می‌شود را انجام دهید و سپس درباره آن صحبت می‌کنیم. این روش برای مکان‌های عمومی که نمی‌توانید با کودک یکی به دو کنید بسیار مناسب است.



#نق زدن

استفاده از ساعت

زمانی که کودکم غر می‌زند به او می‌گویم ساکت باشد و ساعت آشپزخانه را روی پنج دقیقه تنظیم می‌کنم. هر زمان که پنج دقیقه تمام شد می‌تواند بیاید و با صدا و لحن مناسب صحبت کند.



#نق زدن

سرحرف خود بمانید!

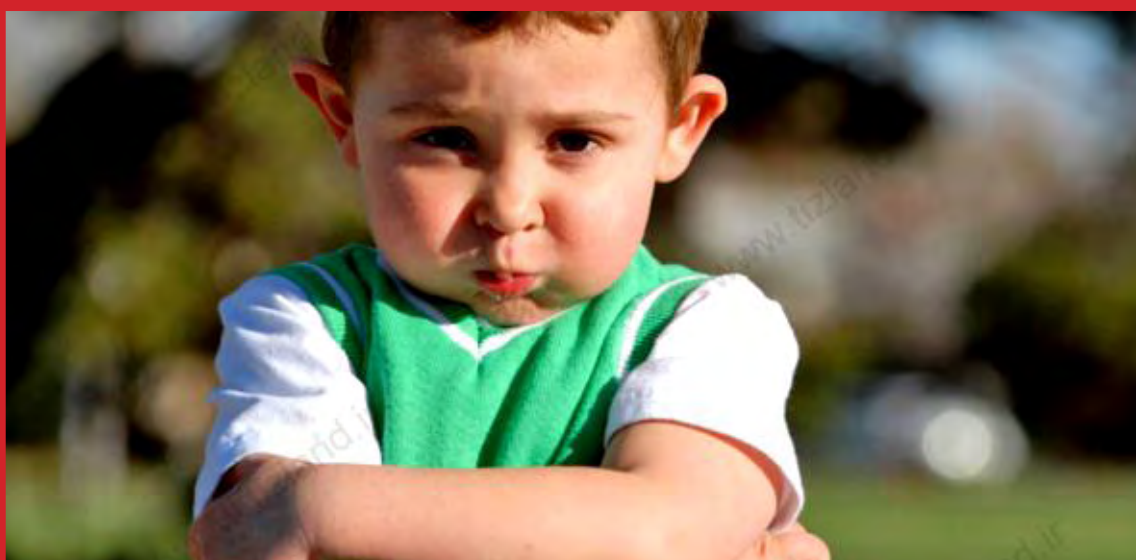
اگر در جواب حرفی گفتم نه، هرچند بار هم که آن‌ها حرف را تکرار کنند در جواب می‌گویم «می‌دانم» یا «دیگه درباره این موضوع صحبت نمی‌کنم». آن‌قدر این حرف را تکرار می‌کنم تا تسلیم شوند.

با ۳۱ ترفند مادران برای برقراری نظم آشنا شوید!



“دیگه درباره این موضوع

صحبت نمی‌کنم”

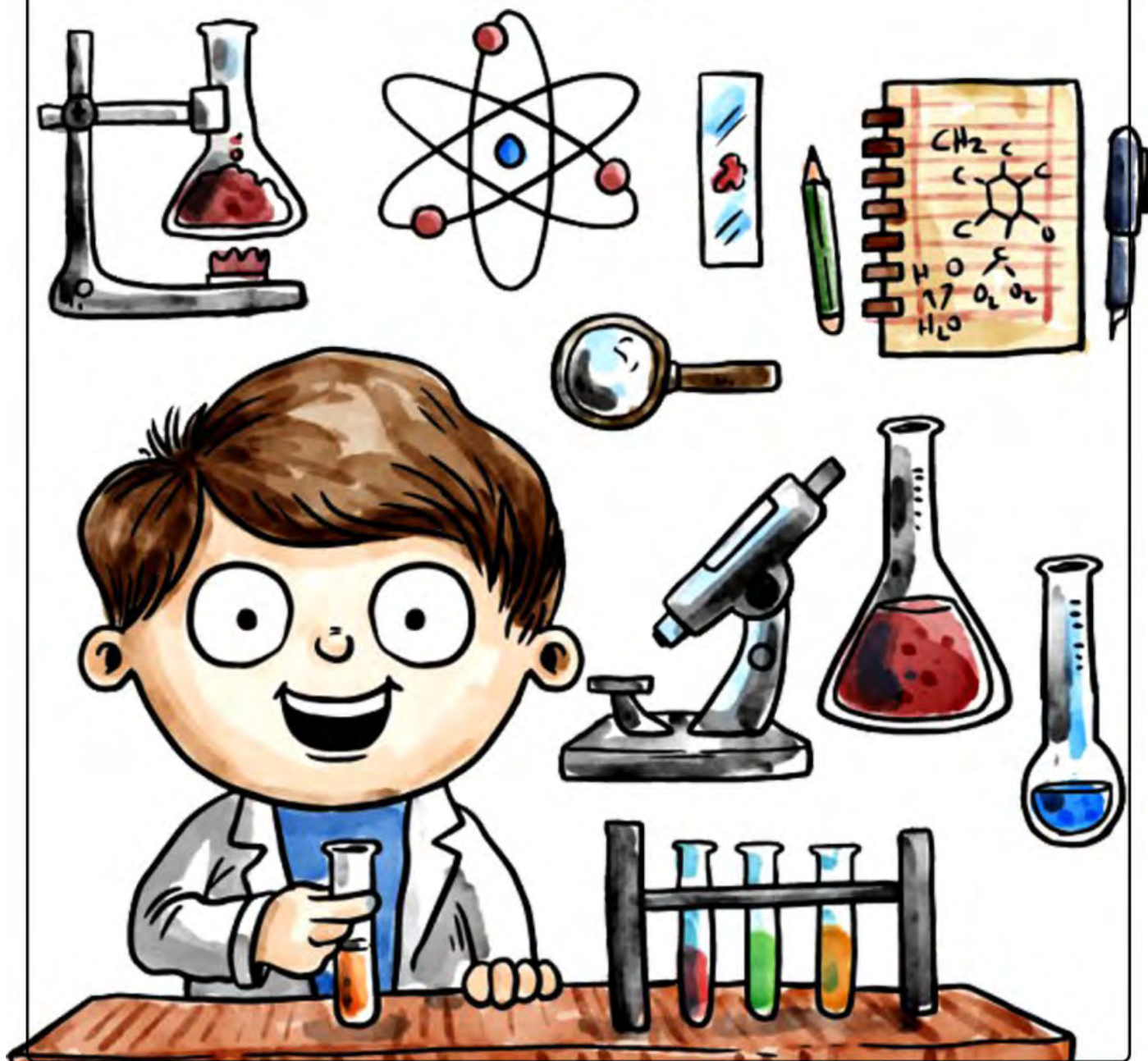


میخواهی علوم **نهم** رو خوب خوب یاد بگیری؟

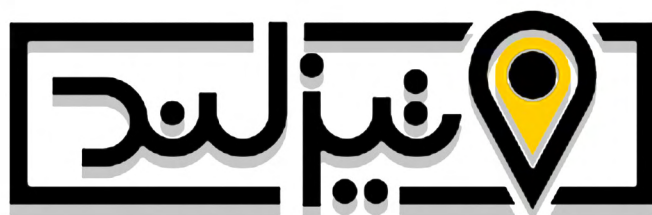
با همراه نهم، معلم همراه شماست



نیزلند



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران 😊



www.tizland.ir