

نکات کلیدی و آموزشی در تربیت کودکان



عبور از اشتباهات کودک

- هیچ بوسه ای جای کتکی که به بچه میزنی را خوب نمیکنه، پس مواظب اعمالتون باشید.
- فراموش نکنید که کودکی کودکتون هرگز تکرار نمیشه، پس سعی کنید خاطره ی قشنگی از زیباترین سالهای عمرش بسازید.
- اگه کودک خیلی دروغ میگه بدون ازت می ترسه، هی ازش نپرس چرا دروغ میگی؟ چون دروغ های پی در پی تحویلت میده. بجاش علت اینکه ازت میترسه را پیدا کن.
- هر موقع از دست کودکت عصبانی شدی، یادت بیار که که جز تو کسی را نداره، با صبر بیشتری از اشتباهاتش عبور کن.

- غصه های این سالها را با قاف بنویس تا هرگز باورشون نکنی، انکار فقط قصه است و بس.



مؤدب ترین بچه را تربیت کن

- به فرزندتون یاد بدید بعد از خوردن غذا: بگه الهی شکرت، دستتون درد نکنه. توی خونه عادتش بدید تا توی جمع هم رعایت کنه.
- به فرزندتون یاد بدید که نگه عمه، خاله... و بگه عمه جون، خاله جون. یادش بدید که پسوند، جون نشونه ی احترامه.
- به فرزندتون یاد بدید جلو پای بزرگترها، خصوصا پدرش، بلند بشه و وقتی از سر کار اومد همه ی خانواده دست از کارهاشون بکشن و به استقبالشون برن.
- به فرزندتون یاد بدید قبل از وارد شدن به اتاقی که درش بسته اس در بزنه و تا اجازه ی ورود ندادن وارد اتاق نشه.
- به فرزندتون یاد بدید که دعوا و بحث با خواهر و برادرش، در جایی به جز خونه ی خودمون ممنوعه و همیشه باید حامی خواهر و برادرش در جمع باشه.
- به فرزندتون یاد بدید وقتی کسی صداس میکنه، فریاد نزنه که: بلهههه چی می گی؟؟ اگز از اون فرد دور بود خودش رو بهش برسونه و بگه: بله مامان؟ صدام زدید؟



غذای کودکت رو با این رازها چندین برابر مقوی تر کن

1- صبح ها به پنیر سیاه دونه اضافه کنید تا از کم خونی و یبوست و شب ادراری بچه جلوگیری کنید.

2- برنج ساده درست نکنید.

برنج + عدس = برای تقویت هوش

برنج + گوجه = برای وزن گیری

برنج + هویج = برای تقویت گوارش

برنج + ماش = تقویت سیستم ایمنی

برنج + کنجد = افزایش هوش

3- نمک صورتی را جایگزین نمک معمولی کنید. اینجوری بدن کودک سم زدایی، استخوان هاش محکم و هیچوقت فشار خون نمی گیره.

4- ماست را خالی کنار بچه نذار

ماست + خیار = رفع یبوست

ماست + زیره = رفع دلپیچه

ماست + نعناع = افزایش هوشیاری

ماست + کدو = خون ساز

5- بی نظیر ترین میان وعده برای کودک اینهاست:

سویا آجیلی = نهایت فیبر و پتاسیم

کره بادام زمینی = نهایت پروتئین

نخودچی = نهایت استحکام استخوان



A-کودکت را از سه چیز نترسون

1- از پدرش، چون هیچوقت دیگه نمیتونه با باباش مثل یه دوست بشه...

2- از معلمش، چون اینجوری علاقتو نسبت به مدرسه از دست میده...

3- از پلیس، چون اینجوری توی لحظاتی که باید به پلیس مراجعه کنه ازش میترسه...

B- کودکت را به سه چیز عادت نده

1- عادتش نده که همیشه همه کارهاشو شما و پدرش انجام بدی. اینجوری در آینده تن پرور میشه.

2- عادتش نده شب خونه کسی بمونه، چون اینجوری در نوجوانی مدام میخواد شبا بیرون از خونه باشه.

3- عادتش نده که صبحونه نخوره، چون تمرکزش تو طول روز رو از دست میده.

C- با سه چیز کودکت اصلا کاری نداشته باش

1- وقتی داره سعی میکنه لباسشو بپوشه، دخالت نکن...

2- وقتی به جای خورشید زرد، خورشید قرمز کشید، یا به جای درخت سبز، درخت آبی کشید، کاریش نداشته باش. کودکت داره خلاقیتش را پرورش میده

3- وقتی داره مشکلش را با دوستاش حل میکنه تو ورود نکن...



نکته مهم در تربیت فرزند پسر

- 1- احساس همدلی را به پسران بیاموزید. همدلی یک مهارت اجتماعی ارزشمند است که به پسران کمک می کند دیگران را درک کند و از کارهای آسیب زنده دوری کند.
- 2- به پسران مسئولیتهایی واگذار کنید، اجازه دهید در کارهای خانه کمکشان کند.
- 3- بگذارید احساساتش را بروز دهد. با جملاتی مثل مرد نباید گریه کنه، قوی باش، خودت رو جمع کن، به فرزند پسران می آموزید که احساسات خودش را پنهان کند.
- 4- محبتتان را فیزیکی به پسران نشان دهید. او را محکم بغل کنید و ببوسید. پسرانی که در کودکی محبت دریافت کرده اند، آنرا در بزرگسالی بروز می دهند.
- 5- در تربیت فرزند پسر، پدر نقش مهمی دارد. آنها می توانند به پسرشان نشان دهند که پدر خوب بودن چگونه است.
- 6- پسرها معمولاً تمایل زیادی به دویدن و جنب و جوش کردن دارند. مانع شیطنت های پسران نشوید. او نیاز دارد انرژی اش را تخلیه کند.



اگر فرزند موفق میخواهی به این راهکارها عمل کن

- 1- همیشه فرزندان را با عنوان های محترمانه و عاطفی مثل آقا، خانم و ... صدا بزنید.
- 2- حد اقل روزی یک بار به فرزندت این جمله را بگو: عزیز دلم من به وجودت افتخار می کنم.
- 3- به فرزندت بیشتر از یک مهمان احترام بگذار و برای شخصیتش ارزش قائل باش.
- 4- قبل از همه چیز اختلافات خود را با همسرت در روش های تربیتی رفع کن.
- 5- بیشتر برای فرزندت و حرف زدن با او وقت بگذار و کمتر از کودک زیر هفت سالت دور باش.
- 6- جلو فرزندت با همسرت درباره مشکلات مالی حرف نزن.
- 7- فرزندت را از صمیم قلب دوست بدار و این دوست داشتنت را همیشه نشان بده.
- 8- از سه سالگی به بعد، کم کم مسئولیت های فرزندت را به خودش واگذار کن.



زمان قدیم مادرا 10 تا بچه داشتند، وقتی سفره را مینداختن، هر کی دیر میومد غذا تموم شده بود.

الان مادرا چکار میکنن؟؟؟

الان مادرا مادرتر شدن میخوان مادرتر باشن

برای همین وقتی سر سفره نمیداد دنبال بچه راه میفتن و قاشق قاشق غذا میدارن دهندش، برای همین بچه ها بد غذا شدند

الان مادرا اینقدر مادرن که بچه 3 ساله داره راه میره، یهو ازش میپرسه جیش داری؟؟ جیش نداری؟؟ بابا ولش کن اگه جیش داشته باشه میره دستشویی، باور کنید مغزش کار میکنه، همه اینها آسیبه، آسیب.بچه شما ده برابر پدر و مادرش باهوشه! بازی را بلده! وقتی بفهمه اینجوری میتونه حتی یک لحظه توجه شما را جلب کنه شروع به بازی می کنه، اینقدر جیشش را نگه میداره تا شما ازش بپرسید جیش داری؟ همین نگه داشتن جیش میشه شروع خودارضایی.

نباید همه امکانات را در اختیار بچه بگذاریم، نباید وارد بازی بچه ها بشیم. بچه را مستقل تربیت کنیم تا نه به خودش آسیب بزنه نه ما را بازی بده.



- 1- فرزند دوم (و سوم) از وابستگی های افراطی والدین به فرزند اول جلوگیری میکند.
- 2- داشتن دو فرزند از افسردگی و تنهایی والدین در دوران پیری جلوگیری میکند و مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های شادتری خواهند شد.
- 3- بعد از گذشت چند سال و بزرگ شدن فرزند اول، با به دنیا آمدن فرزند دوم شور و هیجان و امید به زندگی دوباره در خانواده اوج می گیرد.
- 4- فکر کنید کودکان در آینده در نبود شما به چه کسی و کجا پناه می برد؟؟ با داشتن خواهر یا برادر در بزرگسالی او را بی پناه نمی کنید.



بازی چشم تو چشم

روبروی کودکان بنشینید و در چشمهای هم خیره شوید، قانون اینه که نباید بخندید و هر کی بخنده میبازه، این بازی برای کودکانی که خجالتی هستند و اعتماد به نفس پایین دارند عالیست، چرا که این کودکان قدرت نگاه کردن در چشمهای درگران را ندارند و این باعث ضعفشان است.

کشتی گرفتن

با کودکان کشتی بگیرید. کشتی گرفتن باعث میشه که کودک از اینکه به دیگران نزدیک بشود نترسد و همین باعث شجاعت او میشود.

نقش بازی کنید

گاهی در بازی شما بچه بشید و اون مامان یا بابا بشه. اینگونه میتوانید رفتارهایی که از او انتظار دارید را در بازی بهش یاد بدهید.



با داد زدن سر کودک:

کودک میترسد و وارد حالت جنگ و دفاع می شود و بخش یادگیری مغز کودک خاموش می شود، پس با داد زدن هیچ چیز را یاد نمی گیرد.

کودک به تدریج اضطراب زیاد، افسردگی و عزت نفس پایین را تجربه میکند و دیگر رنگ آرامش را نخواهد دید.

کودک به مرور زمان فکر میکند که دشمن شماست و حس ارزشمند بودن را از دست می دهد.

اینگونه بچه ها در آینده افراد متعادلی نخواهند شد، به میشه گفت یا افراطی می شوند یا تفریطی.

ارتباط عاطفی شما و کودکان قطع شده و دیگر خودش را بخشی از اعضای خانواده نمیداند.

رشد مغزی کودک به شدت کم می شود.

داد زدن دردی مشابه تنبیه بدنی برای کودک دارد.



سر سفره غذا

سر سفره وقت تربیت و تذکر به کودک نیست چون باعث میشه کودک از جمع خانواده فراری بشه

جلو دوستان کودک

لزومی ندارد جلو بچه های دیگه به کودک تذکر بدید، کودک نیمی از اعتماد به نفسش را از تایید دوستانش میگیرد، با این کار تایید دوستانش را ازش می گیرید

موقع دیدن تلویزیون

مسلمما کودک بیشتر لج میکنه، چون شما زمان استراحتش را به سرزنش اختصاص دادید، همچنین کودک در این زمان حواسش به برنامه مورد علاقه هست نه صحبت شما

زمانی که خودتون یا کودکتون گرسنه هستید

گرسنگی از مهمترین عوامل پرخاشگریست. اگر میخواهید تذکرتان اثر بخش باشد موقع گرسنگی بیانش نکنید چون تبدیل به دعوا می شود

در مهمانی

تذکر دادن در مهمانی ها و مخصوصا مقابل چشم دیگران فقط کودک شما را به بچه ی بی ادب از دید دیگران تبدیل می کند

در زمان تفریح

زمان تفریح موقع خوش گذرانیست، اما اکثر والدین شروع به تربیت میکنند، در صورتی که اصلا محیط تربیت پذیر نیست و باعث میشه فرزند شما تمایلی به گذراندن زمان تفریحش با شما نداشته باشد