منضبط‌بودن کودکان

خانواده‌ها چگونه باید عمل کنند؟

بعضی انضباط را مجموعه‌ای از قواعد رفتار، بعضی آن را عادات و تربیت انسان‌ها و برخی هم آن را فرمانبرداری می‌نامند، گرچه تمام این تعریف‌ها به واقعیت نزدیک هستند، ولی هریک از ما به مفهوم دقیق‌تری از انضباط نیازداریم.

انضباط درواقع، نوعی فرآیند حیاتی برای فرد و جامعه است. به این معنا که زندگی فردی و اجتماعی محروم از انضباط، هرگز زندگی سالم و موفقی نخواهد بود. بر همین اساس، کودکان باید نظم را یک اصل مهم و منطقی بدانند. کودک باید در حرف‌زدن، کار کردن، خوابیدن، غذا خوردن، لباس پوشیدن، رفت‌وآمد و حفظ وسایل خود نظم و انضباط را رعایت کند. اما چطور می‌توان کودکی یک‌ساله را از رفتن به‌سمت تلویزیون باز داشت؟ چطور با کج‌خلقی کودک در سنین پیش از مدرسه باید کنار آمد؟ چطور فرزند نوجوانمان را واداریم به قوانین احترام بگذارد؟

پایه اصلی و اساسی نظم و انضباط در زندگی فرزندان، رفتار والدین است. اگر والدین خود عامل نظم نباشند، تنبیه یا توصیه مکرر به نظم برای ایجاد نظم و رفع بی‌نظمی کودکان سودی نخواهد داشت. اینان بخش زیادی از آموخته‌های خود را از طریق مشاهده نزدیکانشان و بالاخص پدر و مادر فرامی‌گیرند، بنابراین مداومت به رفتارهای مثبت و وجود نظم در رفتار والدین، بهترین وسیله آموزش کودک است.

کودک در هر سنی باشد، هنگامی که مسأله انضباط مطرح می‌شود، توجه به این نکته ضروری است که پدر و مادر با توافق یکدیگر شیوه یکسانی را تعیین کنند و در اعمال این شیوه تداوم داشته باشند. اگر والدین در اعمال قواعدی که برای کودک تعیین می‌کنند و پیامدهای ناشی از عدم رعایت آنها ثابت‌قدم باشند، کودک هم این قواعد را می‌پذیرد.

نوزادان و نوپایان به‌طور طبیعی کنجکاو هستند. بنابراین شیوه عاقلانه این است که چیزهای خطرناکی که آنها را وسوسه می‌کند، از جلوی چشم‌شان دور کنیم و به خواستشان برای دست‌زدن به این چیزها پاسخ رد بدهیم. بنابراین باید تلویزیون، ویدیو، استریو، جواهرات و به‌خصوص مواد پاک‌کننده و داروها را از دسترس آنها دور کنیم.

هنگامی که نوزادی روی زمین می‌خزد یا نوپایی که تازه به‌راه افتاده است، برای بازی کردن به‌سمت چیزهای خطرناک می‌رود، با آرامش به او «نه» بگویید؛ کودک را از کنار این اشیاء دور کنید یا حواس او را به انجام فعالیتی مطلوب پرت کنید.

در کودکان نوپا می‌توانید از روش تنها گذاشتن به‌عنوان یک روش تنبیهی استفاده کنید. برای مثال، به کودکی که لگد می‌اندازد، گاز می‌گیرد یا غذایش را پرت می‌کند، باید بگویید رفتارش غیرقابل‌قبول است و او را به محلی مخصوص برای تنها گذاشتن ببرید، مثلا روی صندلی آشپزخانه او را برای یک یا دو دقیقه به‌حال خود راه کنید (تنها گذاشتن کودک نوپا بیشتر از این مدت بی‌اثر است.)

نکته مهم این است که از هر نوع تنبیه جسمی کودک در هر سنی خودداری کنید، به‌خصوص نوزادان و نوپایان نمی‌توانند رابطه‌ای میان رفتارشان و تنبیه جسمی برقرار کنند. آنها تنها درد تنبیه جسمی را احساس خواهند کرد.

هنگامی که کودک شما بزرگتر می‌شود و می‌تواند ارتباط میان اعمالش و پیامدهای آنها را درک کند، آموزش دادن قواعد خانه را به او شروع کنید.

پیش از این که کودک را برای انجام رفتار معینی تنبیه کنید، به او توضیح دهید که از او چه انتظاری دارید. برای مثال، اگر کودک ۳ ساله‌ای با مداد شمعی روی دیوارهای خانه نقاشی کرده است، به او توضیح دهید که چرا این کار مجاز نیست و اگر دوباره این کار را انجام دهد، چه پیامدی برای او خواهد داشت (برای مثال، مجبور خواهد شد به پاک کردن دیوارها کمک کند یا مداد شمعی‌ها برای بقیه روز از دست او گرفته خواهد شد.)

اگر چند روز بعد کودک دوباره روی دیوار نقاشی کرد، به او یادآوری کنید که مداد شمعی فقط برای نقاشی کشیدن روی کاغذ است و بعد تنبیهی را که معین کرده‌اید، اعمال کنید.

هرچه والدین زودتر این نوع قواعد و پیامدهای عدم رعایت آنها را برای کودک معین کنند، هم برای خودشان و هم برای کودک بهتر است.

گرچه در برخی موارد برای والدین راحت‌تر است که رفتارهای نامناسب گاهگاهی کودک را نادیده بگیرند و تنبیه معین‌شده را اجرا نکنند، اما چنین برخوردی آموزش انضباط به کودک را مختل می‌کند.

حفظ تداوم و ثبات در آموزش انضباط به کودک بسیار مهم است و والدین باید به‌همراه یکدیگر (نه به‌صورت فردی) تصمیم بگیرند که چه قواعدی را باید در خانه به اجرا بگذارند.

والدین در عین حال که برای کودک روشن می‌کنند چه رفتارهایی به تنبیه خواهد انجامید، نباید پاداش دادن را نیز فراموش کنند.

اثر مثبت تحسین کردن کودک را دست‌کم نگیرید. انضباط فقط با تنبیه کردن به‌دست نمی‌آید، بلکه تقدیر کردن از رفتار خوب کودک هم در ایجاد آن موثر است. برای مثال، گفتن این جمله به کودک «آفرین که اسباب‌بازی‌هایت را در زمین بازی به بچه‌های دیگر هم دادی!» معمولا موثرتر از تنبیه کردن کودک برای رفتار متضاد یعنی ندادن اسباب‌بازی‌هایش به بچه‌های دیگر است.

همچنین باید به‌خاطر داشت هنگام تحسین کردن، دقیقا مشخص کنید که از کدام رفتار کودک خوشتان آمده است و به تحسینی کلی بسنده نکنید. اگر کودکتان بدون توجه به واکنش‌های شما به انجام رفتار غیرقابل‌قبول ادامه می‌دهد، می‌توانید نموداری را طراحی کنید و رفتارهای کودک را با مهره‌های مغناطیسی برای هر روز هفته روی آن مشخص کنید. بعد تصمیم بگیرید که پس از چند بار رفتار نادرست کودک باید او را تنبیه کنید یا پس از چند بار انجام رفتار مناسب به‌وسیله کودک به او پاداش دهید.

این نمودار را روی یخچال بچسبانید و هر روز رفتارهای مناسب و نامناسب کودک را روی آن ثبت کنید و آن را به کودک نشان دهید.

این نمودار تصویری عینی از وضع رفتاری کودک را به او نشان خواهد داد. هنگامی که این نمودار بر کودک تأثیر گذاشت، او را به خاطر یادگیری کنترل کردن رفتارهای بدش، تحسین کنید.

پاداش یا تنبیه باید به‌طور روزانه اعمال شود. موکول کردن تنبیه به آینده دور تاثیری نخواهد داشت.

نکته مهم این است با کودکتان صرفا درباره چیزهایی که انجام دادنش بد است، صحبت نکنید، بلکه انجام دادن کارهای خوب را هم به او آموزش دهید. برای مثال، به‌جای این که به کودک بگویید: «روی کاناپه نپر» به او بگویید: «روی مبل بنشین و پاهایت را روی زمین بگذار.»

نکته مهم، اصلاح رفتار والدین و رعایت نظم و انضباط از جانب آنهاست. اتفاقی که اگر در خانواده نهادینه شود، کودکان را نیز به‌سمت رعایت نظم سوق خواهد داد.

کم‌رویی کودکان و خانواده‌هایی که اعتماد به‌نفس ندارند!

بسیاری از ما در بزرگسالی هم کم‌رو هستیم. گاه در گرفتن حقمان در محیط کار، گاه در بروز احساساتمان در خانه و... ریشه این کم‌رویی را همواره در کودکی خود می‌جوییم. کم‌رویی موجب کم‌تحرکی در فعالیت‌های اجتماعی شده و سرخوردگی از این واماندگی سبب آسیب‌های اجتماعی بیشماری خواهد شد. محیط خانواده و تجارب اولیه کودک به‌خصوص در سنین پیش‌دبستانی و سال‌های آغازین مدرسه، اصلی‌ترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد. در این دوران الگوهای رفتاری بزرگسال، برنامه‌های تلویزیونی، نحوه و میزان ارتباطات عاطفی، کلامی و اجتماعی خردسالان با والدین و بزرگسالان خانواده، بیشترین تأثیر را در رشد مطلوب اجتماعی یا پدیدایی اضطراب و کم‌رویی کودکان می‌تواند داشته‌باشد.

زمانی که الگوهای بزرگسال (مثل والدین) خودشان عموما مضطرب بوده و از مهارت برقراری روابط عاطفی- اجتماعی مطلوب و خوشایند با دیگران، به‌ویژه با فرزندان خود بی‌بهره‌اند، طبیعی است که فرزندان این خانواده نیز بیاموزند که کم‌رو باشند. به همین دلیل، بعضی از روانشناسان مثل واتسون کم‌رویی کودکان را در نتیجه یادگیری و تقویت آن در خانه و مدرسه می‌دانند. کمال‌جویی و آرمان‌گرایی فوق‌العاده والدین و انتظارات نامعقول آنان از فرزندان در شرایط گوناگون و وادار کردن آنها به رفتارهای کلیشه‌ای و عکس‌العمل‌های تصنعی در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، سخت‌گیری بیش از حد بر کودکان و نوجوانان و داشتن توقعات زیاد، رفتار خصمانه و عصبی با ایشان، تهدیدها و تنبیه‌ها، تحقیرها و تحدیدهای ناروا و حمایت‌های افراطی و غیرضروری از فرزندان، از اصلی‌ترین زمینه‌های رشد عیوب اجتماعی کودک و بروز کم‌رویی به‌شمار می‌آیند. برای مثال، اگر والدین با حمایت افراطی از کودک خود در سنین قبل از دبستان، مانع مواجه‌شدن او با سختی‌ها و ناخوشی‌ها شوند، طبیعی است وقتی این کودک وارد مدرسه می‌شود و مشاهده می‌کند که دیگر از حمایت‌های افراطی والدین

خبری نیست و رفتار بچه‌ها و همسالان او با رفتار والدین متفاوت است، دچار نگرانی شده و به‌خاطر نداشتن قدرت سازگاری، از آنها کناره‌گرفته و گریزان می‌شود. بنابراین، باید دانست که حمایت افراطی از کودکان، زمینه‌ساز بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی است و باید تعدیل شود.

کم‌رویی در تک‌فرزندها و فرزندان اول خانواده

کم‌رویی در میان فرزندان اول خانواده و تک‌فرزندها بیش از سایر فرزندان خانواده دیده می‌شود، به‌خصوص زمانی که والدین قادر نباشند زمینه تربیت و رشد اجتماعی مطلوب و هماهنگ ایشان را مطابق با نیازهای عاطفی و اجتماعی آنان فراهم آورند. به‌طور کلی در غالب موارد، فرزندان اول خانواده و تک‌فرزندها با بزرگترها بیشتر همانندسازی می‌کنند و تمایل ایشان در برقراری ارتباط با بزرگسالان، بیش از همسالانشان است. به دیگر سخن، فرزندان اول خانواده و تک‌فرزندها در برقراری ارتباط با همسالان و همکلاسی‌های خود بیشتر با مشکل مواجه می‌شوند تا با افراد بزرگسال چراکه عموما والدین انتظارات و توقعات متنوعی از تنها فرزند یا فرزند اول خود دارند؛ اعمال فشارهای روانی از طرف والدین و آرمان‌خواهی‌های فراوان ایشان و نیز ناتوانی این قبیل فرزندان در تحقق بخشیدن به خواسته‌های والدین، به تدریج باعث ایجاد احساس بی‌کفایتی و خودپنداری بسیار ضعیف در آنها شده و از این‌رو، زمینه اضطراب فراگیر و کم‌رویی در شخصیت ایشان به‌وجود می‌آید. به‌خاطر چنین وضع عاطفی- روانی است که فرزندان اول در مقایسه با سایر فرزندان خانواده به توفیقات کمتری در پیشرفت تحصیلی دست‌می‌یابند.

مدرسه؛ تقویت کم‌رویی یا رشد اجتماعی

مدرسه به‌عنوان اولین جایگاه رسمی تجربه کودکان می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تقویت کم‌رویی یا مهارت‌های اجتماعی آنان ایفا کند. متاسفانه در بعضی مدارس، رفتار انفعالی و آرام و سکوت مضطربانه کودک یا کودکان کم‌رو و ناتوان به‌عنوان یک صفت پسندیده و ویژگی رفتاری مطلوب تلقی شده و حتی با تأیید و تشویق‌های بی‌مورد، تقویت نیز می‌شود. جای بسی تعجب و تاسف است که در بسیاری از مدارس، گاهی بالاترین نمره انضباط از آن معلولان اجتماعی، یعنی دانش‌آموزان کم‌رو است! این مسأله زمانی بیشتر مشاهده می‌شود که کودک نیز به‌دلایل عدیده از جمله کمبودهای عاطفی و تعارضات خانوادگی، شدیدا تمایل دارد رفتارش مورد توجه و تأیید معلم واقع شود و به‌طور پی‌درپی از طرف وی مورد تشویق قرار گیرد.

روش‌های درمان کم‌رویی

پیش از این اشاره شد که کم‌رویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی- روانی، اجتماعی است که به‌دلایل مختلف در طول دوران رشد به‌تدریج پدیدار می‌شود. بنابراین، در بحث درمان نیز باید اذعان داشت که برای کم‌رویی، یک درمان فوری وجود ندارد. کم‌رویی با دارو برطرف نمی‌شود و اقدامات پزشکی و استفاده از داروهای آرام‌بخش و تقویت‌کننده (مولتی‌ویتامین‌ها) تأثیر مستقیمی بر درمان کم‌رویی فرد ندارد. کم‌رویی اساسا رفتاری اکتسابی و آموخته شده است که برای درمان و برطرف کردن آن باید رفتار نامطلوب حذف شده و رفتار تازه و مطلوب اجتماعی در فرد فراگیر شود. اساس درمان کم‌رویی، تغییر در حوزه شناختی و تحول در شیوه عملی زندگی و حیات اجتماعی فرد است؛ تغییر در شیوه تفکر، یافتن نگرش تازه نسبت به خود و محیط اطراف، برخورداری از قدرت انجام واکنش‌های نو در برابر اطرافیان و تعامل بین‌فردی، تغییر در باورها و نظام ارزش‌هایی که کم‌رویی را تقویت می‌کند، کاهش اضطراب در فرد کم‌رو، تقویت انگیزه و افزایش مهارت‌های اجتماعی و توانایی‌های تحصیلی، شغلی و حرفه‌ای، اصلی‌ترین روش‌های درمان کم‌رویی است.

دوران بی‌پولی

راه مدیریت فرزندان و اقتصاد خانواده

اقتصاد خانواده و چرخه آن همواره یا مانعی برای رشد فرزندان بوده یا موانعی را از سر راه آنان برداشته است. اما واقعیت این است که در هر دو صورت با وجود مدیریت یا سوءمدیریت می‌توان رفتارهای متفاوتی را شاهد بود. بسیاری از والدین فکر می‌کنند، وظیفه تربیتی آنان صرفا در زمان‌هایی است که آنان با فرزندان‌شان به بحث و گفت‌وگو می‌نشینند یا بازی‌ها و مناسبات‌شان را با اطرافیان جهت‌دار می‌کنند. اما فرزندان نه‌تنها باید افرادی موفق باشند بلکه لازم است مدیرانی خوب و با اخلاق نیز باشند. به همین دلیل توجه به اقتصاد در خانواده زمینه بسیار مناسبی برای پرورش خصوصیات مهم اخلاقی در مدیران آینده جامعه است. با رهبری صحیح و بجا در اقتصاد خانواده، خصوصیات جمع‌گرایی، صداقت، دلسوزی، صرفه‌جویی، مسئولیت‌پذیری، استعدادسمت‌گیری و دیگر خصوصیات مثبت در کودکان رشد و پرورش می‌یابد. هرگاه بچه‌ها از محل عایدی خانواده خود اطلاعی نداشته باشند و عادت کنند فقط نیازمندی‌هایشان را مرتفع سازند و به نیازمندی‌های سایر اعضای خانواده بی‌اعتنا باشند، صرفا مصرف‌کنندگان بی‌مسئولیتی خواهند بود که بعدها می‌توانند، هم برای خود و هم برای جامعه زیان‌های جبران‌ناپذیری به‌بار بیاورند. از طرف دیگر، اگر پدر و مادرها فقط در این اندیشه باشند که فرزندشان خوب بخورد، خوب بپوشد و در یک کلام همه‌چیز داشته باشد، در عین حال خود را از ضروری‌ترین چیزها محروم سازند، ناآگاهانه توقعات فرزندان را بالا برده‌اند. آنان از نیازهای والدین‌شان بی‌اطلاع مانده و تنها راه ارضای امیال خود را خواهند شناخت. این شیوه تربیتی بسیار نادرست و زیان‌آور بوده و پدر و مادر قبل از هر فرد دیگری از این تربیت ناصحیح در رنج و عذاب خواهند بود. اما برای جلوگیری از این اتفاق چه باید کرد؟ برخی از مواردی که نیاز است تا والدین رعایت کنند را مرور می‌کنیم:

بچه‌ها باید از محل کار والدین، حرفه آنان و دشواری‌های شغل‌شان آگاهی داشته‌باشند.

بهتر است والدین فرزندان خود را با برخی از همکارانشان آشنا کنند. اگر مادر، خانه‌دار است، بچه‌ها باید اهمیت وظایف، کار و زحمات خانه‌داری را بدانند و به آن احترام بگذارند. بچه‌ها باید بدانند که کارهای خانه به زحمت و تلاش فراوان نیاز دارد. بچه‌ها باید احتیاجات عمومی و مشترک خانواده مانند فرش، رادیو، تلویزیون، کتاب و... را تشخیص داده و یاد بگیرند از بعضی نیازهای خود جهت رفع نیازهای دیگر اعضای خانواده صرف‌نظر کنند. بهتر است بچه‌ها با بودجه خانواده آشنا باشند و از مقدار حقوق یا دستمزد والدین خود آگاهی یابند. نباید به بچه‌ها اجازه داد که اگر وضع مالی خانواده رضایت‌بخش است، او به‌خود ببالد و به اصطلاح لاف ثروت‌شان را بزند. در چنین خانواده‌هایی که از رفاه نسبی بیشتر و بهتری برخوردارند، بهتر است پول‌ها صرف نیازهای عمومی خانواده شود. به‌عنوان مثال، خرید کتاب بهتر از خریدن لباس اضافی است. اگر خانواده‌ای به‌دلایل مختلف نیازهای خود را به‌زحمت برآورده می‌کند، بچه‌ها باید بدانند که انسان‌ها در تلاش و کوشش بیشتر جهت معاش حلال و بهبود زندگی، بیشتر احساس غرور می‌کنند تا در پول اضافی و ثروتی که بدون دردسر به‌دست آمده است. در چنین خانواده‌هایی باید بردباری، تلاش در راه آینده‌ای بهتر، گذشت و مساعدت را تبلیغ و پرورش داد. والدین هرگز نباید در مقابل بچه‌ها از وضع زندگی خود بنالند یا شکایت کنند. برعکس آنها باید خود را خوشبخت نشان دهند و برای بهبود معیشت خانواده تلاش و روزهای بهتری را برای خود و خانواده آرزو کنند. وسایلی که مورد نیاز زندگی خانواده هستند به‌تدریج فرسوده و کهنه می‌شوند که باید وسایل جدید و نو جانشین آنها شوند. از طرف دیگر وسایل جدید را باید خرید. بنابراین لازم است از درآمد خانواده مبلغی پس‌انداز شود. همچنین لازم است بچه‌ها بیاموزند که از وسایل زندگی به‌طور عاقلانه‌ای استفاده کنند و نسبت به وسایل مشترک و عمومی خانواده دلسوزی لازم را از خود نشان دهند. ملاحظه‌کاری را باید در بچه‌ها تقویت کرد. ملاحظه‌کاری جنبه خاص دلسوزی است. دلسوزی بیشتر در افکار و تصورات انسان‌ها تجلی می‌یابد اما ملاحظه‌کاری در عادات ظاهر می‌شود. بچه‌ها باید قادر باشند و یاد بگیرند بدون این که لوازم و وسایل خانه را کثیف کنند یا بشکنند، از آنها استفاده کنند.

حس مسئولیت‌پذیری در بچه‌ها را باید بالا برده و تقویت کرد. حس مسئولیت‌پذیری یعنی این که هرگاه چیزی بر اثر قصور یا اشتباهی خراب یا از بین رفت، انسان بی‌آن که مجازات شود، احساس خجالت و شرمساری کند. بنابراین نباید بچه‌ها را برای خراب کردن یا از بین بردن سهوی وسایل خود و خانواده، مجازات یا تهدید کرد. بچه‌ها باید از بی‌احتیاطی‌شان، خودشان قلبا احساس تأسف کنند. این مهم نیز تنها با صحبت کردن و توضیح‌دادن به بچه‌ها میسر خواهد شد.

نگاه

کتاب‌خواندن به مثابه سبک زندگی

اگر نگوییم همه ولی بیشتر والدین برای فرزندانشان قبل از رفتن به مدرسه کتاب می‌خوانند، اما این کار تأثیر زیادی بر ایجاد علاقه به کتاب در کودکان ندارد. یکی از دلایل آن، این است که این کار به‌صورت نامنظم و هر از چند گاهی صورت می‌گیرد و در نتیجه کتاب به‌عنوان کالایی ضروری وارد زندگی آنان نمی‌شود. بهتر است والدین برنامه ثابتی جهت مطالعه کتاب برای فرزندشان ترتیب دهند، به‌عنوان مثال، هر روز قبل از درست کردن شام یا هر شب قبل از خواب. دلیل دوم بی‌اثر بودن این کار شاید این باشد که بسیاری از والدین آن را به اصرار فرزند خود انجام می‌دهند و خود تمایل و علاقه‌ای به آن ندارند. اگر والدین از خواندن چندباره کتاب‌های فرزندشان خسته می‌شوند، یکی از پیشنهادات، پیدا کردن کتاب‌های مورد علاقه زمان کودکی خود آنان است.

البته ناگفته نماند که این کار سختی است، توصیه می‌شود خواندن این کتاب‌ها توسط والدین با علاقه بیشتری صورت گیرد زیرا این کار تأثیر مثبت بیشتری دارد. والدین زمانی که می‌خواهند فرزندان مدرسه‌ای را به نوعی تنبیه کنند او را مجبور می‌کنند تا کتاب بخواند. البته شاید زمانی که آنها چنین کاری را می‌کنند، هدفشان اصلا تنبیه نباشد، اما نتیجه چیزی جز این نیست. به‌عنوان مثال زمانی که برنامه تلویزیونی مورد علاقه فرزندمان در حال پخش است یا وقتی میهمانی عزیز در خانه داریم و از او می‌خواهیم که در اتاقش کتاب بخواند واقعا لذت از کتاب‌خواندن چه معنایی دارد؟ یا زمانی که شرط آمدن به میهمانی یا بازی کردن، خواندن میزان مشخصی از کتاب است، واقعا کتاب معنایی جز تنبیه دارد؟ مطالعه کتاب یا خرید آن باید جزیی از زندگی روزمره فرزند ما باشد، چه او کارهایی را به‌درستی انجام داده و چه به قراری که به ما داده بوده، عمل نکرده باشد.

اگر به تازگی مستندی در مورد تغییرات آب‌وهوایی دیده‌اید، کتابی در این مورد بخوانید تا اطلاعاتی کامل‌تر داشته باشید. این استفاده و مراجعه پیوسته ما به کتاب‌ها می‌تواند بخش دیگری از کاربرد و استفاده کتاب در زندگی را به فرزندمان نشان دهد. لطفا کتاب‌ها را از پشت‌شیشه‌های کتابخانه در بیاورید و وارد جریان زندگی‌تان کنید

داشتن برنامه‌های منظم و ثابت حداقل به میزان ۴ بار در هفته برای مطالعه می‌تواند از شما الگویی بهتر در زمینه کتابخوانی بسازد. در هر بار لطفا حداقل یک‌ربع را مطالعه کنید و البته این کار را در زمانی که فرزندتان خانه نیست یا خواب است انجام ندهید. اوایل شروع به کار حتی اگر حوصله ندارید، فقط کتاب را در دست بگیرید و ادای مطالعه را دربیاورید؛ البته در اوایل کار و نه همیشه.

خواندن کتاب‌های داستان و رمان فقط بخشی از انگیزه افراد برای کتاب‌خواندن است. در سنین پایین معمولا والدین تنها روی این بخش تمرکز دارند و با خواندن کتاب‌های داستان، سعی می‌کنند بچه‌ها را با دنیای کتاب آشنا کنند.

اما همه ما با دلایل و انگیزه‌های دیگری نیز می‌توانیم کتاب بخوانیم. به‌دست آوردن اطلاعات و پیدا کردن جواب سوالات و یاد گرفتن مطالب جدید از جمله این موارد است.

امشب که می‌خواهید غذا درست کنید، لطفا کتاب آشپزی‌تان را بردارید و حداقل یک‌ربع در آن گشتی بزنید یا اگر می‌خواهید دستی به سر و روی باغچه بکشید، قبل از آن کتابی در زمینه باغبانی مطالعه کنید. یا اگر به‌تازگی مستندی درمورد تغییرات آب‌وهوایی دیده‌اید، کتابی در این مورد بخوانید تا اطلاعاتی کامل‌تر داشته باشید. این استفاده و مراجعه پیوسته ما به کتاب‌ها می‌تواند بخش دیگری از کاربرد و استفاده کتاب در زندگی را به فرزندمان نشان دهد. لطفا کتاب‌ها را از پشت‌شیشه‌های کتابخانه در بیاورید و وارد جریان زندگی‌تان کنید. در زمان خواندن کتاب برای بچه‌های پیش از دبستان بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید. اگر وسط خواندن کتاب، فرزندتان حواسش پرت می‌شود، او را مجبور به نشستن و گوش‌دادن نکنید، کتاب را می‌توان در چند قسمت و به‌صورت سریالی خواند. در پایان خواندن کتاب، بسیاری از والدین برای اطمینان از این که فرزندشان حواسش جمع بوده، از او سوالاتی درمورد کتاب می‌کنند. لطفا از این کار اجتناب کنید، چراکه کتاب‌خواندن قرار است لحظات شادی برای فرزندتان ایجاد کند نه این که مانند جلسه امتحان در او ایجاد نگرانی کند. لطفا در زمانی که کتابی را برای بار دوم، سوم یا شاید هم دهم می‌خوانید، خلاصه‌سازی نکنید و عین عبارات را بخوانید. خلاصه‌کردن، جدای از نشان‌دادن بی‌علاقگی شما به خواندن کتاب، فرزندتان را نیز دچار سردرگمی می‌کند.

اقتصاد منزل

راه‌هایی برای پس‌انداز کردن

پس‌انداز کردن و کنار گذاشتن مقداری پول برای روز مبادا، چیزی است که همیشه پدر و مادرها به آن تأکید می‌کنند. این که در مواقع ضروری و بر حسب اتفاق ممکن است به پول نیاز داشته باشیم و بهتر آن است که از قبل فکر چنین موقعیت‌هایی را کرده باشیم. اما این اتفاق چطور می‌افتد؟ در ادامه به برخی از راهکارهای پس‌انداز اشاره می‌کنیم:

۱- هر بار که خرج می‌کنید آن را یادداشت کنید: حتی اگر هزینه‌ای را با چک و کارت اعتباری می‌پردازید با یادداشت کردن ارقام در آخر ماه به کسر پول دچار نمی‌شوید.

۲- پاداش‌ها را نادیده بگیرید: حتی‌الامکان پاداش آخر سال و پول‌هایی از این قبیل را در حسابی جداگانه پس‌انداز کنید و نادیده بگیرید.

۳- پس‌انداز ویژه: هر ماه پولی ولو اندک پس‌انداز کنید. چه‌بسا برای انجام برنامه‌هایی با هزینه‌ای اضافی به آن احتیاج پیدا کنید. در زندگی مطمئنا پیشامدهای غیرمنتظره‌ای وجود دارد. این احتمال را که ممکن است هزینه پیش‌بینی نشده‌ای داشته باشید، در نظر بگیرید.

۴- هزینه‌ای احتمالی را پیش‌بینی کنید: دیر یا زود مجبور می‌شوید تلویزیون، ماشین لباسشویی و... را عوض کنید. بهتر است که هنگام پایان یافتن اقساط اجناسی را که طی سال خریده‌اید، باز هم به میزان قسط پرداختی ماهانه از حقوقتان برداشته و در حساب پس‌انداز ذخیره کنید.

۵- مساعده نگیرید: غالبا برای خرید اجناس ضروری مثل خودرو گرفتن وام و مساعده اجباری است اما گرفتن کمک و مساعده برای رفتن به مسافرت یا ولخرجی بیشتر، کاری غیرمنطقی و نادرست است و خیلی زود شما را زیر بار قرض خواهد برد.

۶- خرید قسطی، محتاطانه: پیش از این که قسطی خرید کنید با محاسبه‌ای ساده، قیمت اصلی و قیمت تمام‌شده با قسط را مقایسه کنید و ببینید آیا به‌صرفه است و توان پرداخت اقساط را دارید یا نه.

۷- برای هزینه‌های جاری زندگی، پیش‌بینی رقمی را کرده و از آن عدول نکنید: این رقم را به ۴ قسمت تقسیم کرده و خود را مجبور کنید که بیش از آن خرج نکنید، به‌خصوص اگر درآمد محدودی دارید از این مبلغ هفتگی بیشتر خرج نکنید، یکی، دوبار سختی کشیدن در طول هفته بهتر از پایان رساندن ماه با اضطراب و نگرانی است. اگر بتوانید خرج هفتگی را در یک‌روز ثابتی از بانک بگیرید (مثلا شنبه‌ها) به‌طور محدودتری خرج می‌کنید.

تلاقی

اختلاف‌نظر در تربیت فرزند

گاهی فرزندان باعث بروز اختلافات اساسی در میان والدینشان می‌شوند زیرا برخی زوج‌ها درباره تصمیماتی که برای فرزندانشان می‌گیرند و قوانینی که برای آنها وضع می‌کنند، نمی‌توانند به‌توافق برسند، در نتیجه یکی از آنها احساس می‌کند که دیگری قدرت او را تضعیف می‌کند و همین باعث بحث و اختلاف‌نظر آنها می‌شود.

مردی با مراجعه به دادگاه و درخواست طلاق، علت این اتفاق را اختلاف‌نظر با همسرش در تربیت فرزندشان عنوان می‌کند. او می‌گوید، من و همسرم حتی در رابطه با این که فرزندم کدام شبکه تلویزیونی را ببیند، توافق نداریم یا زمانی که او کار نادرستی را انجام می‌دهد و من به‌عنوان پدر می‌خواهم تنبیهش کنم و رفتار زشتش را به او یادآوری کنم، همسرم با دخالت‌های نابجا مانع از آن می‌شود، حالا دیگر فرزندم حرف مرا گوش نمی‌دهد زیرا می‌داند هر زمان از جانب من تنبیه شود، می‌تواند پشت‌مادرش پنهان شود. نکته مهم این است که آیا والدین باید مشاجرات خود را مقابل فرزندان ادامه دهند؟ آیا نمی‌توانند به‌صورت خصوصی و دو نفره درباره مسائل فرزندشان با یکدیگر گفت‌وگو کنند و هر زمان به نتیجه رسیدند، رفتاری واحد در ارتباط با او از خود نشان دهند؟ آیا این اتفاق منطقی‌تر از جبهه‌بندی در منزل نیست؟