

თვითდისციპლინა: ათი რჩევა

ათი რამ, რაც შეგიძლიათ შინ გააკეთოთ, რომ ბავშვის თვითდისციპლინის განვითარებას შეუწყოთ ხელი

10

- 1** მოამზადეთ მისთვის გარემო, მისი ზომის ავეჯითა და ინვენტარით. მაგალითად, როდესაც მას სტაფილოს ან მარწყვის გარეცხვა სურს, მისი ზომის შესაფერის მაგიდასთან, სკამზე დაჯდება და გამოიყენებს სამზარეულოს პატარა ხელსაწყოებს, რომლებიც მის ხელებს მოერგება. აჩვენეთ მკაფიოდ, თუ როგორ უნდა შეასრულოს ისეთი დავალებები, როგორიცაა თაროებიდან მტვრის წმენდა, ცოცხით დასუფთავება, წინდების რეცხვა, ჭამის შემდეგ მაგიდის გაწმენდა, ტანსაცმლის დაკეცვა და დალაგება, მაგიდის გაშლა და მრავალი სხვა.
- 2** მიეცით საშუალება, საკუთარ შეცდომებზე ისწავლოს. ის თქვენსავით სწრაფად და ეფექტურად ვერ იმუშავებს. თუ ტილოს გამოყენებას სწავლობს, შესაძლოა, სამუშაოს დასრულების შემდეგ იატაკზე საპონი და წყალი დატოვოს. ეს პროცესი მისი შინაგანი ზრდისთვის გაცილებით მნიშვნელოვანია, ვიდრე სუფთა იატაკი. დაეხმარეთ მას დალაგებაში, ოღონდ ეს მასთან ერთად აკეთეთ და არა მის ნაცვლად.
- 3** საყოფაცხოვრებო ნივთები და სათამაშოები მათი დანიშნულებისამებრ გამოიყენეთ. თუ სათამაშოს ისვრის, უთხარით: „ნაზად მოეპყარი შენს სათამაშოებს“. პატარა ბავშვები ზოგჯერ ახირებულები არიან, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ დესტრუქციულები არიან. თუ ისევ ისვრის სათამაშოს, გადაამისამართეთ: „მოდიტ, გარეთ გავიდეთ და ბურთი ვისროლოთ“.
- 4** საჭიროების შემთხვევაში, შესთავაზეთ ბავშვს არჩევანი. არჩევანი მარტივი უნდა იყოს, მაგალითად, არაქისის კარაქი თუ ყველი სენდვიჩისთვის? წითელი ვაშლი ვიყიდოთ თუ მწვანე? ძალიან დიდი არჩევანი არ შესთავაზოთ, გაუჭირდება გამკლავება; ამ ასაკში დღეში რამდენიმე არჩევანის გაკეთება საკმარისია.
- 5** ესაუბრეთ კეთილგანწყობილად, მაფიოდ და გულწრფელად. ბავშვს საკუთარი ქმედებების წახალისება სჭირდება და არა ფუჭი ქება. იმის ნაცვლად, რომ თქვათ: „ძალიან კარგი დამხმარე ხარ“, უთხარით: „მადლობა სუფრის გაშლისთვის“. ბრძანების ნაცვლად: „ჩამოდი მაგიდიდან“, ჩამოსვით და უთხარით: „ფეხებით მხოლოდ იატაკზე ვდგებით“.
- 6** არ არის საჭირო ბავშვის დაჯილდოება იმ საქმეებისთვის, რაც თქვენ გსურთ, რომ გააკეთოს. ბავშვის ჯილდო თავად შრომაა. უფროსებისთვის „სამუშაო“ ვალდებულებაა, ბავშვებისთვის კი მათი შრომა თამაშია.
- 7** შეინარჩუნეთ თანმიმდევრული რეჟიმი. ბავშვებს სჭირდებათ რეგულარული ძილი, რეგულარული კვება, ოჯახის წევრებთან ერთად დროის გატარება და ენერგიის დახარჯვისა და გარეთ თამაშის შესაძლებლობა. როდესაც მისი დღეები გაწერილი და პროგნოზირებადია, მან იცის, რას უნდა ელოდოს.
- 8** დააწესეთ შეზღუდვები, შესაფერისი თქვენი ოჯახისთვის, და დარწმუნდით, რომ ყველა იცავს მათ. ბავშვს გაუჭირდება იმის გაგება, თუ რას ელიან მისგან, თუ თქვენ ყოველ ჯერზე უსრულებთ მოთხოვნებს.
- 9** რეაგირებამდე შეაფასეთ თითოეული სიტუაცია. თუ თქვენმა შვილმა კონტროლი დაკარგა, ჰკითხეთ საკუთარ თავს, ხომ არ არის ის მშვიდი, დაღლილი, იმედგაცრუებული ან ზედმეტად აღზნებული? თითოეული სიტუაცია განსხვავებულ რეაქციას მოითხოვს.
- 10** გააცნობიერეთ, რომ დასჯა არ მუშაობს. დასჯას შეზღუდული შედეგი აქვს, რადგან ის ბავშვს აიძულებს, ყურადღება გაამახვილოს იმაზე, თუ რა არ უნდა გააკეთოს და არა იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოს, და ხშირად პატარა პრობლემას კიდევ უფრო დიდს ხდის. ბავშვებს ხშირად ახსოვთ სასჯელი, მაგრამ შეიძლება არ დააკავშირონ ის იმ ქცევასთან, რამაც ის გამოიწვია.



<http://aidtolife.org/ka/>