

استراتژی های فوق العاده

برای کمک به شما

مدیریت رفتار در خانه

مدارس از استراتژی های مدیریت رفتار برای کمک به کودکان در ایجاد رفتار خوب در مدرسه استفاده می کنند.

استراتژی های مورد استفاده در مدرسه ممکن است برای شما در خانه نیز مفید باشد. این جزوه شامل مجموعه ای است.

3 نکته مهم که باید به خاطر بسپارید:

1: آرامش خود
را حفظ کنید.

2: به کودک خود
فضای فکری بدهید و
از میان گزینه های
قابل قبول به او
پیشنهاد دهید.

3: قبل از اقدام برای فکر کردن
مکث کنید.

احساسات خود را کنترل کنید.

زبان بدن خود را بررسی کنید.

استراتژی هایی که باید در خانه امتحان کنید

1. زمان را صرف کنید

با اطمینان دستور را بدهید، برگردید و با این انتظار که فرزندتان از آن پیروی می کند دور شوید. این گاهی اوقات با "متشکرم، نه لطفا" (استراتژی 2) به خوبی کار می کند.



وقت خواب است - اکنون
در طبقه بالا ... تشکر.

2. ممنون، نه لطفا

"اسم طفل... دستورالعمل... با تشکر"

کریستینا، بوت هایت
را داخل خانه در
بکش. با تشکر.

سوجان، بیا و برای شام
سر میز بنشین. تشکر.

با گفتن "متشکرم"، شما به این معنا هستید که از کودک انتظار دارید همانطور که شما خواسته اید عمل کند.

3. «بله، به محض...»

گاهی اوقات باید «نه» بگوییم، اما برای موارد دیگر، سعی کنید

بله، به محض اینکه
مطالعه خود را تمام
کردید.

مادر، می توانم
در باغ بازی
کنم؟

بله، به محض اینکه
غذای شام خود را
تمام کردید.

پدر میتوانم بروم
کامپیوتر کار کنم؟

4. وقتی... سپس...

به کودک خود شرایطی بدهید که به او بگوید چه رفتاری از او انتظار دارید.

وقتی دیدم جمپرت را پوشیده
ای، می توانیم برای بازی
بیرون برویم.

وقتی برای نهار دست
های خود را شستید، می
توانم به شما پاسخ دهم.

5. ستایش مجاورت

(کودکی را که با رفتار مورد انتظار مطابقت دارد تحسین کنید).

ریتا دستورالعمل‌ها را برای شستن دست‌هایش دنبال نمی‌کند/لباس خوابش را به تن نمی‌کند، در حالی که نادیا رعایت می‌کند:

آفرین رنجیت برای
شستن دستان آماده برای
شام. تشکر!

آفرین نادیا، می بینم که لباس خوابت
را پوشیده ای و برای یک داستان قبل
از خواب آماده ای. فقط منتظر بمانیم
تا همه آماده شویم.

6. نادیده گرفتن تاکتیکی ("من نمی توانم شما را بشنوم یا ببینم!")

به محض اینکه فرزندان به درستی پاسخ داد، فوراً مراقب او باشید

من وانمود می کنم که
او را نمی شنوم تا
زمانی که او خوب
نرسد.

هر کسی که خوب بپرسد می
تواند مقدار بیشتری داشته باشد.

تشکر که مودبانه پرسیدی
آنانا. بله، تو میتوانی.

من بیشتر
می خواهم!



لطفاً ممکن است
مقدار بیشتری داشته
باشم؟

7. «قبل از انجام دادن اجازه بگیرید»

با بچه های عصبی، در ابتدا می توان سخت باشد که آنها را از انجام کارهایی که می خواهند انجام دهند، بازدارید. در این شرایط، ممکن است ارزش امتحان این استراتژی را داشته باشد.

به عنوان مثال، بعد از غذای شام امریت قبل از اینکه بپرسد میخواهد به بازی کامپیوتری برود.

امریت، برگرد به میز. اول
بخوبی بپرس تشکر.

وقتی امریت اجازه می گیرد، بزرگسال می گوید

بله، تشکر که
پرسیدید.

در ابتدا، اما فقط در جایی که مناسب است، سعی کنید تا آنجا که ممکن است بله بگویید تا امریت به این ایده عادت کند که درخواست اجازه به او چیزی که می خواهد می رسد.

این یک قدم به سوی تنظیم تحرکات است، زیرا می توان از آن برای پر کردن شکاف بین «نه» گفتن صریح (و سپس کودک آن را به هر حال انجام می دهد) تا «بله، اما فقط با اجازه من» استفاده کرد. اگر با دقت استفاده شود، می تواند از دست دادن چهره بزرگسالان جلوگیری کند.

8-تکنیک پریشانی

فرزند شما در حال بی قراری است. می بینید که رفتار آنها در حال بدتر شدن است. فکر می کنید کمی پریشانی ممکن است آنها را آرام کند.

از این استراتژی در مواقعی که رفتار کودک بدتر می شود به عنوان راهی برای رهگیری رفتار در سطح بحران استفاده کنید. این می تواند یک شغل خاص باشد، چیزی که به کودک احساس ارزشمندی و اهمیت می دهد.

کامل میشه بری ببینی
پیشک منتظر داخل آمدن
هست یا نه.

سمیرا میتوانی بری ببینی
ماشین لباسشویی هنوز
خلاص شده یا نه. تشکر.

اگر این استراتژی کم استفاده شود، می تواند بسیار موثر باشد.

9. خوب و خوب

انتخاب های برد-برد برای زمانی که فرزند شما تمایلی به شروع کار ندارد.

آیا می خواهید از
پنسل آبی استفاده کنید
پنسل سرخ؟

کجا برای این کار
بنشینیم، سر میز یا روی
مبل؟

آیا می خواهید اتاق خود را به تنهایی مرتب کنید یا کمک می خواهید؟ در صورت تمایل می توانم 10 دقیقه برای کمک به شما وقت بگذارم.

از سوال 1 شروع کنیم یا سوال 2؟ این به شما بستگی دارد!

10. خوب و بد

یا... یا...

(از لحن صدای واقعی و غیر احساسی استفاده کنید)

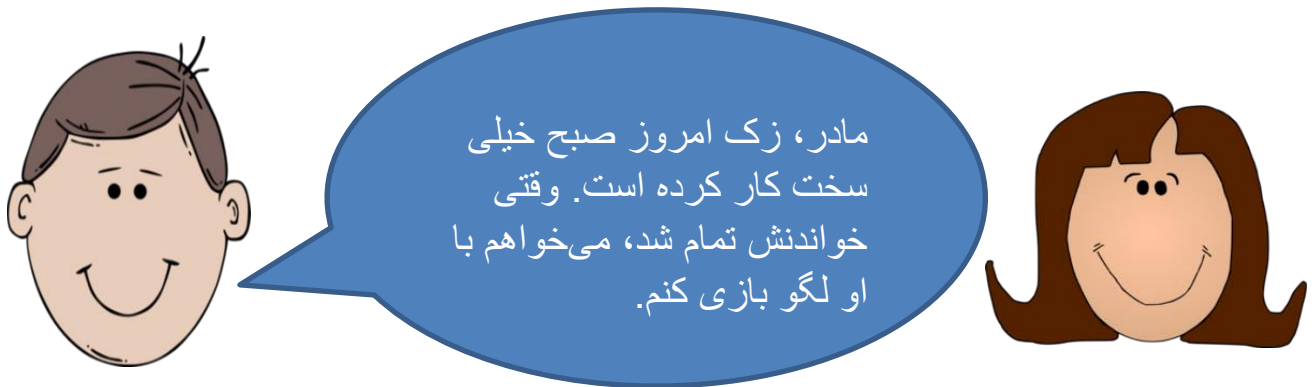
یا اکنون تمام شده است یا باید بعد از چاشت تمام شود.

اتاق خواب شما باید حالا یا در زمان تلویزیون/آیپد مرتب شود.

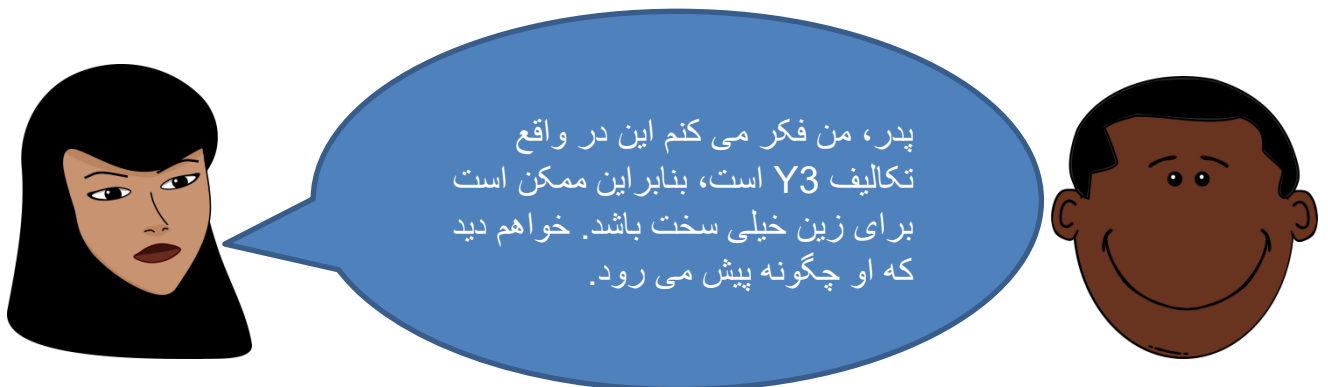
11. شلیک به گوش (با صدای بلند صحبت کنید تا کودک بشنود)

از این تکنیک می توان به روش های مختلفی استفاده کرد. بزرگسال با صدای بلند با بزرگسال دیگری در اتاق صحبت می کند تا کودک بتواند آن را بشنود (در زیر صحبت والدین با یکدیگر را ببینید).

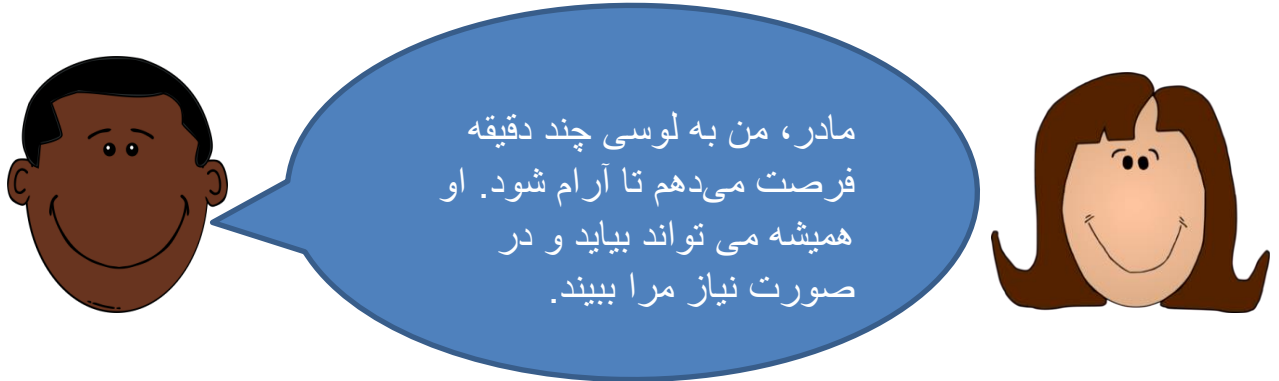
برای کودکی که تمایلی به شروع کار ندارد:



برای کودکی که از پس چالش ها برمی آید اما تمایلی به شروع ندارد:



در مورد برخی از کودکان، این می تواند بسیار انگیزه دهنده باشد. این به کودک اجازه شکست را می دهد و بنابراین ممکن است کودک تمایل بیشتری به امتحانش داشته باشد! برای کودکی که همکاری نمی کند یا دستورالعمل ها را دنبال نمی کند:



این به کودک بدون درگیری مستقیم راه خروج می دهد.

12. نگو که نکن

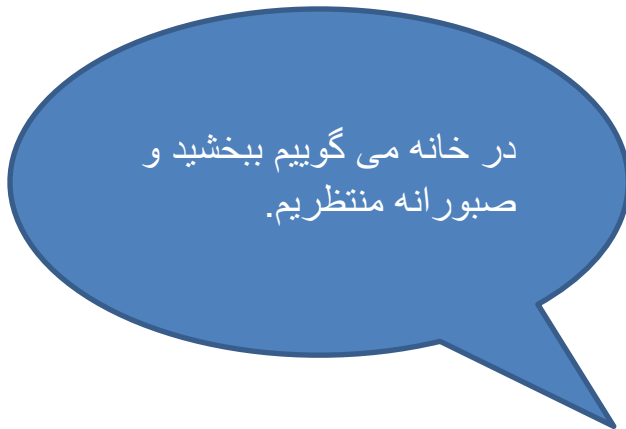
دستورالعمل ها را به طور مثبت قاب کنید.

با گفتن کارهایی که نمی خواهید انجام دهد، به کودک ایده ندهید. در عوض، به آنها بگویید که می خواهید چه کاری انجام دهند. این را به خصوص در هنگام شروع مجدد قوانین امتحان کنید.



و نه





و در نهایت:

به یاد داشته باشید که فرزند شما باید رفتارهای قابل قبولی را بیاموزد و هر چه بیشتر تمرین کند در آنها بهتر می شود.

کارهای مثبتی که انجام می دهند را به خاطر بسپارید و قدرت تمجید را به خاطر بسپارید – به زمانی که کار خوبی انجام می دهند توجه کنید و در مورد آن نظر بدهید.

از صحبت کردن با معلم کلاس فرزندتان نترسید.