

روش های برقراری آرامش در خانه

برنامه معینی برای بعد از مدرسه مشخص کنید

با استفاده از یک برنامه مخصوص، فرزندان می دانند که بعد از آمدن از مدرسه باید طبق آن برنامه عمل کنند. بسیاری از والدین با این پیشنهاد برای فرزندان که تکلیف شب دارند موافق اند. ولی کودکان ۵ تا ۶ ساله به برنامه ریزی ساده تری نیاز دارند.

به تغذیه و رفتار او توجه کنید

ممکن است در آخر روز فرزندان خیلی گرسنه باشد و این باعث بد رفتاری او شود. به جای اینکه او را تا شام گرسنه نگه دارید به او یک عصرانه سالم نظیر میوه و گردو و خشکبار بدهید.

به او اجازه بازی دهید

اگر به دنبال فرزندان می روید به جای اینکه او را مستقیماً به خانه بیاورید اجازه دهید که در حیات مدرسه بازی کند زیرا با این کار انرژی ذخیره شده در کودک آزاد می شود.

به جدول زمان بندی شده فرزندان توجه کنید. آیا فعالیت های بعد از مدرسه او خیلی زیاد و فشرده است؟



حتی اگر فرزندان ادعا کرد که همه آنها را دوست دارد، ممکن است قدری سنگین باشد. سعی کنید برنامه ای بریزید که کودکان فرصت بیشتری داشته باشد تا با دوستانش یا به تنهایی بازی کند. برنامه بعد از مدرسه اش طوری باشد که زمان بازی و سرگرمی او را نیز در بر گیرد.

او را به عذرخواهی تشویق کنید

اگر فرزندان بی تربیت و گستاخ است، از این فرصت برای آموزش عفو و گذشت استفاده کنید. به او موقع خواب بگویید: هفته گذشته یادت می آید وقتی که من عصبانی شدم و بعد برگشتم و از تو معذرت خواهی کردم؟ وقتی که تو هم عصبانی می شوی انتظار دارم که عذر خواهی کنی.

اگرچه برای کودکان این سن پذیرفتن این کار که اشتباهی انجام داده اند، سخت است، ولی پافشاری در معذرت خواهی کمک می کند تا آنها یاد بگیرند که چگونه اشتباه خود را جبران کنند.

در نهایت، سعی کنید که از رفتار نامناسب فرزندان برداشت بدی نداشته باشید. در حقیقت اینگونه رفتار بدین معنا نیست که او معلم و والدین دوستانش را بیشتر از شما دوست دارد و بیشتر احترام می گذارد، بلکه او می داند که خانه جایی است که او را از همه جا بیشتر دوست دارند بنابراین برایش مهم نیست که چه کار می کند.

آیا مدرسه برای کودکان خسته کننده است

کارشناسان می‌گویند که جای تعجب نیست که کودکان در آخر روز بداخلاق می‌شوند. چون استانداردها در مقاطع تحصیلی بالا، آمادگی‌ها و مهدکودک‌ها به شدت آموزشی و علمی - ساختاری و هیجان آور شده است.

با یک همه پرسی از کودکان مشخص شده است که تکالیف مدرسه، کارهای کلاسی و امتحان‌های آخر هفته خیلی زیاد و فشرده هستند. حتی بعضی از مدارس زنگ تفریح را کوتاه و یا حذف کرده‌اند.

اگر به نظر می‌رسد مدرسه فرزندتان برنامه آموزشی سختی دارد این مسئله حائز اهمیت است که فعالیت‌های خارج از مدرسه او کمتر با برنامه آموزشی مدرسه او مرتبط باشد. همچنین فعالیت‌های او را بیشتر به بازیهای خلاق اختصاص دهید.