

روشهایی برای آموزش نظم و انضباط به کودکان

- همه ما بزرگسالان، راهکارهایی برای منظم کردن محیط زندگیمان انتخاب می کنیم. بعنوان مثال در محل کار، پرونده ها را در پوشه هایی با رنگهای مختلف و براساس شماره رده بندی می کنیم، از جاکفشی برای نگهداری کفشهایمان استفاده می کنیم و از تقویم و ساعت برای تنظیم امور و یا لیستهایی برای ترتیب اجرای کاریمان استفاده می کنیم.
- برای کودکان خود نیز می توانیم باروشهای مشابهی به تدارک نظم درمحیط آنها کمک کنیم وباعث رشد انضباط و استقلال در آنها شویم. اگر دائماً سعی کنیم که به کودکان خود یادآوری کنیم که چگونه اشیاء را سر جای خود قرار دهند، آنها برای نظم دادن به زندگی خود همیشه متکی به فرد دیگری بار می آیند.

موارد ذیل نکاتی است برای سازمان دادن به محیط و آموزش انضباط به کودکان :

- اسباب بازیها - می توان از تصاویر یا نقاشی هایی برای یادآوری اینکه محل هر کدام کجاست استفاده کرد. از تصاویر بریده شده از روزنامه یا روی جعبه اسباب بازی استفاده کنید. تصاویر مذکور را روی قفسه یا جعبه ها بچسبانید بنحوی که کودک بداند که اسباب بازی مشخصی را کجا قرار دهد.
- کفشها - پادری، جعبه یا قفسه ای برای نگهداری کفشهای کودک فراهم کنید. اگر کودک کفشهایش را در بیرون در ورودی در می آورد جعبه یا پادری را در محلی قرار دهید که به راحتی در دسترس باشد. اگر افراد خانواده در محیط خانه کفش می پوشند، آن جعبه، قفسه یا پادری را در اتاق در محلی خاص قرار دهید.

- حمام و دستشویی : از جامسواکی، جاصابونی و جاحوله ای مخصوص کودکان استفاده کنید تا هر کدام بطور معمول یادآور محل قرار گرفتن اشیا برای کودک باشند. تمام این موارد باید در محلی قرار گیرد که در دسترس کودک باشد بنحوی که وقتی روی زمین می ایستد یا روی چهارپایه می ایستد بر راحتی بتواند آنها را بردارد یا سر جای خودشان بگذارد.
- میز - طرحی از محل هر یک از اشیای روی میز تهیه کنید. این نقشه را روی میز یا بالای میز بنحوی قرار دهید که کودک بداند هر یک از لوازم مورد نیاز خود را در کجا بایستی بیابد.
- کیف مدرسه - پوشه هایی برای نگهداری اوراق که براساس موضوع مجزا شده باشند تهیه کنید.

- پوشه ها را به نحوی انتخاب کنید که فضای کافی برای نگهداری صفحات داشته باشند - بر روی دفترچه ها برچسب بزنید و از رنگهای مختلف برای جلد آنها بر اساس موضوعات مختلف درسی و موضوعی استفاده کنید. برای نگهداری مداد، خودکار، پاک کن و ... کیف کوچکی تهیه کنید و برای آن جیبهای متعددی بدوزید و یا از انواع جامدادیهای آماده استفاده کنید. برنامه هفتگی منظمی برای دورانداختن اوراق غیرضروری از کیف مدرسه تنظیم کنید تا کودکان بتوانند نظم موجود را حفظ کنند و ضمناً به راحتی به نوشته ها و اوراق ضروری شان دست یابند.

• لباسها - کمد لباس باید راحت و متناسب با قد کودک باشد. کتشفها بایستی به راحتی باز شوند و در دسترس باشند. در داخل کمد مانند محل اسباب بازیها، می توان به کمک یک تصویر یا نقاشی، راهنمایی برای مشخص کردن محل هریک از لباسها تهیه کرد تا لباسها بطور مرتب در کمد یا کتشفها قرار گیرند. محل قرار گرفتن لباسهای کثیف بایستی مناسب و در دسترس باشد. طرز قرار گرفتن لباسها بایستی بنحوی باشد که به سهولت میسر و باعث تشویق کودک در رعایت محل قرار گرفتن آنها گردد.

• تألیف : سودابه ملک پور - کارشناس ارشد روانشناسی