



روتین خانواده

www.gisgolabetoon.ir

به کودکان خود بیاموزید روتین داشته باشند

در درس پنجم شما در مورد روتین‌ها آموختید. اگر بچه‌های کوچکتر از ده سال دارید، پس از این که دو سه ماه، روی روتین‌های روزانه خودتان کار کردید و حرفه‌ای شدید، برای بچه‌هایتان روتین‌های ساده طراحی کنید.



روتین قبل از خواب:

- ۱- آماده کردن لباس و وسایل مدرسه برای فردا
- ۲- مسواک زدن
- ۳- خوابیدن سر ساعت معین

روتین صبح:

- ۱- مرتب کردن تختخواب
- ۲- شستن دست و صورت
- ۳- خوردن صبحانه
- ۴- مسواک زدن



روتین خانواده

www.gisgolabetoon.ir

وقتی بچه‌ها روتین قبل از خواب و صبح داشته باشند، آرامش و نظم بیشتری پیدا می‌کنند. برای این که عادت روتین داشتن برای بچه‌ها جا بیفتد، لطفاً این چند نکته را رعایت کنید:

- ابتدا خودتان دو سه ماه روتین داشتن را رعایت کنید. بچه‌ها از رفتار شما یاد می‌گیرند. وقتی ببینند شما روتین دارید، خیلی ساده‌تر تقلید می‌کنند.
- برای هر کدام از بچه‌هایتان یک جدول بکشید و آن جدول را به در یخچال (یا هر جای دیگر که صلاح می‌دانید) بچسبانید. اگر بچه‌ها خیلی کوچک هستند و سواد خواندن ندارند، جدول را با عکس‌های کارتون‌های بسازید.



- روتین‌ها را برای بچه‌ها ساده نگه دارید و پیچیده نکنید.
- برای انجام هر یک روتین‌ها یک ستاره طلایی جایزه بدهید و در ازای ۲۰ ستاره طلایی، یک جایزه. در مورد جایزه‌ها قبل از شروع تمرین روتین‌ها، قرار بگذارید.
- اگر روتین‌ها انجام نشوند، تنبیه کنید. منظورم از تنبیه، فحش و کتک یا فریاد زدن نیست. بلکه آنها را از چیزی که دوست دارند، به مدت کوتاهی محروم کنید. در مورد تنبیه قبل از شروع تمرین روتین‌ها، قرار بگذارید.



روتین خانواده

www.gisgolabetoon.ir

- قبل از اجرای روتین‌ها، کاملاً برای بچه‌ها توضیح بدهید روتین چیست؟ اگر انجام شود، چه پاداشی دارد؟ اگر انجام نشود، چه تنبیهی دارد؟ جایزه‌ها و تنبیه را خیلی واضح و شفاف توضیح بدهید. فهرستی از جایزه بنویسید. اگر بچه‌ها سواد خواندن ندارند، فهرست جایزه را با عکس‌های زیبای کارتونی بسازید. سپس اجرای روتین‌ها را آغاز کنید.

- در اجرای روتین‌ها، پیگیر باشید. به نفع بچه‌هاست که با آنها پیگیر و یکنواخت رفتار کنید.

- اگر بچه‌ها بزرگتر از ده سال باشند، بویژه برای نوجوان‌ها، جا انداختن روتین سخت‌تر است. ممکن است بگومگو و کشمکش زیادی پیدا کنید. شاید بهتر باشد آن‌ها را مجبور نکنید روتین را انجام بدهند و صبر کنید تا کم‌کم از شما تقلید کنند. انجام روتین‌ها قرار است زندگی را ساده‌تر و خوشایندتر کند، نه این که دردسرتان را بیشتر کند. البته شما فرزندان‌تان را بهتر می‌شناسید و بهتر می‌دانید آیا آموختن روتین به نوجوان شما دردسرساز است یا خیر.

