

« استرس را در خانه کم کنیم »

قسمت چهارم

(مرزها را مشخص کنید)

همه‌ی ما دوست داریم شادی بچه‌های خود را ببینیم ولی والدینی که فقط به فکر شادی بچه‌ها باشند، مثلاً اجازه بدهند آن‌ها هرکاری که دوست دارند انجام بدهند و هر چه می‌خواهند برایشان بخرند و یا اجازه بدهند که تا دیر وقت بیدار بمانند، بیش از آن که به آن‌ها کمک کنند به آن‌ها ضرر می‌رسانند. شاید نه گفتن به بچه‌ها کمی سخت باشد و احساس بدی در شما ایجاد کند ولی « نه » کلمه‌ای است که هر کودکی باید به شنیدن آن عادت داشته باشد. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهند که وقتی بچه‌ها به اندازه‌ی کافی « نه » نمی‌شنوند و محدودیت و مرزی برای

خواسته هایشان ندارند، بیش تر دچار استرس می شوند. بچه ها باید حد و مرزهای مشخص و تعیین شده ای داشته باشند.

باید غذای سالم بخورند و بعد از کمی تلویزیون دیدن و کمی بازی کردن تکالیفشان را انجام بدهند. باید به موقع بخوابند و مسئولیت ها و کارهای مشخصی برای انجام دادن در خانه داشته باشند.

وقتی وظایفی مشخص برای بچه ها قائل شوید و آن ها را مدام تشویق و مجاب به انجام آن ها کنید، در واقع دارید از بار استرس همه ی اعضای خانواده می کاهید. یکی از ساده ترین کارها برای برقراری محدودیت های مشخص در خانه، ایجاد یک قرارداد خانگی است.

از جدول زیر برای روشن شدن وظایف هر کس در خانه کمک بگیرید. باید برای هر یک از فرزندان خود چنین جدولی طراحی کنید.

«وظایف شخصی در خانه ی ما»

ما (نام های پدر و مادر) و با (نام فرزندان) در مورد انجام کارهای زیر توافق می کنیم:

😊 ساعت خواب:

😊 وظایف تو در خانه شامل و و است.

😊 باید در مورد غذا خوردن این نکات را رعایت کنی:

.....

😊 نباید این چیزها را بخوری:

😊 هر روز نباید بیش از تلویزیون نگاه کنی.

😊 هر روز باید در ساعت تا ساعت تکالیف را انجام بدهی.

😊 قوانین دیگر:

همه ی این قوانین برای این وضع می شود که ما خیلی تو را دوست داریم.

امضای فرزند:

امضای مادر و پدر: