

چگونه از کودک خود انتظار داشته باشیم؟

انتظارات چیست؟

با کودک خود در مورد انتظاراتی که از وی دارید صحبت کنید. موارد تشویقی را در نظر بگیرید که به هنگام برآورده شدن آن انتظارات، کودک بتواند بدان دست یابد. در صورت برآورده نشدن انتظارات، در یک زمان خنثی، آنها را بررسی کنید. مثال: در طول زمان مطالعه انتظارات این است که کودک تلفن خود را خاموش نگه دارد. درست قبل از زمان مطالعه والدین می گویند، "بگذارید انتظارات را مرور کنیم. انتظار این است که تلفن شما خاموش باشد تا زمان مطالعه پایان یابد." وقتی زمان مطالعه تمام شد و کودک انتظار را برآورده کرد، والدین می گویند، "شما کار خود را عالی انجام دادید و تلفنتان خاموش بود، اکنون می توانید زمان استفاده از تلفن داشته باشید."

چطور آن را از کودک بخواهیم؟

- لیستی از رفتارهایی تهیه کنید که به فرزند شما کمک می کند در انجام کار خود در خانه موفق باشد (به عنوان مثال تهیه وسایل آنها یا ورود به موقع برای کلاس). در ابتدا ممکن است همچنین لیستی از رفتارهایی که فرزند شما را برای انجام کار محدود و یا باعث تلف کردن وقتش میشود نیز، تهیه کرد (مثلاً ترک چندین بار از صندلی خود در طول درس یا چندین بارز سوال کردن از معلم / همسالان در هنگام یادگیری همزمان).
- آنچه را که میخواهید انجام دهند، بنویسید.
 - به جای گفتن، "صندلی خود را ترک نکنید." بگویید، "در صندلی خود بنشینید تا درس تمام شود."
 - به جای گفتن، "قبل از دوستان خود صحبت نکنید، بگویید" دست خود را بلند کنید و منتظر بمانید تا معلم شما را صدا بزند."
- پس از ایجاد لیست خود، از نظر فرزندتان استقبال کنید.
 - فکر می کنند برای دانش آموزان موفق، چه انتظاری باید در نظر گرفته شود؟
 - از آنها در کلاس چه انتظاری می رود؟ می توانید از معلم فرزندتان در مورد انتظارات کلاس سوال کنید.
- با استفاده از لیستی که ایجاد کرده اید ضمن درخواست های معقول از فرزندتان، تا پنج مورد انتظار بنویسید.
- لیست را بنویسید و تایپ کنید و درجایی که برای کودک و سایر اعضای خانواده قابل مشاهده است بگذارید
- اگر لیست مختص به انجام کارهای مدرسه است، آن را در نزدیکی فضای کاری آنها قرار دهید. اگر لیست انتظارات برای رفتارهای کلی خانواده است، آن را در یک منطقه مشترک قرار دهید.
- انتظارات را قبل از اینکه کودک درگیر رفتار نادرست باشد، مرور کنید. آنها را با هم بخوانید.
 - اگر انتظارات مربوط به رفتار مدرسه است، آنها را قبل از شروع کار در مدرسه مرور کنید. اگر انتظارات مربوط به انتقال است، آنها را قبل از انتقال بررسی کنید. اگر آنها در طی روز رخ میدهند، آنها را در صبح در زمان خنثی / آرام بررسی کنید.
- هنگامی که کودک انتظار را برآورده می کند، در اسرع وقت او را ستایش کنید (مثلاً شما در انتظار نوبت کلاس خود بسیار عالی بودید!)، و یا سایر مشوق های دیگر (امتیازات، دست زدن، آیتیم ترجیحی و غیره) در صورت مناسب.

توجه:

- کودکان فرد هستند. دامنه آنچه انتظار می رود بسیار متغیر است. ممکن است یک کودک به طور همزمان بتواند برای یک دقیقه کار کند، در حالی که دیگری ممکن است برای 60 دقیقه کار کند.
- در مورد انتظارات خود شفاف و مختصر باشید. دقیقاً و در کمترین کلمات به آنها بگویید که چه کاری باید انجام دهند.
- انتظارات خود را تغییر ندهید.
- واقع بین باشید. هر روز روز کاملی نخواهد بود و حتی اگر کسی نشان دهد که می تواند کاری انجام دهد، به این معنی نیست که آنها هر بار میتوانند این کار را کامل انجام دهند.
- انعطاف پذیر باشید. مثال: اگر انتظار دارید که آنها در یک صندلی بنشینند، بگذارید که صندلی را انتخاب کنند.
- انتظارات را از قبل تنظیم کرده و هر چند وقت یکبار آنها را مرور کنید. قبل از بیان انتظار منتظر یک رفتار ناخواسته نباشید تا آن را شروع کنید.
- پس از ناراحتی کودک سعی در بررسی انتظارات نکنید، زیرا این امر احتمالاً باعث تشدید رفتار خواهد شد. خوب است که حادثه و انتظارات در وضعیت آرام بررسی شود.
- در صورت لزوم انتظارات را مرور و اصلاح کنید. شاید انتظار خیلی زیاد یا خیلی پایین باشد، یا به اندازه گذشته اهمیتی نداشته باشد.
- تغییر بیش از حد انتظارات یا ایجاد انتظارات جدید در آن لحظه خاص می تواند برای بعضی از دانش آموزان نامید کننده باشد.
- الگوبرداری از انتظارات، یک روش عالی برای کودکان است تا آنچه را که از آنها انتظار می رود یاد بگیرند.
- * اگر نگرانی های قابل توجهی در مورد رفتار وجود دارد، لازم است عملکرد رفتار را بشناسید تا رفتار با موفقیت رسیدگی شود. لطفاً برای راهنمایی با معلم کلاس خود تماس بگیرید.