



نام کودک از تاریخ تا تاریخ

جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سهشنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	کاری که این هفته تمرین می‌کنیم
							۱.
							۲.
							۳.
							۴. اختیاری
							۵. اختیاری

جشن این هفته:

هدف این هفته: ستاره

سه چیز که جدول را کارآمد نگه می‌دارد

همان لحظه

ستاره را وقتی کار انجام شد بگذارید، نه آخر شب.

هرگز پس نگیرید

ستاره‌ای که داده شد، مال اوست — حتی اگر بعدش اتفاقی افتاد.

حداکثر سه هدف

بیشتر از سه تا، جدول را برای هر دوی شما سنگین می‌کند.

یادداشت این هفته — چه چیزی کمک کرد؟ کجا سخت شد؟

.....

.....

.....



جدول ستاره یکی از ابزارهای شناخته‌شده در برنامه‌های آموزش والدین است و برای کودکانی که شروع کار، تمرکز و جابه‌جا شدن میان کارها برایشان سخت است، به‌خوبی جواب می‌دهد. اما یک نکته‌ی مهم دارد که معمولاً گفته نمی‌شود: **جدول برای هر کاری مناسب نیست.**

برای این کارها نه

- ❌ کاری که کودک خودش از آن لذت می‌برد – نقاشی، کتاب خواندن، ساختن. پژوهش‌ها نشان می‌دهند جایزه‌ی بیرونی می‌تواند همان علاقه‌ی درونی را کم‌رنگ کند
- ❌ هدف‌های مبهم مثل «خوب باش» یا «اذیت نکن»
- ❌ کارهایی که از توان امروز کودک بیرون است – جدول، مهارت نمی‌سازد؛ فقط مهارت موجود را پررنگ می‌کند
- ❌ به‌عنوان تنبیه: جدول ابزار دیده‌شدن است، نه اهرم فشار

برای این کارها خوب است

- ✓ کارهایی که کودک خودش دوستشان ندارد: شروع تکلیف، حاضر شدن صبح، جمع کردن وسایل
- ✓ کارهایی که کوتاه و روشن‌اند و می‌شود همان لحظه دیدشان
- ✓ لحظه‌های جابه‌جایی: تمام کردن بازی و آمدن سر میز
- ✓ عادت‌هایی که هنوز ساخته نشده‌اند و به یادآوری بیرونی نیاز دارند

شش قاعده‌ی عملی

1 حداکثر سه هدف انتخاب کنید

جدول شلوغ، هم برای کودک و هم برای شما خسته‌کننده می‌شود و معمولاً وسط هفته رها می‌شود. سه هدف، کافی است.

2 هدف را «انجام‌شدنی» بنویسید

«ساعت ۷ کیفم را آماده می‌کنم» به جای «منظم باش». هدفی که بشود با چشم دید که انجام شده یا نه.

3 ستاره را همان لحظه بگذارید

فاصله‌ی بین کار و پاداش باید کوتاه باشد. برای کودکی که صبر کردن برایش سخت است، ستاره‌ی آخر شب تقریباً بی‌اثر است.

4 ستاره‌ی داده‌شده را هرگز پس نگیرید

این مهم‌ترین قاعده است. پس گرفتن ستاره، جدول را از یک ابزار تشویق به یک ابزار تنبیه تبدیل می‌کند و کودک دیگر به آن اعتماد نمی‌کند.

5 جشن، لازم نیست خرید باشد

انتخاب فیلم شب جمعه، بازی دلخواه با شما، دیرتر خوابیدن در تعطیلی، یا پختن چیزی با هم. زمان با هم بودن، از اسباب‌بازی بهتر جواب می‌دهد.

6 هر دو تا سه هفته، جدول را تازه کنید

وقتی کاری عادت شد، آن را از جدول بردارید و جای خالی را به هدف تازه بدهید. هدف این است که جدول یک روز لازم نباشد.

یک یادآوری

این برگه یک ابزار حمایتی رفتاری است – نه ابزار تشخیص. اگر نگران تمرکز، بی‌قراری یا یادگیری فرزندتان هستید، جدول ستاره جای ارزیابی یک متخصص را نمی‌گیرد. از این برگه به‌عنوان کمک روزمره استفاده کنید، و اگر نگرانی ادامه داشت، با یک روان‌شناس یا پزشک کودکان صحبت کنید.