**این ده قانون تربیت مهم ترین اصول تربیتی هستند که بیش ترین کارآمدی را دارند و در اکثر موارد صدق می کنند.**

**1. تحسین و پاداش :** بهترین پاداش برای کودکان تعریف، تمجید، تحسین و محبتِ شماست.

استفاده از اسباب بازی و خوراکی های متنوع برای پاداش به کودکان الزامی نیست. شاید استفاده از تابلوی ساده ای که در آن ها رفتار خوب فرزندتان را با یک ستاره پاداش دهید، موثرترین تمجید از وی باشد.

**2. ثباتِ قدم و استمرار:** وقتی مقرراتی را برای کودکتان تعیین می کنید، نباید آن را به سادگی تغییر دهید.

اغلب والدین برای برقراری آرامش در خانه و یا پایان دادن به گریه فرزندانشان، قوانین را نقض می کنند اما اگر قاعده ای را تعیین کردید، هیچ کس (همسرتان، مادربزرگ و حتی خود شما) نباید آن را نقض کند و همگی باید آن را محترم بشمارید. **قانون وقتی قانون است که همه آن را رعایت کنند و در برابر آن مطیع باشند.** اگر در جامعه امروزین ما رعایت قانون نهادینه نشده به علت این است که والدین قواعد مناسبی تعیین نکرده اند و آن ها را زیر پا گذاشته اند.

**3.برقراری روال معین:** نظم و روال مشخصی را در خانه برقرار کنید. مهم ترین اصل در برقراری روال معین در زندگی؛ تعیین وقت دقیق خوابیدن، بیدار شدن و غذا خوردن است. وقتی روال مشخصی را در زندگی برقرار کردید، فقط در موارد خاص مانند زمان سفر یا بیماری می توانید کمی انعطاف به خرج دهید.

**تربیت صحیح فقط با وجود نظم امکان پذیر است اما این فقط فرزند شما نیست که باید نظم را رعایت نماید بلکه تمام اعضای خانواده باید منظم باشند تا کودک منظم زندگی کند و امکان تربیتش فراهم شود.** تعیین روال مشخص، چهارچوبِ برنامه خانواده است و باید آن را حفظ کرد اما افراط نکنید و عاقلانه انعطاف به خرج دهید چرا که بی شک خانه پادگان نیست.

**4.حدو حدود و خط قرمزها:** کودکان باید به طور کامل با حد و حدود و خط قرمزها آشنا باشند و به وضوح بدانند چه کارهایی پذیرفته  و کدام یک غیر قابل قبول هستند. با تعیین حد و حدود برای فرزندتان مشخص می کنید، از وی چه انتظاری دارید و محدوده آزادی عمل او تا کجاست.

**5. نظم:** حفظ حد و حدود و خط قرمزها با رعایت نظم امکان پذیر می شود و نظم یعنی نظارتی قاطعانه و عادلانه. برای برقراری نظم راه های متفاوتی مانند قاطعیت در صحبت کردن یا هشداری ساده با حرکت انگشت سبابه وجود دارد، اما نکته پر اهمیت این است که هرگز نباید نظم را با استفاده از خشونت و تنبیه برقرار کنید.

**6.هشدارها:** هشدار دو نوع است.در هشدار نوع اول برنامه بعدی روزانه را به اطلاع کودک می رسانید. برای مثال به او اطلاع می دهید که به زودی باید آماده رفتن به تخت شود یا اینکه تا چند دقیقه دیگر سفره غذا پهن می شود. در هشدار نوع دوم رفتارِ نامناسب فرزندتان را به او گوشزد می کنید ، در واقع به او فرصت می دهید تا رفتار خود را تصحیح کند.

**7. انتظارها:** بهتر است به فرزندتان بگویید چه انتظاری از او دارید و چه رفتاری را می پسندید. برای این منظور ، با او راجع به خواسته هایتان صحبت کنید اما از ارائه توضیح اضافه، استدلال و پیچیده کردن موضوع پرهیز کنید و فقط نکته اصلی را به ساده ترین شکل ممکن بیان کنید. به خاطر بسپارید؛ توضیح های خود را متناسب با سن فرزندتان بیان کنید و از آن ها سوال کنید آیا متوجه شده که چرا چنین انتظاری از او دارید یا خیر، تا این که به تدریج نظم مورد نظر شما را بپذیرد.

**8.محدودیت ها:** خونسرد بوده و بر اعصاب خود مسلط باشید. بدون شک تصمیم نهایی بر عهده شما والدین است. نافرمانی را نباید با خشم و فریاد پاسخ دهید، همچنین اجازه ندهید ، کودکان به سهولت با اعصابتان بازی کنند

**9.مسئولیت پذیری:** کودکان در نهایت روزی بزرگ خواهند شد پس به آن ها اجازه رشد بدهید. به آن ها امکان دهید، کارهای کوچک را خودشان به تنهایی انجام دهند و موفقیت های هر چند ناچیز به دست آورند تا اعتماد به نفسشان پرورش یابد و مهارت های زندگی و توانایی های اجتماعی در آن ها تقویت شود. **اما یادآوری می کنم که انتظارهای شما باید متناسب با سن و توانایی های آن ها باشد، در غیر این صورت به جای برنده شدن ، بازنده بودن را به فرزند خود می آموزید.**

**10. آسودگی خیال و آرامش:** وقتِ اختصاصی برای تمام اعضای خانواده (حتی خود شما) از اهمیت فراوانی برخوردار است.علاوه بر آن باید بدانید که قصه گفتن و در آغوش کشیدن کودک ، روش های مناسبی برای آرام کردن او هستند.

به دلیل آن که توجه ترکیبی از تایید کلامی و غیر کلامی است، اعضای خانواده باید از طریق گفتار و رفتار، به یکدیگر اطمینان خاطر بدهند که برای همدیگر مهم و دوست داشتنی هستند و این قانون فقط شامل ِ حالِ کودکان نمی شود بلکه در مورد شما و همسرتان نیز صادق است.