

اگر به دنبال راهی برای پرورش راز داری هستید، توصیه می کنیم مطلب زیر را بخوانید:

**سلب اعتماد نکنید**

وقتی کودک تان رازی را به شما می گوید، یعنی او به شما کاملا اعتماد دارد، پس شما باید حافظ امین این اعتماد باشید و به هیچ قیمتی اجازه ندهید این اعتماد از بین برود. اگر راز او را به دیگران، حتی اگر به همسرتان، بگویید مطمئن باشید او دیگر به شما اعتماد نمی کند و حرفهای مهمش را برای همیشه از شما پنهان خواهد کرد. البته کاملا طبیعی است که پدر و مادر درباره مشکلات فرزندشان با یکدیگر گفتگو و مشورت کنند، اما این گفتگوها نباید به گونه ای باشد که کودک اعتمادش را از دست داده و فکر کند این کار به معنای فاش کردن راز او بوده است. کودکان باید در همان سالهای اولیه کودکی، این موضوع را به خوبی درک کنند که اگر رازهای دیگران را فاش نکنند، هیچ کس به آنها اعتماد نخواهد داشت و در مقابل، اگر محرم اسرار باشند، مورد اعتماد دیگر دوستان و آشنایان خواهند بود.

**با کودک بازی رازداری کنید**

نقش بازی را در آموزش و تفهیم اطلاعات بسیار مهم و جدی بدانید. در قالب بازی، با آرامش، می توانید به کودک اطلاعات بدهید و رازداری را به او بیاموزید، مثلا چیزی را در مکانی پنهان کنید که فقط شما و کودک مطلع باشید، سپس از کودک بخواهید در مورد آن به کسی چیزی نگوید چرا که این یک راز است. اگر کودک نتوانست چند ساعت به کسی چیزی نگوید او را تشویق کنید و بگویید: «افزین بر تو که توانستی این راز را در خوبی حفظ کنی، این هم جایزه شما» (جایزه می تواند تشویق کلامی، اسباب بازی، رفتن به پارک، خرید بستنی و … باشد).

**سنجیدگی رفتار فرزندان را باور کنید**

به فرزندان اعتماد داشته باشید و به او گوشزد کنید که می دانید و یقین دارید که او بسیار باهوش است و می تواند در مواقع اضطراری بسیار خوب رفتار کند. همواره به یاد داشته باشید، هرگز شایسته نیست از ترس این که کودک تان ممکن است اطلاعات خانوادگی را فاش کند، او را در فکر اطلاعاتی نگاه دارید بلکه همواره در نظر داشته باشید که شرایط غیرقابل پیش بینی و اضطراری وجود دارد که مدیریت آن از دستتان خارج است.

شروع صحبت با نوجوان دشوار است. صحبت درمورد مواد مخدر و الکل حتی سخت تر نیز می‌باشد. به عنوان پدرمادر اغلب با مقاومت روبرو می‌شوید. خبر خوب این است که روش‌هایی برای تامل با نوجوانتان که روابط باز و مثبت را ترویج می‌دهد وجود دارد.

چند شیوهی موثر برای گفتگو با نوجوانان:

**روشفکر باشید**

اگر می‌خواهید یک مکالمه سازنده با نوجوانان داشته باشید، یک چیز را به خاطر داشته باشید این است که هنگامی که یک بچه احساس مورد قضاوت بودن و یا محکوم شدن می‌کند، احتمال کمتری دارد که بپذیری پیام شما باشد. پیشنهاد می‌کنیم نوجواندستیابی به بهترین نتیجه برای شما و نوجوانتان، سعی کنید موقعیتی بی‌طرف و آزاد را حفظ کنید. ما درک می‌کنیم که چالش برانگیز است و به تمرین نیاز دارد.

**خودتان را جای نوجوانتان قرار دهید**

برای مثال، رفتاری را که خودتان ترجیح می‌دهید زمانی که در مورد یک موضوع دشوار صحبت می‌کنید مورد خطاب بگیرید. در نظر بگیرید. فکر کردن درمورد چگونگی احساساتن در زمان نوجوانی می‌تواند سودمند باشد.

**در مورد اهدافتان صریح و شفاف باشید**
نوشتن آن‌ها می‌تواند موثر باشد. زمانی که شما هدفتان از یک مکالمه را بدانید، می‌توانید بعدا به آن برگردید و آنچه را که درست پیش رفت، آنچه که نادرست بود، چه اهدافی داشتید و کدام‌ها باید برای یک وقت دیگر به‌مانند و آیا قادر به ارائه موثر آن‌ها بودید را مرور کنید.

**مثبت فکر کنید**

اگر به یک موقعیت با شرم، خشم،ترس یا ناامیدی

پاک‌کننده‌ها و مرطوب کننده‌ها از مهم‌ترین محصولات پوستی به ویژه برای پوست‌های خشک هستند. یک مرطوب کننده خوب علاوه بر حفظ رطوبت لایه خارجی پوست (اپیدرم) سبب رطوبت بخشی از لایه‌های درونی پوست به لایه بیرونی پوست می‌شود.

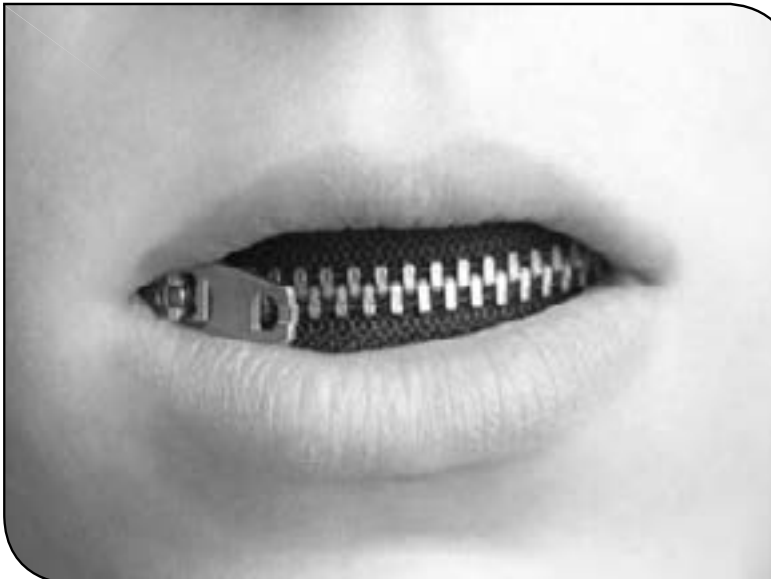
**مرطوب کننده یا پوست ما چه می‌کند؟**

پاک‌کننده‌ها و مرطوب کننده‌ها از مهم‌ترین محصولات پوستی به ویژه برای پوست‌های خشک هستند. یک مرطوب کننده خوب علاوه بر حفظ رطوبت لایه خارجی پوست (اپیدرم) سبب رطوبت بخشی از لایه‌های درونی پوست به لایه بیرونی پوست می‌شود. ترکیبات کلیدی و مهم که سبب حفظ رطوبت پوست می‌شوند، عبارتند از: وازلین، روغن معدنی، لائولین و دای‌متیکون، موادی مانند گلیسرین، پروپیلن، روتنتین، اوره و ویتامین‌ها سبب جذب آب به سمت لایه‌های خارجی پوست می‌شوند. برخی از مرطوب‌کننده‌های پوست حاوی آلفاهیدروکسی اسید (AHA) هستند که به پاکسازی پوست از سلول‌های شاخی شده و مرده کمک می‌کنند، همچنین مرطوب‌کننده‌هایی که حاوی AHA می‌باشند، برای پوست‌های خشک مناسب هستند.

**مرطوب‌کننده‌های مناسب کدامند؟**

زمانی که به دنبال خرید یک مرطوب کننده برای پوستتان هستید با رعایت این دستورالعمل‌ها، بهتر می‌توانید آنچه را که مناسب پوستتان می‌باشد تهیه نمایید. توجه کنید مرطوب کننده‌ای که می‌خواهید خریداری کنید حاوی ترکیبات زیر باشد: لائولین، گلیسرین و وازلین.گلیسرین نسبت به

## چگونه کودکی راز دار تربیت کنیم؟



بی تردید آموزش کارهایی که نباید انجام شوند، بسیار سخت است زیرا ضمیر ناخودآگاه کلمات منفی مانند «نکن و نگو» را به خوبی نمی تواند تجزیه و تحلیل کند، بنابراین برای آموزش هرگز نباید از افعال منفی استفاده کنید مثلا به جای کاربرد جملات منفی مانند “من مطمئنم که مثل همیشه این بار هم نمی توانی جلوی زبانت را نگه داری یا عادت به خبرچینی داری و همیشه حرف سنسجیده می زنی …” بهتر است به کودک تان بگویید:“ من می دالم اگر کسی راجع به خانواده از تو سوال کند، به او خواهی گفت: من اطلاعات زیادی ندارم، بهتر است از مامان و بابام بپرسید.” توصیه می شود پیوسته عزت نفس و خودباوری فرزندان و روحیه رازداری او را به طرق مختلفی چون قصه گویی، نمایشنامه، فیلم و کارتونهای مفید و سالم تقویت کنید، چه بسا اگر فرزندان را به خاطر آنچه که به خوبی یادگرفته یا در آن توانمند شده است تحسین کنید، او احساس امنیت شخصی کرده و تلاش می کند هرگز مرتکب خطای عمدی نشود.

**نیاز به جلب توجه او را ا قناع کنید**

## نحوه صحیح گفتگو با نوجوانان



نزدیک شوید، تلاش‌های شما نتیجه معکوس خواهد داشت. در عوض مراقب، کنجگاو، مودب و فهمیده باشید.صحبت کردن با نوجوانان در مورد مواد مخدر نباید زشت و یا ناراحت باشد.

**به حرف های نوجوان گوش کنید**

بسیاری از نوجوانان شاکمی هستند که والدین به حرف آنان گوش نمی کنند. ارتباط مانند خیابان دوطرفه است. اگر می خواهید نوجوان به حرف شما گوش کند، با دقت شنوای حرف هایش باشید.

## کدام پوست، کدام مرطوب کننده؟

تمام صورت استفاده کنید و مناطقی از صورت را که خشک هستند از یک مرطوب کننده قوی‌تر استفاده کنید. توجه داشته باشید در تابستان، از لوسیون‌های ملایم و در زمستان از کرم و یا پمادها استفاده کنید.
**قیسل از رفتن سه رختخواب از مرطوب‌کننده‌های رتینول استفاده کنید**
رتینول همان ویتامین A است که برای پوست بسیار لازم است، ویتامین A سبب افزایش سرعت بازسازی و ترمیم سلول‌های بافت پوست می‌شود. رتینول را می‌توانید از داروخانه و بدون نسخه پزشک تهیه کنید اما در استفاده کردن از آن دقت کنید زیرا ممکن است سبب حساس شدن پوست، قرمزی و یا خشکی شود.
**از کرم‌های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید**
اگر پوستتان خیلی خشک می‌باشد، از مرطوب کننده‌ای که توسط پزشک تجویز شده استفاده کنید، مرطوب کننده‌های تجویز شده معمولا حاوی AHA اسید لاکتیک می‌باشد که سبب نرمی و لطافت لایه خارجی پوست می‌شوند. آلفاهیدروکسی اسیدها مانند اسید لاکتیک و اسید گلیکولیک ممکن است در برخی افراد واکنش‌های آلرژیکی ایجاد کند. اگر پوست شما دچار سوختگی، قرمزی، خارش و یا آسیب و التهاب می‌باشد، حتما با پزشک خود در میان بگذارید. یکی دیگر از کرم‌هایی که توسط پزشک برای پوست‌های خشک تجویز می‌شود، کرم‌های

##### در بچه

شنبه ۱۴ رذر ۱۳۹۴ ۲۳ صفر ۱۴۳۷ Dec 5۰ 2015 سال بیست و یکم شماره ۵۳۳۶

این حرکات باعث می‌شود کودک کینه تان را به دل بگیرد و بخاطر انتقام هم شده، این رفتارش را شدت دهد. مثلا اگر جلوی دیگران خبر شما را بازگو می‌کند، خشونت به خرج ندهید، او را خودر و تحقیر نکنید، دست او را نکشید، فحش ندهید، بیرونش نکنید و یا به دروغگویی متهمش نکنید.

**از دیگران کمک بخواهید**

از اطرافیان خود خواهش کرده و به آنها سفارش کنید وقتی کودکان افساسی راز می‌کند، او را تحویل نگیرند و به حرفهایش گوش ندهند. اگر کودک جایی برای این کار پیدا نکند، حتما برای ترک آن تشویق می‌شود.

**با او صحبت کنید**

اگر پیش کودک خود اعتبار و ابهتی دارید، بهتر است بعد از ارتکاب این خطا، در زمانی مناسب و در یک مکان خلوت، بدون عصبانیت و از سر دلسوزی و نصیحت، با کمال احترام و صمیمیت در مورد احساسات و نگرش خود راجع به این رفتار کودک صحبت کنید. مثلا به او بگویید: از کار دیروزش بسیار دلخور و ناراحت هستی، و در صورت تکرار آن ممکن است چند ساعتی با او حرف بزنی.

**کودک را تنبیه کنید**

حواستان باشد به هنگام ارتکاب خطا به کودک نگویید:“ دیگه مامانت ایبات نیستم، دیگه دوست ندارم، دیگه از چشمم افتادی …” تمامی این جملات امنیت روانی کودک را تهدید می‌کند. شخصیت کودک را از رفتار کودک جدا کنید، هیچ‌گاه از خود کودک ابراز تنفر و ناراحتی نکنید بلکه بهتر است از کار زشت او ابراز انزجار و تنفر کرده و تنبیه و توبیخش کنید. مثلا بگویید:“ من تو را خیلی دوست دارم ولی از این کارت خیلی ناراحت شدم چون راز خانه را پیش خاله ات گفتی، بسیار دلگیر شدم”. اگر کودک همچنان به ارتکاب این عمل زشتش ادامه داد، تنبیه به شیوه محروم سازی را در مورد او اجرا کنید. به او بگویید: “ چون دیروز این‌کار زشت را انجام دادی و راز خانه را برای دیگران تعریف کردی، تا دو روز حق نداری بازی رایانه کنی”، بدون پرخاش و عصبانیت بازی های او را از مقابل چشمش بردارید، سعی کنید مرعوب گریه و التماس های بسیارش نشوید، با مهربانی با او مخالفت کنید و قاطعانه به او بگویید:“ قبلا به تو همدار داده بودم، چون گوش به حرف ندادی، این محرومیت می‌شود نتیجه کارت”!

در برخی موارد که نفلر او را قبول ندارد، آن را مطرح نکنید، زیرا نوجوان در این مقطع به تأیید نیاز دارد.

**با رفتار و گفتار مثبت سرمشق و الگوی فرزندان باشید**

اگر با همسر و فرزندان رفتار خوبی داشته باشید، نوجوان می‌کوشد رفتار شما را سرمشق خود قرار دهد.

**انعطاف پذیر باشید**

به موضوعات مورد علاقه نوجوان توجه کنید. علایق و خواسته های نوجوان یا ما فرق دارد؛ همان طوری که ما نوجوان بودیم، خواسته های ما با والدین متفاوت بود. خود را جای او بگذارید و مسائل را از دید او ببینید.

**نظرات خود را به فرزندان تحمیل نکنید**

هرگز فرزندان به زور و اجبار نظرتان را نمی‌پذیرد.

تحمیل نظر باعث چپه گیری فرزندان می‌شود.

**زمانی که فرزندان آمادگی دارد با او صحبت کنید**

بزرگ ترین اشتباه را زمانی مرتکب می‌شوید که فرزندان خود را برای رفتن به میهمانی دوستش آماده می‌کند و به او می‌گویید می‌خواهم باتو صحبت کنم.

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. اگر زمانی که فرزندان حوصله و وقت کافی دارد با او صحبت کنید بهتر نتیجه می‌گیرید.

**همیشه فرزندان را نصیحت نکنید**

گرچه نصایح شما به نفع نوجوانان است، ولی آنان در این مقطع کمتر مایل به شنیدن آن هستند. ساحت به نوجوان از اهمیت حرفی بزد که به نظر ما احمقانه و باشدی، به او فرصت دهید صحبت کند. با عجله حرفش را قطع نکنید و نظرتان را نگویید.

بازدارنده هستند که دارای ترکیبات خاصی بوده و به حفظ و دوام رطوبت پوست برای مدت طولانی کمک می‌کنند. این کرم‌ها نسبت به سایر کرم‌های مرطوب کننده، دامنه نفوذ بیشتری داشته و با لایه‌های عمقی بافت پوست می‌توانند نفوذ کنند.

**چه موقع از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنیم**

زمانی که کرم مرطوب کننده مناسب پوست خود را انتخاب و خریداری کردید، روزهانه از کرم مرطوب کننده استفاده کنید زیرا با این عمل علاوه بر پیشگیری از خشکی پوست، چین و چروک‌ها نیز کمتر به چشم می‌آیند. اگر چه مرطوب کننده‌های پوست نمی‌توانند سبب از بین رفتن چین و چروک‌ها شوند -زیرا علت چین و چروک‌ها به لایه‌های زیرین و عمقی پوست مربوط می‌شود که بر اثر از دست دادن کلژن انسانی می‌افتد- اما می‌توانند با رطوبت بخشی به پوست و شاداب کردن آن سبب شوند که چروک‌ها کمتر به چشم آیند. بهترین زمان استفاده از کرم‌های مرطوب کننده، زمانی است که پوست مرطوب و نمناک است زیرا در این زمان میزان جذب کرم مرطوب کننده توسط پوست افزایش یافته و بهتر جذب می‌شود.

یک اسفنج خشک را در نظر بگیرید، اگر کرم مرطوب کننده را به اسفنج خشک بمالید کرم جذب اسفنج خشک نمی‌شود و بر روی سطح آن باقی می‌ماند اما اگر اسفنج را در آب فرو کرده و کاملا خیس نماید و سپس مرطوب کننده را به روی سطح آن بمالید خواهید دید که کرم جذب اسفنج می‌شود؛ پوست شما نیز دقیقا مانند همین اسفنج عمل می‌کند و زمانی که مرطوب باشد، جذب آن نیز بیشتر است.

##### قوانین کلیدی رفتار با کودکان



خیلی وقت ها ممکن است از دست فرزندانان عصبانی بشوید و یا آرزوی توقف یکسری از فعالیت‌های او را داشته باشید. به راستی چرا؟ فکر می‌کنید علت اینکه کودکان در برخی مواقع، رفتاری را انجام می‌دهند که مطابق میل ما نیست، چیست؟

**قوانین کلیدی برای پدر و مادر**

ما به عنوان والدین یک کودک در ابتدا باید مهارت های تربیت کودک را یاد بگیریم. بعضی مواقع نوع رفتار ما منجر می‌شود تا کودکان نتوانند رفتار صحیح را انجام دهند و یا حتی نتوانند تشخیص دهند که چه کاری را باید انجام دهند. بنابراین، یادگیری مهارت های رفتار با کودک می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. فکر می‌کنید پدر و مادرها چه قوانین کلیدی را باید یاد بگیرند؟ برای تربیت کودک تان باید برنامه ای داشته باشید. اگر پدر و مادرها از قبل نسبت به رفتارهای احتمالی که ممکن است از فرزندانشان سر بزنند و نسبت به نوع صحبتی که باید با آنها داشته باشند، فکر کنند، می‌توانند در زمان بحران بهترین راهکار را انتخاب کنند. در زیر به کلیدی‌ترین این راهکارها اشاره می‌شود.

**بیان کوتاه انتظارات**

کودکان توانایی درک جملات طولانی و بلند و همچنین توانایی درک انتظارات طولانی را ندارند. والدین با توجه به این ویژگی باید در بیان انتظاراتشان سعی کنند از کمترین کلمات استفاده کنند و همچنین تعداد جملات باید کم باشد. توجه کنید در بیان انتظارات تان در یک لحظه صرفا ۱ الی ۲ دو جمله را به کودکان بیان کنید.

**بیان شفاف انتظارات**

والدین عزیز، حتما در بیان انتظارات تان سعی کنید شفافیت موضوع را در نظر بگیرید. به این معنا که دقیقا انتظارتان را به صورت جزئی و همانی که مد نظرتان هست، بیان کنید. به طور مثال به جای گفتن جمله ی زیر، پسر خوبی نیستی! یا پسر منطقی باشد! می‌توان گفت پسر خوب کسی هست که بعد از بازی اسباب بازیهایش را جمع کند.

**بیان انتظارات به صورت انتخابی ممنوع**

والدین باید توجه داشته باشند که انتظاراتشان را به صورت انتخابی بیان نکنند. زیرا ممکن است کودک آن حالتی را انتخاب کند که مورد میل رغبت ما نباشد. به عنوان مثال اگر انتظار شما این است که کودکان بعد از بازی اسباب بازی هایش را جمع کند، بهتر است به جای گفتن جمله «بهتر نیست اسباب بازی هایت را بعد از بازی جمع کنی؟» بگوییم، من از تو می‌خواهم که بعد از بازی، اسباب بازی هایت را جمع کنی.

**استقلال دادن**

والدین حتما باید از حدود ۳ سالگی، در حد توان کودک شان، استقلال به او بدهند. اگر والدین از کودک در مواردی خاص نظرخواهی کنند و یا با تعیین حد و مرز به آنها آزادی بدهند، می‌توانند در آینده کودکان موثر باشد. به طور مثال اگر مادری صبح قبل از تهیه نهار از کودکش بپرسد از بین ۳ غذای ماکارونی، قورمه سبزی و الویه یکی را برای ناهار انتخاب کند، هم حس استقلال کودک برآورده شده است و هم آنکه کودک حد و مرز خود را برای مشارکت در امور مختلف آموزش می‌بیند.

**مقاومت در برابر گریه های کودکان**

برخی مواقع کودکان یاد می‌گیرند که با گریه کردن به راحتی می‌توانند به خواسته های خودشان برسند. تا قبل از ۵/۲ الی ۳ سالگی باید تمام نیازهای کودکان بلافاصله برآورده شوند ولی بعد از ۳ ساگی باید آموزش صبر را به کودکان بدیم. والدین گرامی اگر کودک تان خواسته‌ای داشت و از نظر شما لزومی به برآورده کردن این نیاز نبود، حتی اگر گریه های شدید کرد تسلیم خواسته اش نشوید و مقاومت داشته باشید. اگر کودکان متوجه بشوند که شما خسته شده‌اید و آمادگی برآورده کردن نیازش را دارید، گریه اش را شدیدتر و طولانی تر می‌کند و یا حتی ممکن است به حالت غش و دل ضعه رفتن هم در بیاید و همچنین این کار برای کودک به صورت عادت در می‌آید و همیشه تمایل دارد خواسته هایش را با گریه به نتیجه برساند.

**پاداش دادن**

یکی از راهکارهایی که والدین می‌توانند برای مقابله کردن رفتارهای نامطلوب کودکان به کار گیرند، توصیف کردن رفتارهای مثبت کود و تشویق و تقویت او است. فقط باید مراقب بود که کودکمان شرطی نشود. یعنی با انجام هر کار خوب، انتظار هدیه و پاداش را داشته باشند. اگر در روزهای اول به ازاء هر یک کار خوب به او پاداش می‌دهید، در روزهای آینده فاصله پاداش دادن را بیشتر کنید به عنوان مثال به ازاء هر ۳ کار خوب یک پاداش. پاداش دادن می‌تواند هدیه های مادی باشد ولی هدیه های معنوی مثل وقت گذاشتن با کودک و انجام دادن فعالیت مورد علاقه کودک، لذت خیلی بیشتری را برای کودک فراهم می‌کند.

**توجه به کارهای مثبت گذشته**

از دیگر روش های برخورد با رفتارهای نامطلوب کودکان این است که در زمان انجام دادن کارهای نامطلوب و ناپسند، توجهی نشان ندهیم و بعد به ذکر کارهای خوب و مطلوب گذشته کودک بپردازیم. به طور مثال بگوییم: یادته هفته پیش توی کارهای خونه به من کمک کردی؟ چقدر اون کارت رو دوست داشتم. وقتی کودک متوجه بشه که رفتارهای ناپسندش مورد توجه قرار نمی‌گیرد و رفتارهای مثبت گذشته، هنوز در ذهن مادرش است، پس سعی می‌کند تا آن رفتارها را بیشتر انجام دهد.

**محروم سازی**

راهکار دیگر برای از بین بردن رفتارهای نامطلوب کودکان این است که او را مدت زمان کوتاهی از انجام دادن یک فعالیت لذت محروم کنیم. فقط باید مراقب باشید محرومیت عاطفی نباشد. مثل گفتن جمله دیگه دوست ندارم! دیگه مامانت نیستم! این جمله ها امنیت کودک را خدشه دار می‌کند. همچنین مدت زمان ایجاد محرومیت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد و بیشتر از این توصیه نمی‌شود.

توجه کنید که در صورت تکرار آن صحبت کنید

اگر پیش کودک خود اعتبار و ابهتی دارید، بهتر است بعد از ارتکاب این خطا، در زمانی مناسب و در یک مکان خلوت، بدون عصبانیت و از سر دلسوزی و نصیحت، با کمال احترام و صمیمیت در مورد احساسات و نگرش خود راجع به این رفتار کودک صحبت کنید. مثلا به او بگویید: از کار دیروزش بسیار دلخور و ناراحت هستی، و در صورت تکرار آن ممکن است چند ساعتی با او حرف بزنی.

**کودک را تنبیه کنید**

حواستان باشد به هنگام ارتکاب خطا به کودک نگویید:“ دیگه مامانت ایبات نیستم، دیگه دوست ندارم، دیگه از چشمم افتادی …” تمامی این جملات امنیت روانی کودک را تهدید می‌کند. شخصیت کودک را از رفتار کودک جدا کنید، هیچ‌گاه از خود کودک ابراز تنفر و ناراحتی نکنید بلکه بهتر است از کار زشت او ابراز انزجار و تنفر کرده و تنبیه و توبیخش کنید. مثلا بگویید:“ من تو را خیلی دوست دارم ولی از این کارت خیلی ناراحت شدم چون راز خانه را پیش خاله ات گفتی، بسیار دلگیر شدم”. اگر کودک همچنان به ارتکاب این عمل زشتش ادامه داد، تنبیه به شیوه محروم سازی را در مورد او اجرا کنید. به او بگویید: “ چون دیروز این‌کار زشت را انجام دادی و راز خانه را برای دیگران تعریف کردی، تا دو روز حق نداری بازی رایانه کنی”، بدون پرخاش و عصبانیت بازی های او را از مقابل چشمش بردارید، سعی کنید مرعوب گریه و التماس های بسیارش نشوید، با مهربانی با او مخالفت کنید و قاطعانه به او بگویید:“ قبلا به تو همدار داده بودم، چون گوش به حرف ندادی، این محرومیت می‌شود نتیجه کارت”!