



نقش والدین در تربیت فرزندان



گردآوری و تنظیم: معاونت دانشجویی با همکاری اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان

آذرماه ۱۴۰۲

بِسْمِ تَعَالَى

امام صادق (ع) فرمودند:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ لَيَرْحَمُ الْعَبْدَ لَشِدَّةِ حُبِّهِ لَوْلَاكَ .

خداوند عزوجل به انسان، برای محبت شدید او به فرزندش، رحم می‌کند.

۳.....	مقدمه
۴.....	فرزندپروری غلط
۶.....	هفت مهارت اجتماعی کودکان
۷.....	تکنیک‌های رفتار با بداخلاقی کودکان
۹.....	کلیدهای ایجاد حس امنیت در کودکان
۱۰.....	راهکارهای آموزش مدیریت احساسات به کودکان
۱۱.....	کنترل هیجان در کودکان
۱۴.....	رشد هوش هیجانی کودکان
۱۵.....	تکنیک‌های مدیریت هیجان در فرزندان
۱۶.....	مهارت همدلی در ارتباط والدین با کودکان و نوجوانان
۱۷.....	راهکارهای مقابله با پرخاشگری کودک
۱۸.....	تکنیک‌های پرورش خلاقیت کودکان
۱۸.....	راهکارهای سالم مقابله با راهبرد جلب توجه ناسالم کودک
۲۰.....	رفع بی‌حوصلگی کودکان
۲۱.....	آموزش مهارت حل مسئله به کودکان
۲۲.....	کودک شجاع و قوی
۲۳.....	پیشگیری از مهرطلبی در فرزندان
۲۴.....	اهمیت برد و باخت در بازی کودکان
۲۶.....	کنترل مضرات منفی تماشای تلویزیون در کودکان
۲۷.....	آزاد کردن کودک از ایفای نقش
۲۷.....	جانشین‌های تنبیه در کودکان
۳۳.....	تطابق با قوانین اجتماعی
۳۴.....	تکنیک‌های پرورش مهارت‌های تصمیم‌گیری

۳۵ پول توجیبی در کودکی و نوجوانی
۳۶ زمان تربیت جنسی کودکان
۳۹ ارتباط مؤثر با نوجوان
۴۰ تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان
۴۱ مهارت همدلی با نوجوان
۴۲ تکنیک‌های رفتار با نوجوانان
۴۵ چند راهکار آموزش نظم و انضباط به نوجوانان
۴۶ تکنیک‌های کنترل خشم در نوجوانان
۴۷ تکنیک‌های ایجاد انگیزه در نوجوانان برای هدفمند بودن
۴۸ رفع موانع اجازه ندادن به نوجوان برای بیرون رفتن
۴۹ مدیریت نیازهای جنسی نوجوان
۵۱ چند اشتباه رایج والدین در برخورد با نوجوانان
۵۲ نگاهی گذرا به شیوه نوین فرزندپروری
۵۲ فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب
۵۸ فرزندپروری مبتنی بر طرحواره درمانی
۶۲ منابع

به طور کلی می‌توان گفت که فرزندپروری مجموعه روش‌هایی را در برمی‌گیرد که والدین برای رشد و پرورش کودک خود، آن را به کار می‌برند. قطعاً می‌دانید که سبک‌ها و روش‌های گوناگون فرزندپروری می‌تواند بخش مهمی از سلامت روان افراد را شکل دهد. بنابراین جمع متفاوتی از آدم‌ها را می‌بینیم که با خصوصیات رفتاری، اجتماعی و سبک تفکر متفاوت در زندگی عمل می‌کنند. والدین با به‌کارگیری روش‌های متفاوت، در ارضای نیازها، یادگیری، رفتار و عملکرد، طرز تفکر، مواجهه اجتماعی، ارتباطات و به طور کلی تربیت فرزند نقش دارند. بر این اساس می‌توان گفت که آموختن مهارت‌های رشد و پرورش کودک، از جمله مهارت‌های پایه‌ای و زیربنای مهمی برای فرزندآوری است.

خانواده اولین نهادی است که افراد در آن متولد می‌شوند، رشد می‌یابند و مراحل زندگی خود را طی می‌کنند. اساس یک جامعه سالم را خانواده‌های سالم و فرزندان آن‌ها تشکیل می‌دهند. از آنجایی که تربیت والدین به طور مستقیم در پرورش کودک و بروز ویژگی‌های شخصیتی او نقش دارد، فرزندپروری و یادگیری صحیح تربیت کودک اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

باید در نظر بگیرید که فرزندپروری مهارتی است که باید آن را پیش از فرزندآوری بیاموزید تا روابط والد و کودکی خود را به درستی شکل دهید. اگر تربیت و پرورش فرزند به شکل ناقصی اتفاق بیفتد و یا تحت تأثیر سبک‌های غلط اجرا شود، افراد در سنین بزرگسالی با مشکلات حاد رفتاری، عاطفی و غیره مواجه می‌شوند.

والدین تأثیر به‌سزایی بر زندگی فرزندان خود می‌گذارند. بنابراین اگر قصد دارید به تقویت مهارت‌های فرزندپروری خود بپردازید، همواره به یاد داشته باشید که کودکان در هر زمینه‌ای مانند شما عمل می‌کنند و از الگوی رفتاری شما تبعیت می‌کنند. بنابراین این که چه می‌گویید مهم نیست، مهم این است که چگونه عمل می‌کنید. حقیقت این است که وظیفه والدین این است که به عنوان رابطی باشند که کودک بتواند به کمک آن با جهان ارتباط برقرار کند. در نهایت نیز به کمک شیوه‌های درست فرزندپروری کودک باید برای استقلال کامل آماده باشد و توانایی پیگیری هر مسیری که انتخاب می‌کند داشته باشد.

بسیاری از والدین ممکن است بر اساس واکنش‌های ناگهانی خود عمل کنند یا فقط از همان روش‌های فرزندپروری استفاده کنند که در گذشته والدین آن‌ها استفاده کرده بودند. در این شرایط معمولاً والدین چندان به اثربخشی این روش‌ها توجهی ندارند و به عنوان تنها راهی که آموخته‌اند از آن استفاده می‌کنند.

بنابراین فرزندپروری و یادگیری الگوهای صحیح آن، در تربیت فرزندان سالم اهمیت ویژه‌ای دارد. مطالب این بسته در چند عنوان بصورت خلاصه و کاربردی ارائه شده است، باشد که به بهترین شکل از آن استفاده و در پیشبرد فرزندپروری خردمندان مؤثر واقع گردد.



فرزندپروری غلط

والدین کنترل‌گر:

والدینی که از ترس اینکه فرزندانشان تصمیم‌ها یا قضاوت‌های اشتباه داشته باشد آن‌ها را کنترل می‌کنند و کودکان احساس آزادی کمی در انتخاب‌هایشان دارند. پس نمی‌توانند به تنهایی مسیر زندگی خود را تشخیص دهند. والدین گرفتار شکل افراطی از وفاداری را به فرزندانشان القا می‌کنند و از آن‌ها انتظار دارند تمام وقت به نیازها و خواسته‌های والدینشان فکر کنند. این‌گونه والدین فکر می‌کنند بسیار به فرزندانشان نزدیک‌اند اما اغلب فرزندانشان از این رفتارها خشمگین می‌شوند، اگر چه گاهی نیز نتیجه این رفتار وابستگی افراطی می‌شود. این سبک فرزندپروری بر کنترل زیاد و محبت کم تأکید دارد و والدینی که این شیوه تربیتی را برای فرزندان خود به کار می‌گیرند، اهمیت ویژه‌ای برای نظم قائل‌اند.

والدین مستبد احساسات و هیجانات کودک را نادیده می‌گیرند و میزان صمیمت عاطفی آن‌ها با کودک بسیار ناچیز است. در این روش پدر و مادر تأکید دارند که فرزندان باید قوانین و مقررات را بی‌چون‌وچرا بپذیرند و به همه دستورات و اوامر عمل کنند. بنابراین باید گفت این والدین چندان اهل گفت‌وگوی منطقی نیستند و شیوه تربیتی آن‌ها بر پایه اطاعت کردن بنا شده است. کودکانی که در این سبک فرزندپروری رشد می‌کنند، اغلب به افراد مطیعی تبدیل می‌شوند که منتظرند دیگران به آن‌ها امر و نهی کنند و یا مسیرشان را به آن‌ها نشان دهند.

در بسیاری از موارد، فرزندی که در این سبک رشد یافته‌اند، از حل مسائل مهم زندگی خود ناتوان هستند و اغلب به پرخاشگری و بدخلقی روی می‌آورند. آن‌ها همیشه احساس می‌کنند که نظراتشان هیچ ارزشی ندارد و به طور کلی از جایگاه ویژه‌ای برای آن‌ها وجود ندارد. آن‌ها ممکن است به دلیل ترس از تنبیه و سرزنش از سوی والدین به دروغ‌گویی یا پنهان‌کاری روی بیاورند این ویژگی را تا پایان عمر به همراه داشته باشند.

ویژگی‌های تربیتی این سبک را در چند مورد می‌توان در موارد زیر جای داد:

- مراقبت و حمایت اندک
- انتظارات زیاد و انعطاف‌پذیری کم
- به کار گرفتن تنبیه و سرزنش
- رابطه یک‌سویه (اغلب از مادر به کودک)
- عدم توضیح دلیل برای موارد گوناگون

والدین آسان‌گیر افراطی:

والدینی که یا در دسترس نیستند (خودشان را با شغل یا چیزهای دیگر سرگرم می‌کنند و در نتیجه حضور فیزیکی محدودی در کنار کودکانشان دارند) یا از توجه به کودکان اجتناب می‌کنند (شاید به صورت فیزیکی حضور داشته باشند، ولی به صورت عمده به نیازهای هیجانی و عاطفی کودکانشان بی‌توجهی می‌کنند)، این والدین وقت کافی برای فرزندانشان نمی‌گذارند. این والدین در مورد مسائل مهم مرتبط با فرزندپروری با کودکانشان صحبت نمی‌کنند و برای فرار از چالش با احساسات و هیجانات به فرزندانشان اجازه استفاده افراطی از تلویزیون یا کامپیوتر، موبایل و غیره را می‌دهند، همچنین اغلب از درمیان گذاشتن انتظارات واقع‌بینانه در مسیر فرزندپروری اجتناب می‌کنند و در کل از روبه‌رو شدن با هیجانات خود و فرزندانشان احساس راحتی نمی‌کنند. این فرزندان با عدم ارضای نیاز محدودیت‌های واقع‌بینانه و نیاز پذیرش و محبت و دلبستگی روبه‌رو می‌شوند و معمولاً در نوجوانی به صورت افراطی به گروه همسالان گرایش می‌یابند و از والدین جدا می‌شوند. این سبک از دیگر شیوه‌های تربیت فرزند

است که می‌توان آن را میان بسیاری از والدین دید. والدین سهل و آسان‌گیر، کودک را برای انجام هر کاری آزاد می‌گذارند و برخلاف والدین سختگیر، قوانین و مقررات خاصی ندارند و یا قوانین آن‌ها بسیار محدود و اندک است. در این شیوه تربیتی، رابطه والد و فرزند شبیه به یک دوست است. در واقع والدین مانند یک دوست با فرزندان خود حرف می‌زنند و به مشکلات آن‌ها گوش می‌کنند، اما نکته مهم این است که راه‌حلی را برای رفع مشکلات فرزندان خود ارائه نمی‌دهند. این والدین در برخورد با فرزندانشان بسیار بخشنده هستند و عموماً به سادگی اشتباه آن‌ها را نادیده می‌گیرند. اما نکته مهم در این باره این است که والدین این سبک، به دلیل دلسوزی زیاد، پیامدهای رفتاری فرزندانشان را چندان جدی نمی‌گیرند و با کمترین اصرار و خواهش فرزندان، امتیازهای سلب شده از آن‌ها را به سرعت به آن‌ها باز می‌گردانند. عزت نفس پایین و ویژگی مهم فرزندان پرورش‌یافته در این سبک تربیتی است. کودکانی که والدین سهلگیر دارند، بیش از دیگران در کنترل هیجانات و بازداری رفتاری خود مشکل دارند و در آینده برای انجام فعالیت‌های مهم‌تر دچار مشکلات جدی می‌شوند.

ویژگی‌های مهم الگوی فرزندپروری سهل‌گیر، در موارد زیر جای می‌گیرد:

- انتظارات بسیار پایین از فرزند
- روابط گرم میان والد و فرزند
- عدم وجود قوانین سخت یا وجود قوانین بسیار محدود
- عدم وجود هدایت از سمت والدین و تصمیم‌گیری صرف توسط فرزند

والدین حمایت‌گر افراطی:

والدینی که برای کوچکترین مسائل کودکان نگرانند و دائماً مسائل آن‌ها را حل و فصل می‌کنند. همچنین انتظارات غیر واقع‌بینانه از کودک دارند. این والدگری، نیاز به استقلال را به شدت خدشه‌دار می‌کند و آسیب‌های بلند مدتی به کودک وارد می‌کند.

والدین وابسته و خودخواه:

والدینی که برای ارضای نیازهای خودشان از کودک سوءاستفاده می‌کنند، دمدمی مزاج و غیر قابل پیش‌بینی هستند. این والدین به کودکان وظایف فراتر از توانمندی‌ها و انتظارات تحمیل می‌کنند. اصطلاح معروف "کودک والدگونه" مصداق این کودکان است. خشم این کودکان ناشی از این است که کودکی را زندگی نکرده‌اند و نیازهای اساسی آن‌ها تأمین نشده است.

والدین طردکننده:

این والدینی از آن دسته والدینی هستند که توجه بسیار کمی به فرزند خود دارند و در بیان خودمانی‌تر، معتقدند بچه‌ها خودشان بزرگ می‌شوند!

در این شیوه فرزندپروری فرزندان نه‌تنها از سوی والدین هدایت نمی‌شوند، بلکه توجه بسیار کمی را هم دریافت می‌کنند. این غفلت نسبت به فرزند، در بسیاری از موارد ممکن است به صورت ناخواسته و به دنبال وجود یک مشکل رخ دهد. برای مثال والدی که به بیماری افسردگی مبتلاست و یا تحت تأثیر مصرف مواد مخدر قرار دارد به شکل ناخودآگاه به غفلت از فرزندان و نادیده گرفتن آن‌ها روی می‌آورند. همچنین در مواردی که مشکلات حاد مالی، از دست دادن شغل، بیماری و غیره رخ می‌دهد و این مسائل منجر به ایجاد سبک تربیت طردکننده می‌شود. والدینی که این شیوه را پیش می‌گیرند، آگاهی اندکی درباره رشد و پرورش کودک دارند و قادر به رسیدگی نسبت به نیازهای عاطفی و جسمی کودک نیستند.

این روش تربیتی، بیش از دیگر روش‌ها آسیب‌زننده است و فرد را با مشکلات جدی روبه‌رو می‌کند. کودکان پرورش یافته در این سبک تربیتی، اغلب اعتماد به نفس اندکی دارند و در برخورد با اجتماع نمی‌توانند با قاطعیت رفتار کنند و یا تصمیم بگیرند.

آن‌ها اغلب به افسرده‌خویی، دوری از دیگران و عدم برقراری ارتباط با افراد دیگر دچار می‌شوند و برای جلوگیری از طرد شدن دوباره، به رابطه جدیدی ورود نمی‌کنند. احساس کم ارزش بودن نیز از دیگر پیامدهای روش تربیتی طردکننده است که در این افراد به مقدار زیادی دیده می‌شود.

از مهم‌ترین ویژگی‌های این شیوه فرزندپروری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- عدم وجود روش تربیتی مشخص
- عدم حمایت و تامین عاطفی و جسمی
- مراقبت اندک از سوی والدین
- انتظارات اندک از فرزندان



هفت مهارت اجتماعی کودکان

یادگیری مهارت‌های اجتماعی بخش کلیدی رشد هر انسان است. داشتن مهارت‌های اجتماعی علاوه بر اینکه بر روی روابط اجتماعی و تعاملات کودکان تأثیرگذار است باعث کاهش میزان استرس کودکان خواهد شد. مهارت‌های اجتماعی قوی به بچه‌ها این امکان را می‌دهد که با دیگران تعامل مثبت داشته باشند و نیازها، خواسته‌ها و احساساتشان رو به طور مؤثر بیان کنند. توجه داشته باشید که مهارت‌های اجتماعی در هر مرحله از رشد کودکان به اصلاح و بازنگری نیاز دارند. از جمله این مهارت‌ها موارد زیر است:

۱- مهارت سهیم کردن یا شریک شدن

بچه‌هایی که احساس خوبی نسبت به خودشان دارند، معمولاً بیشتر تمایل به اشتراک گذاشتن وسایل و خوراکی‌های خود دارند. آموزش مهارت سهیم کردن به کودکان ممکن است به افزایش عزت‌نفس آن‌ها کمک کند. کودکانی که تمایل به اشتراک گذاشتن خوراکی یا اسباب بازی خود دارند عموماً راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند.

۲- مهارت همکاری

همکاری به معنای کمک کردن به همدیگر برای دستیابی به یک هدف مشترک است. کودکانی که روحیه همکاری دارند وقتی دیگران از آن‌ها درخواست کمک کنند، با احترام رفتار می‌کنند. این نکته کاملاً واضح است که همکاری، یک فرصت عالی برای بچه‌هاست تا بیشتر در مورد خودشان و نحوه عملکردشان در یک گروه یاد بگیرند.

۳- مهارت گوش دادن

در روابط انسانی، توانایی گوش دادن جزئی از یک ارتباط سالم و بخش مهمی از توسعه همدلی است. با داشتن این مهارت کودک یاد می‌گیرد در مواقع نیاز از دیگران حمایت کند و همراهشان بشود.

۴- مهارت دنبال کردن دستورالعمل‌ها

کودکان باید این مورد را یاد بگیرند که در جامعه باید از یک سری قانون پیروی کرد. برای همین آموزش اینکه یاد بگیرند سرپیچی از قوانین ممکن است برای آن‌ها در دسرساز باشد خیلی مهم است.

۵- مهارت احترام به حریم شخصی

این مهم است که به بچه‌ها یاد بدهید چطور به فضای شخصی دیگران احترام بگذارند. ساده‌ترین روش آموزش این مهارت، در زدن هنگام ورود به اتاق دیگران است.

۶- مهارت ایجاد ارتباط چشمی

داشتن ارتباط چشمی بخش مهمی از ارتباط با دیگران است. این مهارت به رفع حس خجالت و همچنین اضطراب کودک بسیار کمک می‌کند.

۷- مهارت اخلاق‌مداری

کودکان باید یاد بگیرند که چطور در خانه، مدرسه و با دیگران مؤدب و محترمانه رفتار کنند. سعی کنید با اخلاق‌مداری خود الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.



تکنیک‌های رفتار با بداخلاقی کودکان

بهترین راه برای مقابله با کج‌خلقی در کودکان، متوقف کردن کودک در اولین مرحله ممکن است. برای محقق شدن این مسأله راه‌های زیر پیشنهاد می‌گردد:

۱- علت تغییر رفتار کودکان را پیدا کنید

سعی کنید بفهمید چه اتفاقی روی داده که موجب عصبانیت فرزندتان شده است. بدخلقی و عصبانیت، بی دلیل ایجاد نمی‌گردد، پس تلاش کنید بفهمید که بر کودکان چه گذشته است.

۲- آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید

اجازه ندهید بداخلاقی کودکان بر مهارت‌های فرزندپروری شما غلبه یابد و شما هم بد اخلاق شوید. به هنگام بروز بدخلقی در کودکان سعی کنید با کشیدن نفس‌های عمیق آرامش خود را حفظ کنید و هر آنچه باعث عصبانیت، نفرت و خشونت شما می‌گردد را به فراموشی بسپارید.

۳- مراقب باشید که به فرزندتان بیش از حد بی‌توجهی نکنید

مطمئن شوید که کودکان به خاطر عدم توجه شما دچار نق نشده است. برای کودک، توجه منفی مثل پاسخ والدین به یک کج‌خلقی، بهتر از توجه نکردن است. این عادت را در فرزندتان ایجاد کنید که در مقابل رفتارهای مثبتش به او توجه نشان دهید.

۴- از روش توجه برگردانی استفاده کنید

حواس کودک خود را پرت کنید. موقعی که کودکان عصبانی است، حواس او را با پیشنهاد یک چیز جدید پرت کنید یا محیط او را عوض کنید. او را بیرون ببرید یا به یک اتاق دیگر منتقل کنید.



کلید های ایجاد حس امنیت در کودکان

یکی مهمترین کلیدهای تربیت یک فرزند سالم ایجاد احساس امنیت در او است. پدر و مادر باید سعی کنند در کودک احساس امنیت ایجاد کنند، نه اینکه با رفتارهایشان یک موجود متخصص، لجوج و شکسته خورده تربیت کنند که مدام با همه سر جنگ داشته باشد. اما چگونه؟ چطور به کودکمان احساس امنیت بدهیم؟

کودکان نیاز به امنیت و آرامش دارند، مسئولیت ایجاد این حس برعهده والدین است. آن‌ها در محیطی آلوده به جنجال، تهدید، وحشت و دعوا، لجباز و سرسخت بار می آیند و اولین ضربه این بد رفتاری را خود والدین خواهند خورد. تصور کنید که یک روز همسر شما کنترل خشم‌اش را از دست می‌دهد و بر سر شما فریاد می‌زند، حال تصور کنید که او سه برابر شماست و هنگام فریاد زدن به سمت شما هم خم شده است. حال باز هم تصور کنید که شما برای غذا، سرپناه، احساس امنیت و حفاظت کاملاً به او وابسته هستید و او منبع اصلی دریافت عشق، احساس امنیت و اعتماد به نفس و شناخت شما از دنیای اطراف است.

حال تمام احساسات بالا را با هم جمع کنید و چندین بار بزرگتر کنید. این دقیقاً اتفاقی است که در درون کودک وقتی بر سرش فریاد می‌کشید، می‌افتد. یا اینکه حتی اگر سر کودک فریاد نزنید و با هم دعوا هم نکنید، چنین بلایی سر احساس امنیت و عشق کودک نسبت به شما و دنیای خودش می‌آید. بنابراین آثار منفی این رفتار خیلی زیاد است.

پدر، مادر، صدایتان را بالا نبرید!

کودکان به محض بالا رفتن صدای پدر و مادر دچار احساس ناامنی می‌شوند. دعوای والدین برای کودک به عنوان خطری برای مادر تلقی می‌شود و کودک و فرزند ما به شکل وسواس‌گونه‌ای هراسان و نگران مادر می‌شود اما نمی‌تواند واکنشی نشان دهد. بنابراین یکی از حقوق مسلم کودک تأمین امنیت مادر است. اعتماد به تداوم تأمین امنیت مادر برای تأمین امنیت روانی کودک بسیار مهم است. کودکان نیاز به احساس امنیت و آرامش دارند، مسئولیت ایجاد یک محیط آرام در خانه به عهده والدین است. آن‌ها در محیط آلوده به جنجال و تهدید و وحشت، لجباز و سرسخت می‌شوند.

از کنار نیازهای بچه‌ها به سادگی نگذرید

کودک موجودی استثنایی است که باید به او عشق و محبت داد و این بزرگترین نیاز اوست. از کنار خواسته‌های کوچک او نباید به آسانی گذشت. پاسخ به این نیازها، پاسخ به امنیت کودک است. کودکان فراتر از آنچه که فکر می‌کنیم، می‌فهمند. بنابراین مطمئن باشید که پاسخ نگاه‌ها و مهربانی‌های ما را خواهند داد.

حریم خصوصی بچه‌ها را به ویژه در نوجوانی حفظ کنید

مادری که کیف فرزندش را می‌گردد تا در آن چیزی پیدا کند، در واقع امنیت بچه را به خطر انداخته است و باعث می‌شود بچه اگر بخواهد چیزی هم پنهان کند، در سوراخ‌های امن‌تری قایم کند، ولی اگر حریم‌ها را نگه داریم و به روش‌های بهتری مراقب بچه‌ها باشیم، امنیت آن‌ها هم بهتر تأمین می‌شود. بنابراین هیچ قانون کلی برای پدر و مادر خوب بودن یا کودک خوب بودن وجود ندارد جز اینکه برای داشتن یک کودک سالم و شاد به او عشق و احساس امنیت بدهیم. به حرف‌هایش گوش دهیم و او را تشویق کنیم.

راهکارهای آموزش مدیریت احساسات به کودکان

شروع زودهنگام

والدین می‌توانند در زمان نوزادی فرزندشان درباره هیجانات مختلف صحبت کنند یا وقتی کاراکترهای یک کتاب یا فیلم احساس ناراحتی، خوشحالی، خشم، یا نگرانی دارند، برای کودک توضیح دهند.

برقراری ارتباط

مطالعات نشان می‌دهد که کودکانی که رابطه‌ای امن و قابل اعتماد با والدین یا مراقبان خود دارند، نسبت به کودکانی که نیازهایشان برآورده نمی‌شود، تنظیم هیجانی بهتری دارند. وجود ثبات و آرامش باعث ایجاد دلبستگی ایمن با کودک می‌شوند.

صحبت کردن و آموزش

به فرزندانان بیاموزید که احساساتشان را بشناسند و آن‌ها را نام ببرند. با این حال، نیازی نیست وقتی ناراحت هستند، با آن‌ها در این مورد حرف بزنید. بهتر است مکالمه در مورد هیجانات زمانی انجام گیرد که اوضاع آرام است و فرصتی برای حرف زدن در مورد احساسات و استراتژی مدیریت آن‌ها وجود دارد. مسلماً کودک نمی‌تواند همه چیز را در مورد تنظیم هیجانی در یک مکالمه یاد بگیرد، اما این فرصت خوبی برای زمینه چینی است.

الگوی رفتار خوب

آلن کازدین، دکترای روانشناسی دانشگاه ییل و مدیر مرکز والدین ییل که بر روی استراتژی‌های فرزندپروری برای کاهش مشکلات رفتاری مطالعه می‌کند، می‌گوید: تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان با الگوبرداری از کاری که والدینشان انجام می‌دهند، نه حرف‌های آنان، رفتار می‌کنند.

آرام بودن

وقتی کودک بدقلق می‌شود، الگو بودن برای رفتار خوب و آموزش مدیریت احساسات به کودکان دشوارتر از چیزی است که به نظر می‌رسد. اگر نزدیک است که خونسردی خود را از دست بدهید، قبل از رسیدگی به وضعیت، یک دقیقه نفس عمیق بکشید و آرام شوید. به اتاق دیگری بروید و زمانی که آرام‌تر شدید برگردید. با این کار از موقعیت اجتناب نمی‌کنید، اما می‌توانید مانع بروز یک واکنش تکانشی شوید.

برنامه‌ریزی برای گزینه‌ها

هنگامی که کودک آرام است، در مورد روش‌های مدیریت موقعیت‌های دشوار با او صحبت کنید. وقتی اوضاع آرام است، در مورد انتخاب‌های مختلفی که دفعه بعد می‌تواند انجام دهد با او صحبت کنید. این فرآیند می‌تواند به فرزندتان کمک کند که مهارت‌های حل مسأله را در خودش توسعه دهد.

کنترل هیجان در کودکان

کودک را با هیجان آشنا کنید

تشخیص و تعریف چگونگی احساس خود، برای کودک اهمیت دارد. درباره هیجان‌ها آموزش دهید و آنان می‌آموزند که احساساتی که به نظر غیرشفاف یا گیج‌کننده به نظر می‌رسد، در واقع هر کدام اسم دارند. به آن‌ها بگویید که الان ناراحت به نظر می‌رسی، آشفته هستی. با گفتن جملاتی مانند ناراحت هستم که امروز نمی‌توانیم به دیدن مادربزرگ برویم یا تعجب کردم که آن پسرها امروز خیلی خودخواهانه رفتار کردند برای هیجان‌ها اسم مشخص کنید. همچنین می‌توانید با گفتگو درباره شخصیت‌های کتاب یا برنامه تلویزیونی، با کودک در خصوص احساسات شروع به صحبت کنید. هر از گاهی سؤالاتی مانند به نظر تو این شخصیت چه احساسی دارد؟ پرسید، توانایی کودک برای تشخیص هیجان‌ها با تمرین بهبود می‌یابد. بینش هیجانی می‌تواند به کودک کمک کند تا از نظر روحی قوی‌تر شده و حتی هیجان‌ها را عمیق‌تر درک کند.

سعی کنید به یاد داشته باشید که آموزش مدیریت هیجان، نیاز به آگاهی و مهارتی دارد که کودکان، هنوز در حال توسعه این مهارت هستند. با این حال، بروز هیجان افراطی در برخی از کودکان فقط یک خصوصیت مادرزادی است. ممکن است تنها چیزی که آن‌ها نیاز دارند، کمی حمایت، هدایت و صبوری از طرف شما باشد، تا یاد بگیرند چگونه این هیجان را با روش صحیح مدیریت کنند. گاهی اوقات این روند می‌تواند سخت باشد، اما تلاشی که شما برای انجام اینکار صرف می‌کنید، می‌تواند برای کودک شما یک عمر تأثیرگذار باشد. به یاد داشته باشید که این مسأله می‌تواند یک امتیاز قابل توجه در کنار خود داشته باشد: کودکانی که هیجان افراطی دارند، معمولاً همه هیجان‌ها در آنان شدیدتر است. به بیان دیگر، هنگامی که کودکی با هیجان افراطی، حس خشم را با شدت بیشتری احساس می‌کند، ممکن است یک رهبر همدل یا پرشور نیز باشد. درحالی‌که آن‌ها حس ناامیدی را در سطح ۱۰ احساس می‌کنند، حس شادی و هیجان‌زدگی را نیز در همان سطح احساس می‌کنند.

احساسات مجزا در مقابل رفتارها

برای کودکان بسیار اهمیت دارد که یاد بگیرند چگونه هیجان‌ها خود را با رفتار مناسب اجتماعی بیان کنند. به عنوان نمونه، جیغ کشیدن با صدای بلند در وسط فروشگاه یا لجبازی کردن در مدرسه رفتار مناسبی نیست. به کودکان بگویید که هر هیجانی را می‌توانند حس کنند و مشکلی نیست اگر واقعاً احساس خشم یا ترس داشته باشند. اما این موضوع را برایشان شفاف‌سازی کنید که برای واکنش به این احساسات ناخوشایند، حق انتخاب دارند. به عنوان مثال، در حالی که آن‌ها حق دارند از کسی عصبانی باشند، اما این موضوع به آن‌ها این حق را نمی‌دهد که به آن فرد آسیب برسانند. همچنین، می‌توانند به دلیل اینکه فروشگاه، بستنی مورد علاقه‌شان را ندارد، ناراحت باشند، اما به این معنی نیست که می‌توانند در حالی که گریه می‌کنند روی زمین بغلتند و دیگران را آزار دهند. به جای هیجان‌ها، رفتار کودک را تأدیب کنید. به او بگویید، به این دلیل که برادرت را زدی، از بازی کردن محروم می‌شوی، یا اینکه چون جیغ کشیدی و باعث آزار گوش‌های من شدی، تا آخر امروز نمی‌توانی با این اسباب‌بازی بازی کنی.

تأیید کردن و درک کردن

گاهی اوقات والدین بطور غیرعمد، احساسات کودک را کوچک می‌شمارند. جملاتی مانند، اینقدر ناراحت نباش. این موضوع آنقدرها هم مهم نیست. به کودک نشان می‌دهد که احساساتش اشتباه است. احساسات درست هستند حتی اگر آن‌ها در نظر شما نامتناسب باشند.

اعم از اینکه شما فکر می‌کنید آن‌ها عصبانی، ناراحت، ناامید، شرمسار یا مأیوس هستند، احساسات‌شان را نام‌گذاری کنید. اینکار نشان می‌دهد که شما احساسات‌شان را درک کرده و با آنان همدل هستید.

هنگامی که می‌گویید می‌دانم که عصبانی هستی که امروز به پارک نمی‌رویم این جمله بیان می‌کند که متوجه عصبانیت او هستید، اما کمی ناخوشایند به نظر می‌رسد.

به جای آن بگویید می‌دانم از اینکه امروز به پارک نمی‌رویم عصبانی هستی. من هم، وقتی قادر به انجام کاری که می‌خواهم نیستم، عصبانی می‌شوم این جمله اضافه شده، کودک را متقاعد می‌کند که همه افراد گاهی اوقات چنین احساساتی را ولو نه اغلب اوقات و نه به این شدت، تجربه می‌کنند.

در همین زمان، به کودک در درک این مسأله کمک کنید که این هیجانات می‌تواند زودگذر باشد و احساسی که آنان اکنون دارند، تا همیشه یا حتی لزوماً بیشتر از چند دقیقه ادامه نخواهد داشت.

درک این موضوع که احساسات‌شان و همچنین گریه کردن، گذرا هستند، به کودک کمک می‌کند که در میان لحظاتی که درگیر هیجان هستند، کمی آرام‌تر شوند.

کنترل هیجانات را به کودکان آموزش دهید

هنگامی که به کنترل هیجان می‌رسیم، توانایی کنترل هیجانات شدید، کاملاً به سن و رشد کودک بستگی دارد. قبل از اینکه کودک به سن ۲۴ ماهگی برسد و حتی گاهی تا سن ۳۶ ماهگی، توانایی کودک در خودداری از انجام برخی رفتارها بطور عمده کم است. این موضوع به این معنی نیست که شما نمی‌توانید به آن‌ها آموزش دهید که چگونه هیجان خود را مدیریت کنند. هنگامی که آن‌ها دوره پیش دبستانی را شروع می‌کنند، بسیاری از کودکان مهارت‌های مورد نیاز جهت شروع آموزش مدیریت هیجانات را دارند.

در اینجا چند مهارت مفید را بیان می‌کنیم که به کودک آموزش می‌دهد که هیجانات خود را مدیریت کنند:

تمرین تنفس عمیق

به کودک آموزش دهید که چگونه آرام و به آهستگی از طریق بینی نفس بکشد و سپس بازدم را از دهان خارج کند. سعی کنید به آن‌ها بگویید که یک گل را ببیند و سپس یک بالن را باد کنند تا در انجام اینکار مهارت پیدا کنند، ممکن است لازم باشد که چندین بار، در زمان عصبانیت، اینکار را با او تمرین کنید، اما آن‌ها را تشویق کنید که در زمانی که نیاز دارند، این کار را خودشان به تنهایی انجام دهند.

برای آرام شدن، اعداد را بشمارید

به کودک یاد دهید که با شمردن اعداد، افکار ناخوشایند را از خود دور کند. تا ده شمردن، یا شمارش معکوس از ۱۰۰، چند کار ذهنی است که می‌تواند از پریشانی‌شان بکاهد.

استراحت کنید

به کودکان اجازه دهید که زمانی برای استراحت به خودشان اختصاص دهند یا از معلم بخواهند که برای نوشیدن آب از کلاس خارج شوند یا هنگامی که نیاز دارند حواس خود را از موضوع ناراحت‌کننده دور کنند، چند دقیقه با خود خلوت کنند. برای کودکان توضیح دهید که می‌توانند، قبل از آنکه هیجان خود را به رفتارهای نادرست تبدیل کنند، اینکارها را انجام دهند. با این کار آن‌ها می‌توانند به راحتی تصمیم بگیرند که چه زمانی آماده هستند که نزد بقیه برگردند.

یک جعبه آرامش بخش تهیه کنید

جعبه‌ای را با لوازمی پر کنید که به آرام شدن کودک یا شاد شدن کمک می‌کند. کتاب‌های رنگ‌آمیزی و مداد شمعی، برجسب‌های معطر، تصاویری که کودک از آن‌ها لذت می‌برد و موسیقی آرام‌بخش، چیزهایی هستند که می‌توانند احساسات را درگیر کرده و به آن‌ها در مدیریت هیجان کمک کنند.

حل مشکل همراه با کودک

اگر هیجانات کودک منجر به ایجاد مشکلاتی برایشان می‌شود ممکن است دیگران دوست نداشته باشند با آن‌ها بازی کنند، زیرا مدام گریه می‌کنند، یا نمی‌توانند در فعالیت‌های جسمانی شرکت کنند، چون در صورت باخت، عصبانی می‌شوند برای بررسی و رفع چنین مشکلاتی با هم اقدام کنید. از آن‌ها بپرسید که چه ترفندی می‌تواند مؤثر باشد. ممکن است چند راه‌حل خلاقانه را با حمایت شما توسعه دهند.

روش‌های تقویت خلق و خو را شناسایی کنید

با کودک خود صحبت کنید که چه کارهایی را دوست دارند هنگامی که شاد هستند، انجام دهند، این کارها می‌تواند شامل بازی کردن در بیرون از خانه، خواندن یک کتاب طنز یا خواندن آهنگ مورد علاقه‌شان باشد. این کارها را یادداشت کرده و به آن‌ها بگویید که این کارها، تقویت کننده روحیه هستند. هنگامی که احساس بدی دارند، آن‌ها را تشویق کنید تا یکی از آن کارها را انجام دهند تا بهتر با احساسات خود کنار بیایند.



رشد هوش هیجانی کودکان

احساسی که الان داری کاملاً طبیعی است

کودکان و نوجوانان اغلب نگران این هستند که غیرعادی باشند و این احساس ناشی از آن است که می‌خواهند بین دیگران مورد قبول باشند. در ابتدا کودکان سعی دارند خود را با خانواده سازگار کنند و هرچه بزرگ‌تر می‌شوند نیاز به مطابقت با همسالان در آن‌ها بیشتر می‌شود.

با گفتن این‌که احساسی که الان داری کاملاً طبیعی است احساسات آن‌ها را عادی می‌کنیم. در واقع با این جمله این پیام را به آن‌ها می‌رسانیم که هیچ چیز عجیبی در رابطه با آن‌ها وجود ندارد.

احساسی که الان داری همیشه ماندگار نیست

احساسات دائمی نیستند و کودکان لازم است بدانند که هر احساس آغاز و پایانی دارد. از همه مهم‌تر این‌که کودکان باید یاد بگیرند که احساسات گذرا هستند و قطعاً از شدت آن کاسته می‌شود. با درک این موضوع کودکان می‌توانند بهتر با احساسات خود کنار بیایند. این امر به ویژه درباره احساسات منفی بسیار اهمیت دارد، زیرا اگر احساس کنند که قادر نیستند با احساسات خود کنار بیایند ممکن است رفتارهای زیان‌آور از آن‌ها سر بزند.

اجازه ندهد احساساتش او را کنترل کند

اگرچه قادر نیستیم کاملاً احساسات خود را کنترل کنیم، اما تا حد زیادی می‌توانیم روی نحوه بیان آن‌ها تأثیر داشته باشیم. این امر تنظیم عاطفی نام دارد. موقعیت‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو هستیم به خودی خود احساسات خاصی را به وجود نمی‌آورند. برعکس این احساسات به ارزیابی ما از شرایط بستگی دارد. به عنوان مثال نوجوانی که متقاضی کاری تابستانه است می‌تواند به مصاحبه کاری به عنوان تجربه شکست - پیروزی یا فرصتی برای یادگیری بنگرد.

برای احساسات اسم بگذار

کودکان همیشه قادر نیستند احساساتی را که تجربه می‌کنند نام ببرند. ما باید به کودکان کمک کنیم تا بر احساسات خود اسم بگذارند زیرا با این کار احساس بهتری خواهند داشت. مطالعات تحلیلی درباره فعالیت مغزی بزرگسالان نشان می‌دهد که با نام‌گذاری احساساتی مانند خشم و غم، آمیگدال (بخشی از مغز که با احساسات سر و کار دارد) از فعالیت کمتری برخوردار می‌شود. این به نوبه خود از شدت واکنش‌های عاطفی ما می‌کاهد و احساس بهتری در ما ایجاد می‌کند.

چرا اینطور رفتار می‌کنی؟ درباره این‌که چه احساسی داری فکر کن

رفتارهای ما از احساساتمان ناشی می‌شوند، کودکان باید ارتباط بین این دو را درک کنند. با درک این موضوع، آن‌ها بهتر می‌توانند رفتارهای خود و اطرافیان را پیش‌بینی و تعدیل کنند.

مهم نیست چه احساسی داری، من کنارت هستم

این جمله شاید مهم‌ترین چیزی باشد که می‌توانیم به کودکانمان بگوییم تا به کمک آن، توانایی عاطفی خود را رشد دهند. کودکان احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند و برخی از آن‌ها با احساس گناه یا شرم همراه است. با گفتن این جمله که مهم نیست چه احساسی داری، ما همیشه کنارت هستیم او احساس امنیت کافی خواهد داشت تا درباره احساساتش با شما صحبت کند.

تکنیک‌های مدیریت هیجانات در فرزندان

الگوی مهارت مدیریت هیجان باشید

کودکان با مشاهده بزرگسالان، در مورد مدیریت هیجان یاد می‌گیرند. پس باید سعی کنیم الگوی خوبی در مهارت مدیریت هیجان برای آن‌ها باشیم. هنگامی که بزرگسالان هیجاناتی همچون خشم، پرخاشگری، بدخلقی و تحریک‌پذیری را به نامناسب‌ترین وجه نشان می‌دهند، به کودکان می‌آموزند که در زندگی می‌توان این هیجانات را به شکل نامناسب نشان داد. والدین و مربیان بایستی در نحوه نشان دادن هیجانات خود بسیار دقت کنند.

تمرین‌هایی برای آموزش مهارت مدیریت هیجان

والدین در زمینه آموزش مهارت مدیریت هیجان، بهتر است تمرینات و آموزش‌هایی نیز به کودکان برای تنظیم و کنترل هیجان ارائه دهند. برخی از این تمرین‌ها عبارتند از:

تمرین نفس عمیق

والدین بایستی به کودک هنر نفس کشیدن را بیاموزند. کودکان باید یاد بگیرند در هنگامی که هیجانات بر آن‌ها غالب می‌شود، چند نفس عمیق بکشند و به آرامی آن را بیرون بدهند.

تمرین صندلی تفکر

والدین بایستی تمرین صندلی تفکر را با کودک خود انجام دهند. در این تمرین کودک باید روی صندلی بنشیند و در مورد رفتارش فکر کند. کودک باید در مورد آنچه فکر کرده، صحبت کند. یک دقیقه برای هر سن باید برای نشستن کودک اختصاص داده شود. به عنوان مثال یک کودک ۵ ساله باید ۵ دقیقه روی صندلی بنشیند. این جریان یعنی صندلی تفکر بیشتر در مواقعی اجرا می‌شود که کودک دچار هیجانات شدیدی شده است.

تمرین نوار پارچه‌ای

والدین می‌توانند یک نوار پارچه‌ای به مچ دست کودک خود ببندند تا یادآور و نشانه‌ای باشد برای آنکه کودک هیجانات شدید خود را کنترل و تنظیم کند. این کار باید در مواقعی صورت بگیرد که کودک چندین بار در کنترل هیجانات خود دچار مشکل شود.

تمرین گفتگو در مورد روش‌های ابراز هیجانات

برای آموزش مهارت مدیریت هیجان، بهتر است والدین به کودکان اجازه دهند در مورد راه‌های صحیح و غلط مقابله با احساسات به بحث بپردازند. مربیان و والدین باید به کودکان آموزش دهند که کنترل درون آن‌ها است، از این رو می‌توانند واکنش‌های خود را به موقعیت انتخاب کنند و نباید قربانی محیط و موقعیت شوند. والدین می‌توانند به کودکان اجازه دهند خود را در موقعیتی مجسم کنند که به طور موفقیت‌آمیزی با آن موقعیت کنار آمده‌اند (تجسم‌سازی).

مهارت همدلی در ارتباط والدین با کودکان و نوجوانان

به یاد داشته باشید که شما والد کودک خود هستید. پس مانند مشاورین با او صحبت نکنید. کودک در آن لحظه با هیجانش به سمت شما آمده است. پس منطقتش در آن لحظه خاموش است و به دنبال راهکار نیست. تنها چیزی که نیاز دارد این است که والدش حس او را بفهمد. پس فقط آنچه می‌بینید و می‌شنوید را منعکس کنید: به نظر می‌آید خیلی ناراحت هستی یا منم وقتی مثل تو این اتفاق برام می‌افتاد حالم خیلی بد بود.

اگر در آن لحظه هیچ جمله‌ای به ذهنتان نمی‌رسد با زبان بدنتان با او صحبت کنید. اگر اجازه داد او را در آغوش بگیرید و یا با تکان‌های سر او را تأیید کنید.

اگر شدت هیجان کودکتان زیاد است و احساس می‌کنید هر لحظه در حال انفجار است؛ خودتان را مانند مخزنی برای خالی شدن او قرار دهید. اما به خاطر داشته باشید که هیجانات او را بپذیرید نه رفتارهای نامناسبش را. کودک حد و فاصله خود را با والدین باید بداند. اگر شروع به زدن و برخورد فیزیکی با شما داشت، به آرامی دست‌های او را بگیرید و به او متذکر شوید که اگر به این کار ادامه دهد شما نمی‌توانید به او کمک کنید. اجازه دهید که آن‌ها بدانند شما برای آن‌ها و در کنارشان هستید، اما اگر بخواهند رفتارهای نامناسبی نشان دهند که آزاردهنده است، شما از آن‌ها فاصله می‌گیرید.

سریعاً به او راه حل ندهید. در زندگی خود دیده‌اید که تاب‌آوری افراد در نتیجه تجربه شرایط سخت بالا رفته است. اگر فرزندان ما هیچ مشقت و سختی‌ای را تجربه نکنند، نمی‌توانند مهارت تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری را در خود رشد بدهند.

برای رشد مهارت همدلی کودکان از موارد زیر می‌توان استفاده کرد:

توصیف عواطف و احساسات کودکان

یکی از راه‌های تقویت همدلی در کودکان این است که والدین هر یک از عواطف کودک را بشناسند و از هم تشخیص دهند و رفتارهای او را توصیف کنند. مثلاً وقتی کودک، انگشت آسیب‌دیده مادرش را می‌بوسد، مادر به او بگوید که تو چقدر مهربان هستی. این واکنش به کودک می‌آموزد که عکس‌العمل او مورد توجه مادرش قرار گرفته است. همچنین لازم است که عواطف منفی را هم به کودک آموزش داد. بهتر است زمانی که رفتار بدی از او سر می‌زند به او تذکر آرام داده شود و از این تذکر نترسید. مثلاً به او بگویید برادر کوچکت از این که اسباب بازی را از او گرفتی ناراحت شده، حالا چه کار کنیم که خوب شود؟

تعریف از رفتارهای مهربانانه کودک

وقتی کودک رفتار خوبی انجام می‌دهد و در حق کسی مهربانی می‌کند، بهتر است به صراحت از تعریف کنید و به او بگویید که چه کار خوبی انجام داده‌ای. مثلاً به او بگویید آفرین به تو که اسباب‌بازی‌ات را به خواهر کوچکت دادی، خیلی خوشحالش کردی.

تشویق کردن کودک به اینکه راجع به احساسات خودش و شما صحبت کند

زمانی که پدر و یا مادر مشتاقانه به حرف‌های فرزند خود گوش می‌دهند، به او نشان می‌دهند که چگونه احساساتش برای آن‌ها اهمیت دارد. بهتر است زمانی که او صحبت می‌کند به چشمانش نگاه کنید و در ادامه صحبت‌هایش را تفسیر کنید. مثلاً وقتی از روی خوشحالی هورا می‌گوید به او بگویید که خداروشکر امروز خوشحال هستی. به همین ترتیب می‌توانید از احساس خود برای او تعریف کنید. مثلاً بگویید از این که منو زدی ناراحت شدم، اگه نمی‌خواهی آن کفش را بپوشی بهتر است با روش بهتری آن را بگویی، به این ترتیب کودک یاد می‌گیرد که کارهایش بر دیگران تأثیر می‌گذارد، و رسیدن به این مفهوم برای بچه‌هایی که در سنین پایین هستند، بسیار سخت است.

راهکارهای مقابله با پرخاشگری کودک

نسبت به پرخاشگری کودک عکس‌العمل فوری نشان دهید

بهترین رفتار با کودک پرخاشگر این است که وقتی فرزندتان را در حال پرخاشگری می‌بینید فوراً او را متوقف کرده و پیامدهای رفتارش را به او گوشزد کنید. این که صبر کنید تا برای بار سوم برادرش را بزند و بعد بگویید: این رفتار درستی نیست! بسه! تأثیری نخواهد داشت. حتی می‌توانید کودک را برای مدت کوتاهی از موقعیت خارج کنید به طور مثال برای یک کودک پیش دبستانی، ۳ یا ۴ دقیقه کافی است. برای یک کودک بزرگتر، با صلاح‌دید روانشناس فرزندتان می‌توانید در پاسخ به طغیان‌های پرخاشگرانه، امتیازی را برای او کم یا حذف کنید. مثلاً وقت تلویزیون دیدنش کاهش یابد یا پول توجیبی یک هفته‌اش قطع شود. دادن بازخورد به این دلیل است که او رفتار خود را با پیامد آن مرتبط کند و بفهمد که اگر ضربه بزند یا فریاد بکشد، ممکن است چیزی را که دوست دارد از دست بدهد.

درباره رفتار پرخاشگرانه کودک با او صحبت کنید

یکی از درست‌ترین شیوه‌ها در رفتار با کودک پرخاشگر این است که با او، درباره علت پرخاشگری‌اش صحبت کنید. اجازه دهید فرزندتان کمی آرام شود سپس با آرامش درباره آن چه اتفاق افتاده حرف بزنید. بهترین زمان برای انجام این تکنیک در زمینه رفتار با کودک پرخاشگر، پس از آرام شدن او و قبل از این است که همه چیز را فراموش کند. این زمان در حالت ایده‌آل، ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت بعد از رخ دادن پرخاشگری کودک است. از او بپرسید که آیا می‌تواند توضیح دهد که چه چیزی باعث طغیان او شده است. مثلاً فکر می‌کنی چرا این قدر از دست دوستت عصبانی شدی؟ به کودک توضیح دهید که عصبانی شدن کاملاً طبیعی است، اما هل دادن، ضربه زدن، لگد زدن یا گاز گرفتن، مورد تأیید شما نیست. اگر فرزندتان نمی‌خواهد این موضوع را با شما در میان بگذارد، ممکن است با یک حیوان خانگی، عروسک یا دوست خیالی خود احساس راحتی کند. در این صورت شما می‌توانید این تکنیک را به وسیله یک بازی نمادین همراه با عروسک‌ها یا حیوانات اجرا کنید.

در هر مرحله کنترل پرخاشگری، کودک را تشویق کنید

یک جدول مخصوص روی یخچال یا روی دیوار اتاق خواب کودک بزنید و زمانی که موفق شد عصبانیتش را کنترل کند، با یک برچسب رنگی به او جایزه بدهید. حدود ۲/۵ تا ۳ سالگی بهترین سن برای استفاده از این روش در برخورد با کودک پرخاشگر است. در این سن، برخی از کودکان شروع به درک مفهوم پاداش می‌کنند و احتمالاً با چیزی به سادگی یک برچسب انگیزه می‌گیرند. همچنین به رفتار خوب بچه‌ها پاداش دهید، همیشه هدیه و جایزه لازم نیست. تعریف و تمجید به تنهایی قدرتمند هستند. روی اهداف مالی یا مادی تمرکز نکنید. در عوض، جوایزی مانند نیم ساعت وقت ویژه برای بازی کردن با دوستانش، در نظر گرفتن یک حق انتخاب ویژه در مورد شام خانواده یا فیلمی که در شب خانواده قصد دارند تماشا کنند، از جمله راهکارهای مؤثر در زمینه رفتار با کودک پرخاشگر است.



تکنیک‌های پرورش خلاقیت در کودکان

اجازه اشتباه کردن بدهید:

تفکر روانشناسی موفقیت جدید موفقیت بیان می‌کند بچه‌هایی که از شکست می‌ترسند، به احتمال کمتری به صورت خلاقانه فکر می‌کنند. اگر فرزند شما وقتی که اشتباهی می‌کند ناامید می‌شود، سعی کنید به او چنین چیزی بگویید: ما چطور می‌توانیم نتیجه را تغییر دهیم؟ یا تو چطور می‌توانی دوباره آن را انجام دهی؟ می‌توان به اشتباهات به عنوان فرصت مناسبی برای رشد بجای مواجهه با شکست نگاه کرد.

کثیف کاری کنید:

بسیاری از ما یک فضای تمیز را دوست داریم و وقتی شرایط از دستمان خارج می‌شود و آلودگی به بار می‌آید احساس ضعف می‌کنیم. با این حال، وقتی که بچه‌ها در حال انجام فعالیت خلاقانه هستند، کثیفی و آلودگی به سرعت می‌تواند زیاد شود. دفعه بعدی که کودکان می‌خواهند نقاشی کند یا می‌خواهد یک کیسه از گلوله‌های پنبه‌ای را در تمام زمین پخش کند، اتاقی یا مکانی در بیرون را برای انجام این کارها او فراهم کنید. شما ممکن است بشدت مخالف کثیفی باشید، اما مزایای خلاقیت از این ناراحتی موقت بیشتر است.

تلاش را تحسین کنید:

ما همه در مورد اینکه پاداش چطور می‌تواند مانع تفکر مستقل یک کودک شود، زیاد شنیده‌ایم. مشکل پاداش این است که می‌تواند یک کودک را از جستجوی انگیزه داخلی خود محروم کند. البته این بدان معنی نیست که همه‌ی پاداش‌ها بد هستند، اما دفعه‌ی بعدی که شما برای پاداش دادن وسوسه شدید، سعی کنید چیز معقولی بگویید، مثل: من می‌بینم که تو داری کفش‌هایت را خودت می‌پوشی، یا تو واقعاً به سختی در حال حل کردن این مسأله ریاضی هستی، به این صورت شما تلاش کودک برای انجام کاری را تشویق می‌کنید نه صرفاً بابت انجام دادن یا ندادن کارها.

راهکارهای سالم مقابله با راهبرد جلب توجه ناسالم توسط کودک

معمولاً زمانی که کودکان در بین اعضای خانواده دست کم گرفته می‌شوند یا توانایی‌هایشان مورد شک و تردید اعضای خانواده قرار می‌گیرد، شروع به توجه طلبی به روش‌های مختلف می‌کنند. هرچقدر که کودک از طریق والدین کمتر مورد توجه قرار بگیرد و اعتماد به نفس و عزت نفسش کمتر باشد، به اندازه بیشتری رفتارهای توجه طلبی از خود بروز می‌دهد. نادیده گرفتن کودک در هنگام بازی، صحبت کردن و سایر رفتارهای روزمره باعث می‌شود تا کودک خودش را نامرئی در نظر بگیرد و برای رها شدن از این احساس نامرئی بودن رفتارهای غیر عادی و معمولاً پرخاشگرانه و لجبازانه انجام دهد.



رفتارهای شایع کودکان توجه طلب

یک کودک توجه طلب انواع و اقسام رفتارهای پرخاشگرانه، لجبازانه و غیر عادی را انجام می‌دهد تا به هر نحوی که شده است توجه اطرافیان را به سمت خودش متمرکز کند. از جمله رفتارهای شایع کودکان توجه طلب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پرخاشگری با همسالان

رفتارهای مقابله‌ای و لجبازانه با والدین یا معلمان و مسئولان مدرسه

رد کردن درخواست‌های والدین

افت عملکرد تحصیلی

انجام ندادن تکالیف مدرسه

به هم ریختن کلاس درس در مدرسه

پرسش سؤالات غیر ضروری

انجام رفتارهای غیر متعارف گوناگون

خودزنی کودک

پوشش نامعمول لباس

پرخاشگری کلامی

کوبیدن سر به زمین

راهکار مقابله با این رفتارها:

نادیده گرفتن رفتارهای نامتعارف: کودکان توجه طلب ممکن است کارها یا رفتارهای مختلفی انجام دهند، باید توجه داشت که برخی از رفتارها تحت هیچ شرایطی نباید نادیده گرفته شود اما برخی از رفتارهای کمتر غیر متعارف را می‌توان چشم‌پوشی کرد. شناسایی این که کدام رفتار باید نادیده گرفته شود و به کدام رفتار باید توجه نشان داد امری مشکل است. منظور از نادیده گرفتن خود کودک نیست بلکه صرفاً به رفتار و درخواست کودک نباید توجهی نشان داد. برای انجام این کار می‌توانید در گام اول هنگامی که کودک به دلیل توجه‌طلبی شروع به بدرفتاری می‌کند آن رفتار را نادیده بگیرید، سپس اگر پس از چند دقیقه همچنان ادامه پیدا کرد به او تذکر کلامی بدهید. اگر در این وضعیت عصبانی شوید و یا کودک را با پرخاشگری تنبیه کنید، عملتان نتیجه معکوس می‌دهد چرا که این کار باعث می‌شود تا کودک بیشتر بر رفتارش پافشاری کند. هر گاه احساس کردید که در حال عصبانی شدن هستید بهتر است از محیط فاصله بگیرید و کمی قدم بزنید سپس با فرزند خود صحبت کنید.

القای عشق و محبت به کودک: برای اینکه بتوانید مشکل توجه‌طلبی کودک خود را برطرف کنید، به حرف‌هایش گوش کنید و به توانایی‌ها و عزت‌نفس کودک احترام بگذارید تا احساس مفید بودن و مؤثر بودن در او شکل بگیرد. برای دوست داشتن و ابراز علاقه به فرزند خود قانون و قید و شرط در نظر نگیرید، در واقع همیشه او را دوست داشته باشید و به او محبت کنید و از عبارتهایی نظیر من تو را دوست دارم یا به تو افتخار می‌کنم استفاده کنید.

رفع بی‌حوصلگی کودکان

پیش از هر اقدامی نخست باید بپذیرید که اگر فرزندان دچار بی‌حوصلگی شده است و نمی‌توانید او را سرگرم کنید، به هیچ عنوان گناهکار نیستید! به جای احساسات منفی که همگی نیز بی‌اساس و بی‌دلیل هستند، به راهکارهای زیر فکر کرده و سطح اثرگذاری آن‌ها را در مورد کودک خود بررسی کنید. این روش‌ها توسط انجمن والدین و سلامت کودکان پیشنهاد شده‌اند: وضعیت خستگی و یا گرسنگی فرزندان را پایش کنید. در واقع ممکن است علت احساس بی‌حوصلگی تنها کاهش سطح انرژی در اثر خواب کم و یا تغذیه نامناسب باشد.

با همکاری مستقیم فرزند خود اقدام به تهیه یک لیست روزانه کنید. بسیاری از والدین با توجه به مشغله‌های فراوان نمی‌توانند هر روز به نیازهای روانی کودکان توجه کنند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود برنامه را به صورت هفتگی تدارک ببینید. اجزای این لیست می‌تواند طیف متنوعی را به خود اختصاص دهد و حتی شامل منوی غذایی نیز باشد.

باید خود را از هر نظر توجیه کنید و به خاطر داشته باشید که شما مسئول سرگرم کردن فرزندان برای رهایی از دام بی‌حوصلگی نیستید. در صورتی که استقلال لازم و کافی به کودکان داده شود، آن‌ها می‌توانند به مرور زمان با توسعه یک سری منابع داخلی مانند خود تنظیمی و خلاقیت مشکل خود را با کسالت روحی برطرف کنند.

به فرزندان آموزش دهید که دلیلی برای هراس از احساسات منفی معمولی از جمله بی‌حوصلگی وجود ندارد و بهترین کار رو به رو شدن با آن است. بی‌حوصلگی سیگنالی است که لزوم تغییر را به فرد نشان می‌دهد و می‌تواند در صورت استفاده درست به ایده‌پردازی و تمرین خلاقیت کمک کند.

به علائم و نشانه‌ها توجه کنید. گاهی اوقات کودک تنها تصور می‌کند بی‌حوصله است اما واقعیت چیز دیگری است. بچه‌ها اغلب نمی‌دانند که باید از کجا شروع کنند و یا فعالیت مورد علاقه‌شان چیست. در چنین موقعیت‌هایی حضور والدین می‌تواند بسیار مفید باشد. به فرزندان کمک کنید تا مسیر ویژه خود را بیابند.

کمک گرفتن از فعالیت‌های ورزشی

اگر کودک شما ابراز بی‌حوصلگی می‌کند بهتر است یک برنامه روتین ورزشی برای خود و او تهیه کنید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا بتوانید خلق و خوی کودک خود را بهبود بخشیده و از بروز مشکلات روحی در او پیشگیری کنید.

توجه کم‌تر

زمانی که شما به حرف‌ها و نق‌نق‌های کودک خود توجه می‌کنید به او نشان می‌دهید که این کارهای او ارزشمند بوده و اگر توجهی نشان ندهید قطعاً او متوجه خواهد شد که استفاده از این روش جواب‌گو نمی‌باشد و کاری را برای انجام پیدا خواهد کرد. بهترین و ساده‌ترین رفتاری که می‌توانید با کودک بی‌حوصله داشته باشید این است که فهرستی از کارهای مهم را از نظر خودش تهیه کنید و زمانی که ابراز بی‌حوصلگی کرد از او بخواهید تا به فهرست کارهایش مراجعه کند.



آموزش مهارت حل مسأله به کودکان

کودکان باید در یک فرایند تکرار شونده و منظم، مهارت حل مسأله را یادگیرند. برای این منظور، لازم است که اقدام‌های زیر صورت گیرد:

۱- فراهم کردن یک محیط حل مسأله

کودکتان باید بداند که اشکالی ندارد اگر اشتباه کرد و به این خاطر تنبیه نشود. و اینکه کودک متوجه شود که قضاوت‌ها و راه‌حل‌هایشان ارزشمند است؛ حال چه درست باشند چه غلط. به خاطر داشته باشید که شما می‌خواهید تفکر حل مسأله را تقویت کنید که نیازمند این است که تمامی گزینه‌های حل یک مسأله باید استخراج شود. اگر کودک‌تان جواب به ظاهر بی‌ارتباطی داد، هرگز او را مسخره نکنید و به او نخندید. کودک شما می‌خواهد که عقایدش شنیده شده و جدی گرفته شود. اگر شما به راه حل‌های کودک‌تان توجه کرده و او را تشویق کنید که راه حل‌های خلاقانه‌تر ارائه دهد، علاقه کودک به حل مسأله، افزایش می‌یابد.

۲- ایجاد زمان برای حل مسأله

فرایند یافتن راه حل برای مسأله و آزمون راه حل در عمل، نیاز به زمان دارد. سعی و خطا، یکی از بخش‌های حیاتی برای یادگیری مهارت حل مسأله است. زمانی را بر اساس یک دوره منظم، مانند بعد از ظهرهای آخر هفته، کنار بگذارید تا به همراه فرزندتان در یک فعالیت حل مسأله، مشغول شوید.

۳- فراهم کردن مکانی برای حل مسأله

آزمون راه‌حل‌ها باید در محیطی ایمن انجام شود مانند چاله ماسه یا محوطه باغچه که بتوانید همراه با کودک‌تان بازی کنید. چاله ماسه، جای خوبی است برای ایجاد موقعیت‌هایی مانند حفر تونل و یا ساختن یک رمپ. اجازه دهید که کودک‌تان از وسایلی که در اطرافش هستف استفاده کند. همچنین اگر بتوانید چند کودک هم سن و سالش را نیز وارد کنید، سودمند است زیرا باعث تقویت تعاملات اجتماعی می‌شود؛ از آنجائیکه کودکان سعی می‌کنند برای یافتن راه حل با یکدیگر به گفتگو بپردازند.

برخی از مسائل مربوط به دنیای فیزیکی عبارتند:

وقتی در یک کفه ترازو، بار می‌گذاریم چگونه تعادل آن را حفظ کنیم؟

وقتی که ته یک بطری سوراخ است، چگونه آن را پر از آب کنیم؟

چگونه یک بند کفش را ببندیم؟

چطوری به بالای کابینت برسیم؟

چطوری یک تونل بزنیم زیر قصر ماسه‌ای، بدون اینکه خراب بشه؟

مثال‌هایی از مسائل مربوط به دنیای اجتماعی:

چطوری دوستان را کمک کنیم تا گریه‌اش را متوقف کنه؟

چگونه با دوستی که زبان ما را بلد نیست، صحبت کنیم؟

برای مهمانی‌ات، چه کسانی را دعوت کنیم؟

مثال‌هایی از پرسش‌های باز عبارتند از:
برای اینکه این کار کنه، چطوری باید ساخته می‌شد؟
چه کار دیگه ای می شه کرد؟
اگر این کار را انجام دهیم، به نظرت چه اتفاقی می افته؟
اگر خودت امتحان کنی، چطور می شه؟
به نظرت آیا راه دیگری هم وجود داره؟

انتخاب مسائل مناسب برای حل

از آنجایی که کودکان بنا به طبیعتشان بسیار مایل هستند که دنیای اطرافشان را بیابند، یافتن مسأله مناسب، چندان سخت نیست. مسائلی که می‌توانید برای کودکان انتخاب کنید می‌تواند این باشد که دنیای فیزیکی، یا دنیای اجتماعی چگونه کار می‌کند. این‌ها جنبه‌هایی از زندگی است که کودکان در زندگی روزمره با آن‌ها سروکار دارند.

کودک شجاع و قوی

به تلاش اهمیت دهید، تنها نتیجه مهم نیست

به جای اینکه تنها به نتیجه کار نگاه کنید، خوب است که نگاهی به تلاش آن‌ها در این مسیر داشته باشید. اگر کودک شما ناامید شده، با او همدردی کنید. ممکن است در این مسیر آن‌ها ناامید شوند و گریه کنند، اما درک شما یک کمک خواهد بود. آن‌ها از این رفتار یاد می‌گیرند که تمرکز کنند و دوباره تلاش کنند. همیشه به کودکان قوت قلب بدهید. این قوت قلب به رشد اعتماد به نفس کمک می‌کند. این قدم در تربیت کودک قوی ضروری است.

اجازه دهید آن‌ها حل کننده مشکلات باشند

هنگامی که ما وارد یک مسأله می‌شویم و سعی می‌کنیم کار کودک را راحت کنیم، به او ضربه می‌زنیم. ما به قوه حل کننده مشکلات آن‌ها آسیب می‌زنیم و اجازه نمی‌دهیم این قوه رشد کند. مراقبت بیش از اندازه از کودک، اضطراب آن‌ها را طی مرور بیشتر خواهد کرد. گاهی اوقات ما باید اشتباه کنیم، تا چیزی یاد بگیریم. روی توانایی‌های مشخصی که کودک برای مقابله با شرایط مختلف نیاز دارد تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر فرزند شما اسباب‌بازی خود را گم کرده، به او کمک کنید که فکر کند، آخرین بار کجا با اسباب‌بازی بوده است. در این صورت، احتمال پیدا شدن هم بالاتر خواهد رفت.

هنگامی که در مورد یک مشکل بحث می‌کنید از پرسیدن "چرا؟" پرهیز کنید و به جای آن از "چگونه؟" استفاده کنید. بدین ترتیب کودک شما هم از خود می‌پرسد چگونه می‌توان یک مشکل را جبران کرد یا آن را بهتر کرد. یک کودک قوی بهتر می‌تواند از پس مشکلات، آزمون‌ها و موفقیت‌های پیش رو بر بیاید و موفقیت آینده آن‌ها بسته به همین دارد.

پیشگیری از مهرطلبی در فرزندان

به کودک کمک کنید احساسات منفی خود را تشخیص دهد

بعد از اینکه فرزندان کاری را انجام داد تا دیگری را راضی کند با او در مورد احساسی که پیدا کرده است صحبت کنید. اگر او احساس خشم، ناراحتی یا ناامیدی می‌کند، این احتمال وجود دارد که او دچار مهرطلبی شده است. این بدین معنی است که فرزندان آن کار را برای فرد دیگر به خاطر احساس تکلیف و نه به خاطر خواسته‌های خودش انجام داده است. اغلب، مهرطلبی آنقدر عمیق می‌شود که کودک به سختی متوجه آن می‌شود. احساس او در موقعیت‌های مختلف می‌تواند تنها سرنخ برای شناسایی رفتارهای مهرطلبانه در کودک باشد. در نتیجه مهم است که فرزندان تشخیص دهد احساسات خشم، ناامیدی و غم و اندوه او از کجا نشأت می‌گیرد.

به او تفاوت مرز داشتن و خودخواهی را بیاموزید

بسیاری از کودکانی که دچار مهرطلبی هستند نگران‌اند که اگر به نیازهای خود توجه کنند و "نه" بگویند، دیگران آن‌ها را به عنوان افرادی خودخواه ببینند. به طور معمول، نوجوانانی که دچار مهرطلبی هستند به شدت با افراد خودخواه متفاوت‌اند. آن‌ها حتی زمانی که تغییراتی بنیادی را در زندگی خود تجربه می‌کنند باز هم نسبت به دیگران مهربان‌تر و بخشنده‌تر هستند. به فرزند خود یادآوری کنید افرادی که واقعاً خودخواه هستند، حتی نگران این مسأله نیستند که خودخواه به نظر می‌رسند یا نه. اگرچه افراد کنترل‌گر می‌توانند کودک را با اتهام خودخواهی، تحت تأثیر قرار دهند، اما او لازم است در برابر پذیرش این اتهام، مقاومت کند.

در مورد دوستی‌های سالم با فرزندان صحبت کنید

وقتی دوستان فرزندان به او احترام نمی‌گذارند و از او خواسته‌های نامعقول دارند، وقت آن است که فرزندان دوستان جدیدی پیدا کند. به کودک خود بیاموزید در دوستی‌های سالم، نیاز هر دو طرف اهمیت دارد نه فقط یک نفر. علاوه بر این، یافتن دوست‌های واقعی به فرزند شما کمک می‌کند که ارزش واقعی خود را درک کند. وقتی او با افراد سالم‌تری در ارتباط باشد، مهرطلبی به پایان می‌رسد.



اهمیت برد و باخت در بازی کودکان

در هر مسابقه فقط یک نفر پیروز می‌شود؛ گاهی ما و گاهی دیگری. پس آموزش هر دوی آن‌ها برای کودک ضروری و سودمند است.

فواید بردن در بازی برای کودکان

افزایش عزت‌نفس، اعتماد به نفس و خودکارآمدی
افزایش هدفمندی و خودسازمان‌دهی
تشویق کودک به افزایش تلاش برای دستیابی به هدف
ایجاد تصویر مثبت از خود

فواید باختن در بازی برای کودکان

کسب تجربه و آمادگی برای مواجهه با چالش‌های پیش‌رو
یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی و توسعه فردی
افزایش تحمل شکست در کودکان
افزایش تحمل سختی‌ها و ناملايمات زندگی
یادگیری مهارت همدلی

چگونه تحمل باخت در کودک را افزایش دهیم؟

احتمالاً شما هم با قهر یا به اصطلاح "جر زنی" کودک در هنگام باخت مواجه شده‌اید، اما راهی برای برطرف کردن آن به ذهن‌تان نرسیده است. واقعیت این است که راه حل قطعی و مشخصی برای برطرف کردن این مشکل وجود ندارد. آن‌چه اهمیت دارد، صبر و حوصله شما در آموزش مداوم فرزندان است تا به مرور تحمل شکست را پیدا کنند. رعایت نکات زیر نیز در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

از بازی‌های مختلف کمک بگیرید

بازی فرصتی بسیار ایده‌آل و کم‌خطر برای آموزش برد و باخت به کودکان است. در آموزش برد و باخت به نکات زیر توجه کنید: بهتر است از بازی‌هایی مانند مارپله یا دیگر بازی‌های رومیزی موردعلاقه کودک استفاده کنید. برای بچه‌های ۶-۲ ساله، بازی‌های حسی برای کودکان پیش‌دبستانی، گزینه مناسبی است. در ابتدای بازی به آن‌ها بگویید که احتمال برد و باخت وجود دارد. مراقب واکنش‌های کودک بعد از باخت باشید و برایش توضیح دهید که در هر بازی فقط یک طرف برنده می‌شود و باختن اجتناب‌ناپذیر است.

همچنین به آن‌ها نشان دهید که جذابیت بازی در رقابتی بودنش است و بدون برد و باخت، کسی از بازی کردن لذت نمی‌برد.

بین برد و باخت تعادل برقرار کنید

لازم نیست حتماً یکی در میان شما و فرزندتان برنده شوید، اما باید طوری بازی کنید که تعداد برد و باخت هر دوی شما تقریباً به یک اندازه باشد. همیشه بردن باعث بی‌انگیزگی و همیشه باختن باعث ناامیدی کودک می‌شود. بنابراین، در سطح و اندازه فرزندتان بازی کنید تا آن‌ها بی‌انگیزه یا ناامید نشوند.

بر درس گرفتن از اشتباهات تمرکز کنید

اشتباه کردن امری کاملاً طبیعی است و بازی‌ها فرصتی ایده‌آل برای کودکان است تا پیامدهای اشتباهات را ببینند و راهی برای اصلاح آن‌ها پیدا کنند. بنابراین، بعد از فروکش کردن هیجانات ناشی از باخت، زمانی را برای شناسایی اشتباهات و راه‌های برطرف کردن آن‌ها اختصاص دهید. بازی‌ها همچنین یک روش ایده‌آل برای تقویت هوش مالی در کودکان و کسب تجربه برای تصمیمات اقتصادی در بزرگسالی هستند.

وقتی که کودک شکست خورده هرگز نگویید حالا که چیزی نشده که اینقدر ناراحت شدی وقتی به مدت طولانی روی یه طرحی کار می‌کنی و اونطور که دلت می‌خواد از آب در نیاد، آدم واقعاً احساس ناکامی می‌کند. بسیار مفید است اگر به کودک بگوییم که اشتباه و شکست وسیله مهمی برای آموزش است و می‌تواند منجر به اکتشاف شود... حالا متوجه شدی که اگر تخم‌مرغ رو آروم بجوشونی، سفت میشه؟... اوه چه بد شد. ای کاش کلیدو فراموش نمی‌کردی. حالا فکر کنیم ببینیم چیکار کنیم که دیگه همچین اتفاقی نیافته... آخ چقدر بد شد... چقدر آدم دلخور میشه... خیلی نا امید کننده است... حالا بیا در این مورد فکری بکنیم...

با مهربان بودن با خودمون به کودکانمان می‌آموزیم که نسبت به خود مهربان باشند.

با این توصیفات، کودک از خودش به عنوان یک انسان خوشش می‌آید.

کودکی که از اشباح در تاریکی می‌ترسد: عزیزم نباید از چیزی که وجود نداره بترسی!

کودکی که به تنهایی به رختخواب نمی‌رود: عزیزم من فکر می‌کنم تو به اندازه کافی بزرگ شدی که به این وضعیت سر و سامان بدی. من به تو اعتماد دارم. گاهی وقت‌ها خودت کارو بهتر از من انجام می‌دی.



کنترل مضرات منفی تماشای تلویزیون در کودکان

ثابت قدم باشید، این اولین قدم در تربیت درست کودک است زمانی که در منزل نیستید هم می‌توانید تماشای تلویزیون را کنترل کنید اگر با کودک خود به توافق رسیده‌اید و قول داده‌اید که به اجرای آن پایبند باشید ثابت قدم باشید چه در منزل باشید و چه در منزل نباشید این برنامه باید اجرا شود.

گاهی برای اجرای دقیق برنامه یک بار یادآوری کفایت می‌کند ولی اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید به کودکان اعتماد کنید که صرفاً برنامه‌های تعیین شده را تماشا کند یا اینکه نگران هستید که در نبود شما برنامه‌های مختص بزرگسالان را تماشا کند می‌توانید دکمه انتخاب کانال را از جا درآورید یا اینکه از رابط قابل جدا شدن استفاده کنید و یا اینکه از قفل مخصوص کانال‌ها استفاده کنید تا کودک صرفاً بتواند کانال‌های مخصوصی که برای او تعیین کرده‌اید را تماشا کند. یکی از مهمترین و بهترین توصیه‌ها به والدین درباره‌ی تماشای زیاد تلویزیون در کودکان این است که کودک را در تماشای تلویزیون همراهی کنید.

زمان‌هایی که می‌توانید با کودکان تلویزیون تماشا کنید را مشخص کنید و در مورد چیزی که می‌بینید گفتگو کنید. اگر کودک بتواند با افراد بزرگسال تلویزیون تماشا کند و در مورد شخصیت‌های فیلم و برداشتی که از برنامه داشته است با پدر و مادرش گفت و گو کند باعث می‌شود هدفدار تلویزیون نگاه کردن را یاد بگیرد. پس با این روش گفته شده نتایج مثبت تماشای تلویزیون را در کودکان تقویت می‌کنید و اثرات منفی در کودک را کاهش می‌دهید.

این روش باعث می‌شود کودک شما تجزیه و تحلیل کردن را یاد بگیرد شما می‌توانید درباره‌ی چیزی که در حال نمایش است با یکدیگر گفتگو کنید به طور مثال سؤالات زیر را از اعضای خانواده و کودک خود بپرسید: آیا این داستان واقعی است یا تخیلی است؟ همین کار باعث می‌شود که کودک شما از اثرات تخریب‌کننده‌ی فیلم‌های ترسناک در امان باشد.

آیا کارهایی که در حال انجام است خطرناک است؟

آدم‌های داستان راجع به یکدیگر چه فکری می‌کنند؟

در مورد شخصیت‌های داستان چه احساسی داری؟

این برنامه برای تو چه احساسی را ایجاد می‌کند؟

در مورد راه‌هایی که شخصیت‌های داستان می‌توانند بدون آنکه به خشونت دست بزنند مشکلاتشان را حل کنند صحبت کنید، همچنین کودک را تشویق کنید که پایان جدیدی برای داستان بسازد این کارها می‌تواند نگاه نو و جدیدی را در کودک ایجاد کند.

شما می‌توانید در مورد رفتارهای نادرست شخصیت‌ها صحبت کنید و بگویید بر مبنای خشونت و سهل‌انگاری چه اتفاقات بدی برای شخصیت‌ها افتاده است و شخصیت‌ها چه رفتارهایی را می‌توانستند جایگزین آنچه انجام دادند بکنند؟ یکی دیگر از بازی‌های سرگرم‌کننده که می‌تواند باعث خلاقیت و ایجاد حس مثبت در کودک شود این است که آگهی‌های تجاری را با کودک مورد نقد قرار دهید یعنی به او یاد دهید که با دیدی انتقادی نگاه کند تا بفهمد که هدف آن‌ها از اینکه این آگهی را درست کرده‌اند چیست؟

آزاد کردن کودک از ایفای نقش

- ۱- در پی فرصتهایی باشید تا به کودک تصویر جدیدی از خودش ارائه دهید.
- ۲- کودکان را در موقعیتهایی قرار دهید که بتوانند خود را به گونه‌های مختلف ببینند، مثل این: عزیزم من عصر خونه نیستم، تو باید مسئولیت آب دادن به گیاهان رو به عهده بگیری.
- ۳- بگذارید کودکان تصادفاً از شما مطلب مثبتی درباره خود بشنوند، مثلاً در حضور کودک به مادر بزرگش بگویید: مامان باید امروز میدیدی چطور واکنشو با شجاعت زد.
- ۴- برایش شرح دهید چه الگوی رفتاری را می‌پسندید. مثلاً بگویید با اینکه تو بازی را از من بردی، من روحیه ورزشی از خودم بروز میدهم و به تو تبریک می‌گویم.
- ۵- سنگ صبور لحظه‌های ویژه کودکانتان باشید، مثلاً وقتی از ناتوانی صحبت می‌کند گوش کنید و یک خاطره واقعی موفقیت‌آمیز برایش تعریف کنید، مثلاً من یادمه که تو وقتی ۴ سالت بود، دوچرخه را بدون چرخ کمکی می‌روندی.
- ۶- وقتی کودک شما طبق برچسب گذشته عمل می‌کند، احساسات و انتظارات خود را برایش شرح دهید، مثلاً من ناراحت می‌شوم از اینکه می‌بینم این اسباب‌بازی جدید لگد مال شود. انتظار دارم وقتی از آن‌ها استفاده نمی‌کنی، دوباره سر جای اولش تو جعبه گذاشته بشن.

جانشین‌های تنبیه در کودکان

تنبیه کارساز نیست، زیرا موجب حواس‌پرتی می‌شود و سبب می‌گردد به جای این که از انجام کاری که کرده پشیمان شود و درباره اصلاح عمل خود بیندیشد، گرفتار انتقام‌های خیالی شود. به بیانی دیگر با تنبیه کودک، عملاً او را از روند درونی بسیار مهم مواجهه با اعمال بدش محروم می‌کنیم. کلاً پیشگیری بهتر از تنبیه است.

جانشین‌های تنبیه

- روش مفیدی پیشنهاد کنید. اگر اصرار دارد میوه‌ای که لازم ندارید را بخرد، اجازه بدید یک عدد برای خودش جدا کند.
- بدون حمله به شخصیت کودک، تقبیح شدید خود را بیان کنید. از اینکه اره من زیر باران رها شده تا زنگ بزند واقعاً عصبانی هستم.
- انتظارات خود را جز به جز شرح دهید. انتظار من این است که وقتی ابزار منو قرض می‌گیری، مثل اولش به من برگردانی.
- به کودک نشان دهید چگونه می‌تواند خطای خود را جبران کند. حالا چیزی که این اره لازم دارد کمی براده فولاد و زور است.
- به کودک فرصت بدهید خودش تصمیم بگیرد. دویدن ممنوع، این فرصت رو داری که یا راه بری یا توی ترالی بنشین، خودت تصمیم بگیر.
- با موضوع برخورد فعال داشته باشید. خودتان بجای کودک تصمیم بگیرید و کاری انجام بدید. می‌بینم که تصمیم گرفتی توی ترالی بنشین.
- بگذارید کودک پیامد رفتار خود را تجربه کند. دفعه بعد برای خرید کودک را به فروشگاه نبرید و به او حتماً گوشزد کنید که بخاطر دویدن نمی‌بریدش.

- به کمک کودک مشکل گشایی کنید. به نظر تو چه راهی می‌توانیم پیدا کنیم که هر وقت به ابزار من احتیاج داری بتوانی از آن‌ها استفاده کنی و منم مطمئن باشم که هر وقت لازمشون داشتم سر جاشون هستن؟

نکات مهم:

همان لحظه که کودک مشغول انجام کار بدی هست، او را کنار بکشید و با او واضح و محکم بدون قربون صدقه صحبت کنید. مثلاً چاقو برای بازی نیست، اگه بخوای می‌توانی با قاشق بازی کنی. ظرف چینی شکستنی، اگه بخوای می‌توانی با ظرف پلاستیکی بازی کنی.

یادگیری از واقعیت‌های دشوار واکنش‌های واقعی افراد، بسی آسان‌تر از یادگیری از فردی است که تصمیم می‌گیرد به خاطر خیر و صلاح شما، شما را تنبیه کند!

وقتی از چیزی عصبانی می‌شویم، بهتر است که عصبانیت خود را بیان کنیم تا اینکه بخواهیم مقصر را تنبیه کنیم. من علاقه‌ای ندارم بدونم کی اینکارو کرده. من دوست ندارم بخاطر چیزی که اتفاق افتاده کسی رو مقصر بدونم. من علاقمندم ببینم که در آینده دیگه اینکارو نمی‌کنید.

ما با سرزنش نکردن و تنبیه نکردن، کودکانمان را آزاد می‌گذاریم تا برای جبران خطاهایشان مسئولیت بیشتری بر عهده بگیرند به جای اینکه هم و غم خود را صرف انتقام‌جویی کنند.

اظهار ناراضی و بیان انتظارات بهترین جانشینان تنبیه هستند.

باید کاری کنیم که بعد ها هم وقتی کاری می‌کند که موجب پشیمانی می‌شود، با خود بیندیشد چکار کنم تا بتوانم جبران کنم. نه اینکه بگوید کاری که کردم ثابت می‌کنه من آدم بی‌ارزشی هستم و سزاوار تنبیه هستم. اظهار تأسف باید به عمل تبدیل شود نه آنکه فقط لفظی باشد. باید بارها و بارها این جملات را تکرار کرد:

تأسف یعنی طور دیگه‌ای رفتار کردن

تأسف یعنی تغییر رفتار

اظهار تأسف اولین قدم است ولی دومین قدم این است که از خودت بپرسی من در این مورد چکار می‌تونم بکنم. بچه‌ای که دیرتر از زمانی که قول داده به خانه آمده:

برخورد اشتباه:

۱- می‌بینم که همیشه به تو اعتماد کرد. باید تنبیه بشی و کل هفته آینده نمی‌تونی تلویزیون ببینی. از شام هم خبری نیست.

۲- عزیزم انقدر دودی که سرخ شدی. بذار برم برات حوله بپارم! قول بده دیگه هیچ وقت دیر نکنی. الان برات شام میارم!

برخورد مناسب:

۱- تو میگی سعیتو کردی و من از شنیدنش خوشحالم ولی هنوز ناراحتم. هیچ دلم نمی‌خواد دوباره چنین نگرانی رو تحمل کنم.

۲- ازت انتظار دارم به قولت عمل کنی تا من بتونم روی حرفت حساب کنم.

۳- ما شام خوردیم اگه می‌خواهی می‌تونی خودت برای خودت ساندویچ درست کنی.

چند مثال:

خیلی عصبانی هستم. بچه داشت با خوشحالی بازی می‌کرد ولی تو جعبه را از دستش گرفتی. ازت انتظار دارم راهی پیدا کنی که دیگه گریه نکنه.

جداً آشفته میشم وقتی به خونه میام و تو ظرف‌های کثیف غرق میشم، اونم در حالی که تو قول دادی اینکارو بکنی. من دوست دارم تمام ظرف‌ها تا وقت خوابیدن شسته بشن.

من از کاری که انجام دادی خوشم نمیاد و انتظار دارم مواظب رفتارت باشی.

عزیزم می‌خوام باهات صحبت کنم. آیا برات وقت مناسبیه؟

عزیزم می‌دونی جریان از چه قراره؟ دیر اومدن تو فقط قسمتی از موضوعه. ولی در واقع وقتی تو دیر میایی من نگران میشم.

گام‌های حل مشکل

گام اول: درباره احساسات و احتیاجات کودک صحبت کنید. من تصور می‌کنم احساس تو اینه ... فکر می‌کنم خیلی سخته وقتی داشتی با دوستانت تفریح می‌کردی، از اونا جدا بشی... در این قسمت عجله به خرج ندهید. بگذارید طرز تلقی شما این باشد: من واقعاً می‌کوشم تا چگونگی احساسات تو را بشناسم.

گام دوم: درباره احساسات و احتیاجات خود صحبت کنید... احساس من در این مورد اینه که... از طرف دیگه وقتی تو دیر میایی من نگران می‌شم.

گام سوم: با هم فکر کنید تا راه‌حل‌های قابل قبولی برای هر دو طرف ارائه دهید... کودک را برانگیزانید تا راه‌حل قابل قبولی برای هر دو طرف بیابد. بگذارید اولین نظرها را کودک پیش بکشد. از تفسیر یا ارزیابی اندیشه‌ها قاطعانه پرهیز کنید. مثلاً نگوئید خوب این نظر درستی نیست. از تمام افکار استقبال کنید... بیا با هم فکر کنیم ببینیم می‌تونیم یه راهی پیدا کنیم که برای هر دوما خوب باشه.

گام چهارم: همه نظرها را بدون ارزیابی یادداشت کنید. کودک می‌گه یه راه اینه که من دیر میام تو هم ناراحت نمیشی... مادر می‌گه من میام دنبالت که دیگه دیر نیایی...

گام پنجم: ببینید کدام پیشنهاد را می‌پسندید و کدام را نمی‌پسندید و از کدام یک می‌خواهید پیروی کنید... کودک می‌گه اونو خط بزنی که میایی دنبالم... مادر می‌گه در اون صورت من نمی‌تونم راحت باشم چون... یا به گمونم نتونم اینکارو بکنم. بعد از انجام گام پنجم در مرحله قبل، حالا جمع زدن مهم است، ما باید چه قدم‌هایی برداریم تا این نقشه را به مرحله اجرا در بیاریم.

مسئولیت هر شخص چه خواهد بود.

تا کی آن را به انجام خواهیم رساند.

اجازه ندهید کودک شما را در هیچ مرحله‌ای سرزنش یا متهم کند. این بدرد نمی‌خوره چون تو همیشه... تو هیچ وقت... اگر چنین چیزی رخ داد، مهم این است که پدر یا مادر محکم بایستد. اگر راهکار انتخابی بعد از مدتی اثر خود را از دست داد مثلاً بگوئید:

من از این راه حلمون ناامید شدم چون دیگر بدرد نمی‌خورد. می‌بینم که دارم کار تو رو انجام میدم و این برای من قابل قبول نیست. بهتر است به نقشه قدیمی‌مون فرصت دیگه‌ای بدیم یا بهتره درباره موانع صحبت کنیم یا خوبه که یه راه حل دیگه‌ای پیدا کنیم که بکار بیاد.

باید صادقانه بنشینیم و احساسات واقعی خود را در اختیار کودک بذاریم و احساساتش را بشنویم و با یکدیگر راه‌حلی بیابیم که برای هر دوی ما مناسب باشد. باید در این مورد وقت خاصی اختصاص دهیم و نیرویمان را صرف یافتن راه حلی بکنیم که نیازهای هر دویمان را بطور خاص در نظر داشته باشد. کودکان باید این قدرت را داشته باشند تا بتوانند در حل مشکلاتی که با آن مواجه‌اند فعالانه شرکت داشته باشند.

اگر کودکی که سنش بیشتر است، کلاً از حل مسأله امتناع می‌ورزد، این یادداشت می‌تواند مؤثر واقع شود.

عزیزم، من نظرهای تو را در مورد حل مسأله می‌پسندم... تو احتمالاً می‌خواهی / نیاز داری / احساس می‌کنی... من می‌خواهم / نیاز دارم / احساس می‌کنم. لطفاً مرا در جریان هر راه‌حلی که فکر می‌کنی ممکن است روی آن توافق کنیم قرار بده.

کشف انگیزه واقعی خودمان از مشکل گشایی:

می‌خواهم تا جاییکه ممکن است خودم را با کودکم وفق دهم و احساسات او را بپذیرم. می‌خواهم به عواطف و اطلاعاتی گوش دهم که ممکن نیست تا کنون شنیده باشم.

من داوری، ارزیابی و سرزنش نخواهم کرد و سعی نمی‌کنم او را وادار به کاری کنم یا متقاعدش کنم. تمام افکار جدید را مورد تأمل قرار خواهم داد و این که تا چه حد این اندیشه‌ها عجیب و غریب باشد برایم مسأله‌ای نیست.

من از نظر وقت در مضیقه نیستم و اگر نتوانم فوراً به راه‌حلی دست یابم احتمالاً به این معنا است که باید بیشتر تحقیق کنیم و بیشتر صحبت کنیم.

تشویق:

تو باید به خودت افتخار کنی که خودت تنهایی اینجا موندی.

مادر: ممکنه احساستو درباره این وضع که هر دوی ما رو ناراحت می‌کنه، بگی.

بذار ببینم می‌تونیم یه راه حلی پیدا کنیم که هر دوی ما رو خوشحال کنه.

بچه‌ها این مسأله مشکلیه ولی من مطمئنم که شما دو تا می‌تونید عقلا تونو رو هم بذارید و راه حل مناسبی پیدا کنید.

می‌بینم که شما مشکلی دارید. هر دوتون می‌خواهین از سه چرخه استفاده کنین. فکر می‌کنم بهتره سعی کنین یه راه حل برای مسأله پیدا کنین که مورد قبول هر دوی شما باشه.

معتقدم شما می‌تونین راه حلی پیدا کنین که این مشکلو حل کنه. تا شما فکر می‌کنین من میرم آشپزخونه.

به رفتار خوب فرزندان پاداش بدهید

پاداش، نتیجه‌ی بهتر و سریع‌تری از تنبیه دارد و باعث می‌شود کودک احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد. وقتی ما از دست فرزندمان بابت انجام ندادن تکالیفش ناراحت هستیم تنبیه جواب نمی‌دهد. اتفاقاً فرزندان به خاطر پیش‌داوری منفی‌ای که دارد منتظر همین تنبیه از طرف شماست. پس دست نگه دارید. بیشتر روی نقاط قوتش تمرکز کنید و به او پاداش بدهید. به جای اینکه فرزندان را به خاطر گرفتن نمره‌ی کم در ریاضی سرزنش کنید یا اجازه ندهید با دوستانش بیرون برود، به خاطر کارهای خوبی که انجام می‌دهد به او پاداش بدهید. وقتی مسئولیت‌پذیری او را می‌بینید یا وقتی نمره‌ی خوبی در ریاضی می‌گیرد به او پاداش بدهید، رفتار محبت‌آمیز داشته باشید و او را ببوسید.

وقتی که فرزندان بیشتر از پول توجیبی‌اش خرج می‌کند، به جای اینکه با نپرداختن هزینه‌ی موبایلش او را تنبیه کنید به دنبال فرصت‌هایی باشید که به او پاداش بدهید مثل وقتی که دخل و خرجش را تنظیم یا پس‌انداز می‌کند. به جای عصبانی شدن از نوجوانتان بابت انجام ندادن کاری که دوست داشتید عملی کند، وقتی حرف‌گوش‌کن می‌شود او را به سینما ببرید و لحظات خوشی را برایش خلق کنید.

وقتی حرف از پاداش به میان می‌آید بیشتر والدین فکر می‌کنند منظور فقط پول و هدیه است. اما در حقیقت زمانی که برای فرزندان صرف می‌کنید، پختن غذای مورد علاقه‌اش، بیان کلمات محبت‌آمیز در برخورد با او و حتی در آغوش گرفتنش هم پاداش است. البته اگر وضع مالی‌تان خوب است، بد نیست دست به جیب کنید.

تشویق به استقلال شخصیت

مهمترین هدف پدر و مادر، کمک کردن به کودک برای یافتن شخصیتی مستقل از ماست.

- ۱- اجازه دهید کودکان خود برگزینند. دلت می‌خواد شلوار قرمز بیوشی یا آبی؟ ببین چه جورش برات بهتره که تمریناتو قبل از شام انجام بدی یا بعد از شام؟ ما پنج دقیقه دیگه می‌ریم. دلت می‌خواد باز هم سرسره بازی کنی یا تاب؟ می‌بینم که از این دارو بدت میاد. ترجیح می‌دی اونو با آب میوه بخوری یا با آب؟ می‌تونی دو تا انتخاب داشته باشی، شاید هم فکر بهتری داری؟
- ۲- برای تلاش کودک احترام قائل شوید تا جرأت خود را متمرکز کند تا کارش را به پایان برساند. بجای اینکه بگویند این کار برای تو سخت است و کار را از دست کودک بگیرید، اطلاعات مفیدی در اختیارش قرار دهید. بعضی وقتها چاره کار اینه که... در بطری ممکنه سخت باز بشه گاهی اگه یه ضربه بهش بزنی بهتر باز می‌شه، بستن بند کفش تمرین می‌خواد.
- ۳- بیش از اندازه سؤال نکنید. کودکان در موقع مناسب درباره آنچه می‌خواهند صحبت می‌کنند... سلام از دیدنت خوشحالم، خوش اومدی، بجای: چی شد؟ چی نشد...
- ۴- در پاسخ‌گویی به سؤالات شتاب نکنید. اول فرصت یافتن جواب را به خودش واگذار کنید تا به اکتشاف تفکراتش وسعت بخشد. سؤال جالبیه، خودت چی فکر می‌کنی؟ تو نمی‌دونی چرا...؟ تو سؤال مهمی پرسیدی...
- ۵- کودکان را تشویق کنید تا از منابع معتبر بیرون از خانه استفاده کنند... نمی‌دونم شاید فروشنده مغازه حیوانات چیزی در این باره بدونه، بهتره از دندانپزشک بپرسیم... خودت هم می‌تونی تو مدرسه از معلمت بپرسی... می‌تونی یه سری به کتابخونه بزنی.
- ۶- امید را از دست ندهید و بگذارید به اکتشاف و تجربه پردازند. تو می‌خواهی نقش اصلی رو بازی کنی؟ تجربه خوبی برات میشه... پس تو دوست داری یه اسب داشته باشی که مال خودت باشه. در این مورد بیشتر برام حرف بزن.
- ۷- هر چقدر هم کودک کم سن و سال باشد، در حضور او درباره‌اش صحبت نکنید، مثلاً نگوید اون خجالت می‌کشه.
- ۸- اگر یک بزرگسال از کودک سؤالی کرد، اجازه بدیم کودک خود پاسخ دهد.
- ۹- به جای مجبور کردن کودک به انجام کاری، به آمادگی نهایی او احترام بگذارید. وقتی آماده شدی می‌تونی بری توی آب، وقتی تصمیم گرفتی، می‌تونی مکیدن شستو ترک کنی.
- ۱۰- به کودک "نه" نگویند. جانشین‌های "نه":
اطلاعات در اختیار کودک بگذارید. به جای "نه نمی‌تونی" بگویید پنج دقیقه دیگه شام می‌خوریم.
احساس کودک را بپذیرید. می‌دونم که دوست داری بیشتر اینجا بمونی و بازی کنی. ترک کردن جایی که اونجا به آدم خوش می‌گذره خیلی سخته.
مشکل را توصیف کنید. من دلم می‌خواد تو رو پارک ببرم ولی مشکل اینه که تعمیر کار نیم ساعت دیگه میاد.
"بله" را جایگزین کنید. بجای "نه تو هنوز نهار نخوردی" بگویید: بله بعد از نهار می‌تونی بازی کنی.
برای فکر کردن به خود وقت بدهید. بجای "نه نمی‌تونی" بگویید باید در موردش فکر کنم.
- ۱۱- بلافاصله به کودک پند ندهید. به کودک کمک کنید تا به احساسات و افکار خود نظمی بدهد.
- ۱۲- در مورد دعوی بچه‌ها تا جای ممکن دخالت نکنید. من مطمئنم که خودتون می‌تونید راهی برای حل مشکلاتون پیدا کنید.

تفریح و بازی

هدف‌گذاری برای کودکی که کارنامه ضعیفی آورده: بعد از صحبت با هم، زیر کارنامه نوشتیم او می‌خواهد سخت‌تر کار کند به ویژه روی ریاضیات. بعد برگه را هر دو امضا کردیم و در اتاق خواب نصب کردیم.

ستایش کودک

تشویق وقتی نتیجه دارد که بزرگتر آنچه را که می‌بیند یا احساس می‌کند، با قدردانی توصیف کند. بجای اینکه هر خط خطی که کودک کشیده بگید این فوق‌العاده است، آن را توصیف کنید: می‌بینم که هی دایره کشیدی بعد خط‌هایی از این طرف به اون طرف کشیدی بعد هی نقطه گذاشتی و اونارو قطع کردی. چطور به فکر رسید اونارو بکشی؟ بجای تو اتاقتو تمیز کرد بگین: می‌بینم که تمام جعبه‌ها رو داخل کمد و کتاب‌ها رو تو قفسه کتاب گذاشتی، اینطور که پیداست تو تکالیف مدرسه رو خودت انجام دادی.

تحسین را به گونه‌ای بیان کنید که تمرکز آن روی توانایی‌های حال حاضر کودک باشد نه اینکه ناتوانایی‌های قبلی او را هم به یادش بیاورید. بجای اینکه بگیم فکر نمی‌کردم شعر کتابت رو حفظ کنی اما موفق شدی، بگیم راستی از اینکه تونستی اون شعر رو حفظ کنی، خیلی خوشحال شدم. می‌دونی وقتی اومدم دیدم تکالیفتو انجام دادی و اتاقتو هم مرتب کردی، احساس کردم بهم هدیه دادن.

بیان صادقانه احساسات

آدم از دیدن این اتاق تمیز کیف می‌کنه. چه موفقیتی! تو باید به خودت افتخار کنی. دخترم اگه تو اینکارو کنی، کمک خوبی به من کردی. وقتی مهمون میاد، اگه رفتار خوشایندی داشته باشی خیلی خوبه. تو مهمونا رو خیلی خوشحال کردی که براشون جوک گفتی. من دختری رو می‌بینم که با دیگران رفتار خوبی داره، از قوانین اطاعت می‌کنه و به دیگران و خودش احترام می‌ذاره.

خلاصه کردن در یک کلمه

تو الان یک ساعته که داری تلاش می‌کنی این شعرو حفظ کنی. به این می‌گن استقامت. می‌بینم که داری به گل‌ها آب میدی، به این می‌گن مسئولیت‌پذیری. اینجور که پیداست تو سر وقت برگشتی خونه، به این می‌گن وقت‌شناسی. من یه دختری رو می‌بینم که شب‌ها خودش سر وقت می‌خوابه، این اون چیزیه که من بهش می‌گم اعتماد به نفس.

کلمه‌های انرژی بخش:

عزم راسخ، خوددار، انعطاف‌پذیر، مبتکر، سازگار، وفاداری به قول، شهامت، اعتماد به نفس، مهمان‌نوازی، رفتار محترمانه، خونسردی در مواقع بحرانی، شایسته انجام کار، دارای ذهن باز و خلاق، فداکاری، صلاحیت کاری رو داشتن.



تطابق با قواعد اجتماعی

ده اشتباه والدین برای وادار کردن کودکان به همیاری:

- ۱- اتهام و سرزنش. باز که اینجا رو کثیف کردی... چرا حرف گوش نمیدی.
- ۲- بد و بیراه گفتن. بین چجوری غذا می خوری. خیلی دست و پا چلفتی هستی.
- ۳- تهدید کردن. یه بار دیگه این کارو بکنی... تا سه می شمرم.
- ۴- فرمان دادن. همین الان اتاقو مرتب کن.
- ۵- وعظ و خطابه. فکر می کنی کار خوبی کردی که...
- ۶- اخطار. مواظب باش... از اونجا نرو... نکن...
- ۷- عبارات شهید نمایانه. می خواهی با این کارات منو بکشی؟ صبر کن بین بچه خودت چکارت می کنه...
- ۸- مقایسه کردن. بین دوستت چه رفتار خوبی داره...
- ۹- ریشخند زدن. این درخشان ترین کاریه که می تونستی انجام بدی...
- ۱۰- پیشگویی کردن. اگه به این رفتارت ادامه بدی می بینی که دیگه هیچ کس باهات دوست نمی مونه.

تکنیک هایی برای به کارگیری همیاری کودک

- ۱- توصیف آنچه می بینید. می بینم که چراغ اتاقت روشن مونده... حوله تر روی تخته...
- ۲- اطلاعات در اختیار کودک بگذاریم. حوله داره پتو رو خیس می کنه... آشغال سیب رو باید ریخت توی سطل... شیر اگر بیرون بمونه فاسد می شه... دیوار برای نوشتن نیست کاغذ رو درست کردن که روش بنویسیم... خیلی خوب می شد اگه میز برای شام آماده می شد.
- ۳- درباره احساسات خودتان صحبت کنید. دوست ندارم توی رختخواب خیس بخوابم... من دوست ندارم کسی لباسمو بکشه... وقتی در توری رو باز میذاری ناراحت می شم که مگس ها میان تو... وقتی وسط حرفم می پری ناراحت می کنی تمرکزمو از دست می دم...
- ۴- با یک کلمه منظور را بیان کنیم... حوله... چراغ...
- ۵- یادداشت بنویسید. روی حوله حمام بنویسید لطفاً مرا جایی بگذارید تا خشک شوم... روی تلویزیون، قبل از اینکه روشنش کنی فکر کن تکالیفتو انجام دادی یا نه... جلوی روشویی، موهات راه روشویی رو بسته اونارو توی سطل بریز... روی در اتاق، سلام مامان بابا دوست دارن... روی باکس، اسباب بازی ها بعد از بازی جمع بشن.
- ۶- با کودکان صادق باشید و وقتی عصبانی هستید اصلاً خود را صبور و خوب نشان ندهید. گذاشتن حوله خیس روی تخت منو عصبانی می کنه... من دوست ندارم به حرف هام بی توجهی بشه...
- ۷- نحوه گفتن مطلب به کودک باید طوری باشد که به او القا شود که تو اساساً آدم دوست داشتنی و با استعدادی هستی. فقط الان یک نکته هست که باید به آن توجه کنی و از روی مسئولیت جواب بدهی.
- ۸- هرگز برای متوقف کردن کودک حین انجام کار بد از لفظ لطفاً استفاده نکنیم... لطفاً روی کاناپه نپر! کاناپه فقط برای زمان آرامش است.
- ۹- وقتی می خواهید کاری بلافاصله انجام شود بهتر است یک جمله با قاطعیت بیان کنید نه با ملامت. کاناپه رو درست نکردن که روش پیری.
- ۱۰- بجای درخواست یک بعدی و پا فشاری کردن برای انجام کاری به جای گفتن همین حالا، کودک را در مقابل یک انتخاب قرار دهیم. می خواهی قبل از تلویزیون بری حمام یا بعدش... عروسکتو می بری حمام یا قایقتو...

- ۱۱- زمانی را فقط برای با هم بودن بگذرانید نه برای انجام کاری.
- ۱۲- با شوخی و طنز کار درست رو درخواست کنیم. مثلاً مثل روبات حرف بزنیم.
- ۱۳- به جای اینکه بگیم تو این کارو کردی، مسأله ارو توصیف کنیم و راه حل ارائه بدیم. شیر سر رفت، به اسفنج نیاز داریم... پارچ شکست، به جارو نیاز داریم...
- ۱۴- از دادن اطلاعات تکراری به کودک خودداری کنید. مثلاً گفتن اینکه شیر اگر بیرون باشه ترش می‌شه، به یک کودک ده ساله یعنی اونو احمق فرض کردین.
- ۱۵- هیچ اشکالی نداره که با صداقت به کودک بگیم که الان چه احساسی داریم یا وقت نداریم. فکر کنم بهتره کمی منو تنها بذاری، احساس می‌کنم روی مود نیستم و کاری هم از دست تو بر نمیاد... الان وقت مناسبی نیست انشای تو رو بخونم. الان حواسم پرته. بعد از شام می‌خونم... الان صبر من به اندازه یه هندوانه است، کمی بعد، خب حالا صبر من به اندازه یک پرتقاله و بعد از آزرده‌گی بیشتر، الان صبر من به اندازه یک نخوده و فکر می‌کنم بهتر باشه قبل از اینکه کوچکت بشه سکوت کنید... این کار تو منو ناراحت می‌کنه... اگه کودک گفت به من مربوط نیست، بگید: چرا به تو مربوطه که من چه احساساتی دارم. من به احساسات تو اهمیت میدم و انتظار دارم در این خانواده همه به احساسات یکدیگر اهمیت بدیم.
- ۱۶- گاهی اوقات بیان انتظارات بهتر از بیان احساسات جواب میده. من ازت انتظار دارم با حیوونا مهربونتر باشی. بجای کشیدن دم گربه منو عصبانی می‌کنه.

تکنیک‌های پرورش مهارت تصمیم‌گیری

- گزینه‌های انتخابی مختلف را به پیشنهاد کنید، اگر چه دستور دادن ممکن است آسان‌تر و مدبرانه‌تر به نظر برسد.
- بگذارید خودش تصمیم بگیرد چگونه مشکلش را حل کند، با وجود اینکه برایتان راحت‌تر است راه حل را به او تحمیل کنید.
- نظر فرزندان را در مورد غذا بپرسید، اجازه بدهید غذایش را خودش انتخاب کند و اگر حتی می‌تواند یک وعده غذایی آماده کند.
- تصمیم‌گیری در مورد لباس پوشیدن را به عهده خودش بگذارید.
- چند ساعت در هفته تلویزیون را در بگذارید و از او بخواهید برای دیدن شبکه‌هایی که حق تماشای آن‌ها را دارد، برنامه‌ریزی کند و بین آن‌ها انتخاب نماید.
- بگذارید خودش برای نحوه مرتب کردن و چیدمان اتاقش و فضاهای دیگری که در اختیارش هستند، تصمیم بگیرد.



پول تو جیبی در کودکی و نوجوانی

برای کودک زیر پنج سال تا یک قلک بخرید، هر چند وقت یک بار یا به صورت منظم مبلغی پول به او بدهید و از او بخواهید تصمیم بگیرد چه مقدار را با شما در خرید از فروشگاه خرج کند و چه مقدار را به قلکش بیندازد. در یک روز خاص قلک را بشکنید و سعی کنید با ساختن یک روز به یادماندنی و خرید یک شیء مطلوب برای کودکتان ارزش پس انداز را در ذهن او ماندنی کنید.

مفاهیم پایه مالی، مثل پس انداز، خرج کردن و خیریه، مفاهیمی هستند که کودکان باید قبل از پنج سالگی آن‌ها را بیاموزند. هر کودکی باید در سنین پیش از پنج سالگی بارها با این سؤال مواجه شده باشد، چقدر پس انداز کنم؟ چقدر به دیگران کمک کنم؟ و چقدر خرج کنم؟ هر چه زودتر این سؤالات مطرح شوند وقت بیشتری برای تمرین کردن پاسخ‌ها وجود دارد.

آیا باید به صورت بی‌قید و شرط به فرزندتان پول تو جیبی بدهید؟

آیا کارهایی هست که اگر فرزندتان انجام دهد یا ندهد بر مبلغ پول تو جیبی او تأثیر بگذارد؟ باید تکلیف خود را با این مسأله روشن کنید. پول تو جیبی برای شما چه نقش تربیتی دارد؟ آیا ابزاری است برای کنترل فرزندانتان؟ آیا راهی است برای تشویق او به پذیرفتن نقش‌ها و مسئولیت‌های بیشتر در خانواده؟ آیا فکر می‌کنید حق طبیعی او و نیاز ضروری اوست و شما نمی‌توانید آن را کم یا زیاد کنید؟ درست است که کودکان برای خرید مایحتاج ضروری خود، گذران اوقات خود در مدرسه و با دوستانشان، به پول نیاز دارند، اما شاید گاهی لازم باشد این پول را نه به سادگی بلکه در قبال پذیرش مسئولیت‌هایی به آن‌ها بدهید.

پول تو جیبی نخستین پولی است که کودکان به صورت منظم در زندگی خود دریافت می‌کنند، اگر یک کودک بتواند بیاموزد چگونه این پول را میان نیازهای متنوعش و روزهای ماه توزیع کند، در آینده نیز مشکلی در زمینه مدیریت درآمد ماهانه‌اش نخواهد داشت، از طرفی اگر کودک بیاموزد که با پذیرفتن مسئولیت‌های بیشتر قادر است درآمد بیشتری کسب کند، از همین حالا نسبت تنگاتنگ میان پول و زحمت را در خواهد یافت، البته این به این معنا نیست که کودک خود را به نحوی تربیت کنید که توقع داشته باشد برای هر مسئولیت ساده‌ای که به عهده می‌گیرد، پول دریافت کند.

برخی از وظایف کودکان باید بدون چشم داشت از جانب آن‌ها و به عنوان وظایف بدیهی عضوی از خانواده انجام پذیرد؛ اما شما می‌توانید وظایف جانبی را برعهده آن‌ها بگذارید و به خاطر آن به آن پول بدهید. این تمرینی مناسب برای اشتغال آن‌ها در آینده است. از طرفی می‌توانید نسبتی میان خط قرمزهایتان در خانواده و دریافت پول تو جیبی برقرار کنید، این بدین معنا نیست که از طریق فشار مالی از فرزندتان بخواهید درس بخواند و یا علائق شما را پیگیری کند، بلکه فقط در موارد بحرانی، می‌توانید از عدم پرداخت پول تو جیبی به عنوان راهی برای جلوگیری از رفتارهای ناپسند استفاده کنید. پولی که در ازای انجام وظایف و کارهای خانه به فرزندتان می‌دهید باید از پول تو جیبی ماهانه او منفک باشد، بدین ترتیب زمانی که او وقت کافی یا انرژی برای انجام وظایف اضافی را ندارد، همچنان مبلغ ضروری را دریافت خواهد کرد.



زمان تربیت جنسی کودکان

تربیت جنسی کودکان را از چه سنی باید شروع کرد؟ آیا زمان تربیت جنسی دو نوجوانی است یا در دوران دبستان؟ یا زودتر از آن؟ میزان اطلاعات در هر سنی چقدر باید باشد و آیا موضوعاتی وجود دارد که در سنین خاص نباید با کودک مطرح کرد؟ در جواب باید گفت زمان تربیت جنسی کودکان را سؤال‌های کودک تعیین می‌کند. زمانی که کودک درباره مسائل جنسی کنجکاوی به خرج می‌دهد و سؤال می‌پرسد، بهترین زمان گفتگو درباره موضوعات جنسی است. سؤال کودک نشون‌دهنده این است که قدرت ذهنی کودک به میزانی از رشد رسیده که چنین سؤالی به ذهنش خطور کرده است. بنابراین هیچ استانداردی غیر از آن چیزی که کودک با سؤال‌هایش تعیین می‌کند، برای آموزش جنسی وجود ندارد. زمانی که کودک شروع به اکتشاف درباره بدنش می‌کند و نام اندام‌های مختلفش را از شما می‌پرسد، بهترین زمان برای آموزش جنسی است. با این توضیحات حدودی برای همه وجود دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

نوزادی تا دو سالگی

شاید عجیب به نظر برسد اما نوزادان هم رفتارهای جنسی دارند. آن‌ها اندام‌های جنسی خود را لمس می‌کنند، پسرها نعوظ پیدا می‌کنند و از آنجا که به روابط اجتماعی آگاه نیستند، در حضور دیگران خودارضایی می‌کنند. خیلی طبیعی است که کودک در این سنین اندام‌های تناسلیش را لمس کند، به دیگران نشون بدهد و کلمات جنسی را تکرار کند و از لخت بودن لذت ببرد. در این سن لازم است به آن‌ها گفته شود لباسشان را در جمع درنیاورند و به آن‌ها بگوییم که این کار در حضور دیگران درست نیست. نباید کودک را شرم‌منده یا خجالت زده کنید. در مواقعی نیز بهتر است تا حواس کودک را از آن کار پرت کنید. در این سن باید اسم اندام‌های جنسی را به کودک آموزش بدید. زمانی که دارید پوشک کودک را عوض می‌کنید و یا حمامش می‌کنید بگویید این دست تو هست، این شکم تو هست، این آلت تناسلی تو هست. برای کودکان سؤال برانگیز است که چرا بعضی قسمت‌های بدن اسم دارند ولی بعضی قسمت‌ها اسم ندارند. این نقطه شروعی است برای این مسأله که این قسمت‌ها رازگونه هستند و نباید درباره آن‌ها حرف زد. اما وقتی اسم قسمت‌های مختلف بدن را به کودک می‌گویید، دیگر از این مسأله احساس شرم و خجالت نمی‌کند. هدف شما این است که کودک تفاوتی بین اندام‌های جنسی و غیرجنسی خودش قائل نباشد.

دو تا پنج سالگی

برای تربیت جنسی در این سن کودکان بایستی درک کنند که بدنشان متعلق به خود آن‌ها است. به کودک در مورد حریم خصوصی، مسائل مربوط به بدن را آموزش بدهید. آن‌ها باید بدانند که افراد دیگر فقط بعضی از قسمت‌های بدنشان را می‌توانند لمس کنند و اندام خصوصی را غیر از پدر و مادر کسی نمی‌تواند ببیند. در این سن کودکان علاوه بر اینکه نسبت به بدنشان کنجکاوند، نسبت به بدن دیگران هم کنجکاوی نشان می‌دهند. در سنین ۲ و ۳ سالگی کودک متوجه تفاوت جنسی دختر و پسر می‌شود. شما می‌توانید اسم اندام‌های جنسی زن و مرد را به کودک آموزش بدهید و از نقاشی یا تصاویر برای توضیح تفاوت اندام زن و مرد استفاده کنید. در این سن بچه‌ها به بازی‌هایی مثل دکتر بازی می‌پردازند تا از این طریق حس کنجکاویشان را ارضاء کنند. در حین بازی همدیگر را لمس می‌کنند. بچه‌ها بازی تو نشانم بده، منم نشانت می‌دهم را در این سنین انجام می‌دهند. به هیچ وجه نباید رفتار کودکان را فعالیت جنسی تلقی کرد چون این رفتار فقط از روی کنجکاوی است. موقع مشاهده این مدل کنجکاوی‌ها، بدون اینکه آن‌ها را سرزنش کنیم یا احساس خجالت به وجود بیاوریم، توضیح می‌دهیم که اندام‌های تناسلی بدن، قسمت‌های خصوصی هستند که هیچ کس حق ندارد آن‌ها را نگاه یا لمس کند. بعد حواسش را با چیزهای

جذابی مثل خوراکی از این موضوع پرت می‌کنیم. در عین حال می‌دانیم این رفتار کودک نشانه کنجکاوی است. برای همین برای کودک تفاوت بین اندام‌های جنسی زن و مرد، کودک و بزرگسال رو شرح می‌دهیم.

شش تا نه سالگی

کودکان در این سنین خیلی متفاوت هستند. بعضی‌ها اطلاعات بیشتری نیاز دارند و بعضی‌ها اطلاعات کمتر. آن‌ها کم کم دوست ندارند که والدین بدنشان و بالاخص اندام‌های جنسی‌شان را ببینند. در این سنین والدین باید به کودک بگویند که موقع بلوغ چه اتفاقاتی برایشان می‌افتد و آمادگی تغییرات بدنی در بلوغ را بدهند. معمولاً سؤال ذهنی اکثر کودکان این است که یک بچه چطور به شکم مادر می‌رود؟ از او بپرسید خودش چه فکری می‌کند.

این سؤال باعث می‌شود بفهمید اطلاعاتش در چه حدی است و سؤال اصلی او چیست، علاوه بر آن در این سن، می‌توانید با بچه‌ها در مورد سوءاستفاده جنسی صحبت کنید. مهم است که کودکان در مورد بدنشان بدانند تا از خودشان محافظت کنند یا به دوستی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته کمک کنند. در هر دو مورد اینکه چقدر باید درباره جزئیات صحبت کنید بستگی به فرزندتان دارد.

تربیت جنسی کودکان در ۱۲ سالگی

نوجوان در این سنین به دلیل بلوغ و دوران هورمونی، تغییرات بدنی و عاطفی زیادی را تجربه می‌کند و بنابراین سؤالات بسیاری برایش به‌وجود می‌آید. باید او را مطمئن کنید که همه‌ی این تغییرات طبیعی و قابل انتظارند و همه دوستان هم سن و سالش هم همین تجربیات را خواهند داشت. به او بگویید که این مرحله‌ای است که بعد از آن، به یک فرد بالغ تبدیل می‌شود. درباره تغییرات خلقی نوجوان گفتگو کنید و بگویید که این تغییرات باعث می‌شود به سرعت غمگین، خشمگین و یا شاد بشوند. در این دوره باید یاد بگیرند که آیا تصاویر جنسی که در رسانه‌ها نشان داده می‌شود درست است یا غلط، مثبت هستند یا منفی. دخترهای نوجوان باید برای اولین قاعدگی و پسرها برای اولین احتلام آمادگی داشته باشند و بدانند منتظر چه اتفاقی باشند. بخاطر غلیان احساسات عاطفی در این دوره باید درباره مفهوم عشق، ارتباط عاطفی و دوستی با نوجوان گفتگو کنید. نوجوان باید مطمئن باشد شما برای گوش کردن و درک هیجانات عاطفی‌اش همیشه در کنارش هستید و او می‌تواند بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیرد، به راحتی شما رو در جریان عواطف خودش بگذارد.

۱۳ سالگی به بعد

سن نوجوانی در سال‌های اخیر ۲ سال زودتر از ابتدای قرن گذشته اتفاق می‌افتد. اگر تا به حال اقدامی در جهت گفتگو با نوجوانتان نکردید، این آخرین فرصت است. گفتگو از ابتدای کودکی نه تنها کار شما را برای گفتگو در این دوره راحتتر می‌کند، بلکه نوجوان به جهت دانش کافی آنقدر قوی شده که می‌تواند تصمیمات جنسی درستی بگیرد و به خاطر ارتباط محکمی که شما با نوجوان در سال‌های پیش ایجاد کردید، احساس می‌کند که می‌تواند درباره هر مسأله‌ای که بخواهد گفتگو کند. در صورتی که این ارتباط از گذشته شکل نگرفته باشه، به خاطر خصوصیت پنهانکاری نوجوانی باید تلاش بیشتری کنید، و البته بهتر است که جواب سؤال‌های نوجوان به عهده والد همجنس باشد.

اگر کودکی درباره موضوعات جنسی سؤال نپرسد، نشانه چیست؟

بسیاری از والدین می‌گویند کودکشان درباره موضوعات جنسی سؤالی از آن‌ها نمی‌پرسد، در اکثر موارد سؤال نپرسیدن کودک نشانه این است که کودک از پرسش درباره مسائل جنسی در خانه احساس راحتی ندارد. شاید محیط خانه را برای سؤال‌هایش امن نمی‌بیند. شاید درک کرده که موضوعات جنسی، شما را در وضعیت سختی می‌گذارد و ترجیح درونی شما این است که چنین سؤال‌هایی پرسیده نشود. در چنین مواقعی شما به دنبال فرصت‌های مناسب برای گفتگو باشید. هرچقدر گفتگو و آموزش

مسائل جنسی را از سنین پایینتر شروع کنید، کودک در بیان سؤال‌های ذهنی‌اش راحت‌تر است و موضوعات جنسی را یک موضوع طبیعی که به راحتی می‌شود درباره آن سؤال کرد، می‌بیند.

تربیت جنسی، یک بار برای همیشه نیست:

نکته مهم درباره تربیت جنسی کودکان این است که آموزش جنسی یکبار برای همیشه نیست. نباید تصور کرد زمانی که یکبار مسائل جنسی را برای کودک شرح دادیم، کار ما به عنوان والدین تمام است؛ در تربیت جنسی کودکان، والدین باید همیشه به دنبال فرصت مناسب برای آموزش باشند.

تکنیک‌های تربیت جنسی

- خصوصی‌بله، مخفی‌نه

کودک باید درک کند که مسائل جنسی اموری سری و مخفی نیستند، بلکه خصوصی هستند. ما نباید از امور جنسی احساس خجالت کنیم. همینطور که مسواک زدن کار خصوصی است و مسواک ما تنها تعلق به ما دارد و دیگران حق ندارند به آن دست بزنند، بدن ما هم خصوصی است و تنها به ما تعلق دارد و کسی حق ندارد به بدن ما دست بزند. صحبت درباره اعضای جنسی بدن کار خصوصی است که قرار نیست در محیط‌های عمومی بیان بشود. صحبت درباره اعضای بدن را در خانه و با والدین می‌شود انجام داد.

- صبوری والدین در تربیت جنسی

همینطور که کودک با افزایش رشد ذهنی‌اش یک سؤال درباره موضوعات دیگر رو چندین بار از شما می‌پرسد، درباره موضوعات جنسی هم شما باید آمادگی داشته باشید که چندین بار و در سنین مختلف یک سؤال را از شما بپرسد. شما باید با صبر و حوصله و با توجه به سن کودک جواب بدهید. بعضی اوقات سؤال‌های مکرر کودک والدین رو نگران می‌کند و آن را نشانه مشکلات جنسی کودک یا فعالیت زود هنگامش می‌دانند، در حالیکه سؤال کودک از والدین نشانه این است که شما را به عنوان یک مرجع مورد اعتماد برای سؤال‌هایش می‌بیند، بنابراین نباید با نادیده گرفتن سؤال یا پاسخ غیر واقعی اعتماد کودک را از بین ببرید.

موارد غلط که در تربیت جنسی کودک اختلال ایجاد می‌کند:

- پاسخ ندادن، مسکوت گذاشتن، محکوم کردن، تنبیه، پاسخ غیر واقعی و غیر علمی و یا بی‌توجهی به سؤالات جنسی کودک. از این طریق، عامدانه کودک را به سمت منابع نامعتبر برای کسب اطلاعات سوق می‌دهیم. عدم دانش و آگاهی یا اطلاعات غلط کودک و نوجوان، آمار ابتلا به مشکلات جنسی را در آن‌ها بالا می‌برد.
- مسائل جنسی را در خانه همیشه با شوخی و خنده همراه کنید.
- در خانه دید جنسیتی داشته باشید و به یک جنس ارجحیت بدهید.
- والدین به هیچ وجه عشق و علاقه غیر جنسی خود را جلوی کودک ابراز نکنند.
- کودک رابطه جنسی والدین رو ببیند.
- هیچ قانونی برای استفاده از اینترنت، تلویزیون وجود نداشته باشد.
- والدین بی‌اطلاع از مسائل جنسی باشند.
- عدم آموزش اخلاقی به کودک.
- عدم توجه به فعالیت‌های فیزیکی.

- نگرش جنسی والدین به همه امور و جنسی دیدن تمام مفاهیم و امور انسانی.
- ناپاک، خطرناک و ترسناک جلوه دادن رابطه جنسی برای کودک.
- در معرض تعرض جنسی قرار گرفتن کودک.
- رها کردن کودک با یک نوجوان بزرگتر.
- خوابیدن کودک در اتاق والدین تا سنین بزرگسالی.
- عدم رعایت حریم خصوصی کودک توسط والدین

ارتباط مؤثر با نوجوان

ارتباط روزمره با نوجوانان

وقتی در حال انجام کاری هستید برای دقایقی آن را کنار بگذارید و با تمرکز بر روی آن لحظه به فرزند نوجوان خود گوش دهید. برای مثال زمانی که در حال صحبت با تلفن هستید آن را کنار بگذارید یا اگر با کامپیوتر کار می‌کنید صفحه آن را ببندید. بدین شکل شما تمامی تمرکز و حواس خود را معطوف فرزندتان کرده‌اید و نوجوان شما این پیام را دریافت می‌کند که در حال حاضر مهمترین موضوع او است و اینجاست که اتصال و ارتباط شما نتیجه مطلوبی خواهد داشت.

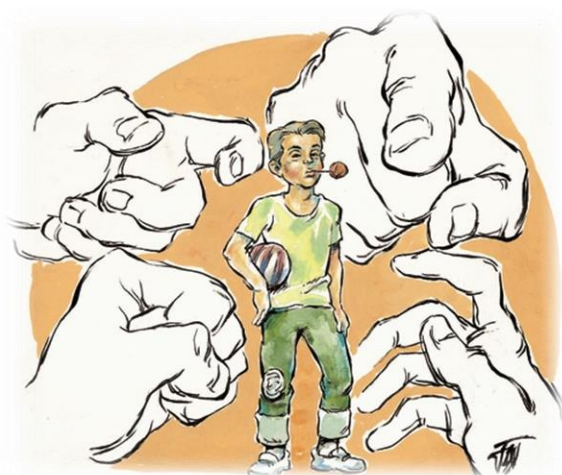
هنگام صحبت کردن فرزندتان با شما حتماً به او نگاه کنید. با دقت گوش دادن شما به صحبت‌های فرزند نوجوانتان به او این حس را منتقل می‌کند که حرف‌هایش برای شما بسیار مهم است.

به کارهای فرزند خود علاقه نشان دهید. با تشویق کردن فرزندتان به او کمک کنید تا بتواند آن چیزی را که می‌گوید گسترش دهد و نظرات، احساسات، انتظارات یا برنامه‌هایش را بررسی کند.

بدون قضاوت، وقفه و تصحیح کردن به فرزندتان گوش دهید. در واقع هدف شما از ارتباط با نوجوان خود در کنار او ماندن است. اکنون وقت نصیحت یا کمک کردن نیست تا زمانی که خودش این درخواست را از شما داشته باشد.

تماس خود را با فرزند نوجوانتان حفظ کنید. برای مثال اگر مدت طولانی در خانه نیستید یا با او زندگی نمی‌کنید، حتماً در طول روز برایش پیامک ارسال کنید.

همچنین شما می‌توانید برای در ارتباط ماندن با نوجوان خود تلاش کنید، فرصت‌های گاه‌به‌گاه بسازید. برای مثال انجام برخی کارهای دو نفره همچون آشپزی، پیاده‌روی یا مرتب سازی وسایل باعث می‌شود تا نوجوانان و گروه سنی پیش از آن تمایل بیشتر و راحت‌تری به صحبت کردن پیدا کنند. اما یادتان باشد اگر فرزند شما تمایلی به صحبت کردن ندارد از اجبار او به مکالمه خودداری کنید. بهترین کار این است که منتظر فرصت دیگری برای آغاز مکالمه باشید.



تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با نوجوانان

زمانی را به او اختصاص دهید

گروهی از والدین تصور می‌کنند که اگر فرزند نوجوانشان توجه خاصی نسبت به همسالان خود دارد، به این معناست که او دیگر به خانواده‌اش اهمیتی نمی‌دهد. به همین دلیل برخی از آن‌ها برای جلب توجه او به سوی خود، مدام از دوستان وی بدگویی می‌کنند؛ تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که اغلب نوجوانان نه تنها تمایل دارند بیشتر اوقات خود را در کنار والدینشان بگذرانند، بلکه از آن نیز لذت می‌برند.

با نوجوانان رابطه دوستانه برقرار کنید

اگر می‌خواهید رابطه خوبی با او داشته باشید، باید او را بیشتر بشناسید و از علایق و خواسته‌ها و حتی مشکلاتی که او را از درون رنج می‌دهند، آگاه شوید. باید به او ثابت کنید که برایش ارزش قائلید و به آراء و نظراتش توجه دارید. در این صورت نوجوان شروع به درد دل خواهد کرد و خواسته‌ها و مسائل دیگرش را با شما در میان خواهد گذاشت. اما اگر قرار باشد صحبت‌های شما با او همیشه حول محور خاصی مانند مسائل روزمره زندگی و گله و شکایات شما از او دور بزند، هرگز نمی‌توانید توجه واقعی او را جلب کنید. متأسفانه اغلب گفت‌وگوهای بین والدین و نوجوانان، پیرامون امر و نهی آنان و کارهای لازم‌الاجرا است.

موضوعات مورد علاقه نوجوانان را دریابید

نوجوان‌ها دوست دارند در تصمیم‌گیری‌هایی که بر روی همه افراد خانواده تأثیر می‌گذرد، دخالت داده شوند؛ مانند مسافرت، عوض کردن خانه، بیماری، فشارهای اقتصادی و غیره. آنان غالباً سؤالات بی‌پاسخ فراوانی دارند که احتمالاً با شما در میان می‌گذارند.

سؤالاتی مانند این که مواد مخدر چیست؟ نباید به آن‌ها دروغ بگویید و یا با عباراتی مانند بعداً خودت می‌فهمی یا نمی‌دانم چطور برایت توضیح بدم، فراموش کن، از پاسخ به آن‌ها طفره بروید.

برای نوجوان بسیار مهم است که بداند پدر و مادرش یکدیگر را دوست دارند. زیرا نوجوان همیشه از این نگرانی که ممکن است روزی والدینشان از هم جدا شوند و او را تنها بگذارند، رنج می‌برد و شنیدن این جملات به معنای قوت قلبی برای اوست. او را به دنیای خود راه دهید نوجوانان دوست دارند در مورد علایق و احساسات پدر و مادر خود و یا امیدها و رؤیاهای ناراحتی‌ها و ناامیدی‌های آنان مطلع باشند.



مهارت همدلی با نوجوان

درباره‌ی احساسات صحبت کنید

به جای پنهان‌کاری، آزادانه درباره‌ی احساس خود صحبت کنید. تصور کنید فرزند شما از تاریکی می‌ترسد. به جای اینکه مرتب به او بگویید تاریکی ترس ندارد، احساسش را به رسمیت بشناسید و در مورد آن گفتگو کنید. آیا از تاریکی می‌ترسی؟ چه چیزی درباره‌ی تاریکی تو را آزار می‌دهد؟

اگر فرزندان با همسالانش کنار نمی‌آید، بلافاصله نگوید این رفتار غلط است و بجای قضاوت کردن، از او سؤال کنید که چرا این حس را دارد. با این کار به سمت مکالمه‌ای می‌روید که در آن رفتارهای نوجوانان دیگر نیز مطرح می‌شود و اینکه چرا چنین رفتارهایی از آن‌ها سر می‌زند. ممکن است یکی از همکلاسی‌های فرزند شما که به تازگی وارد مدرسه‌ی جدید شده است، در محیط جدید احساس تنهایی و عصبانیت می‌کند زیرا دلتنگ دوستان قدیمی‌اش است. هرگز کودک را به خاطر احساس ناراحتی یا عصبانیت تنبیه نکنید. برای او روشن کنید که همه‌ی احساسات طبیعی‌اند و بهتر است یاد بگیرید چطور آن‌ها را به شیوه‌ای سالم و از طریق گفتگو بروز دهد.

رفتار همدلانه را ارزش دهید

زمانی که کودک شما نسبت به دیگران همدلی می‌کند، او را به خاطر بروز این احساس تحسین و تشویق کنید. این باعث می‌شود در آینده نیز رفتار همدلانه بیشتری داشته باشد.

نوجوان را تشویق به انجام فعالیت‌های داوطلبانه کنید

فرزند نوجوان خود را تشویق کنید تا در حوزه‌ی علاقه‌مندی خود شغل داوطلبانه‌ای انتخاب کند. همزمان که نوجوانان رشد می‌کنند، می‌توانند نقش پررنگ‌تری در کمک به جامعه داشته باشند. آن‌ها ممکن است مایل به اجرای پروژه‌های شخصی خود یا تشکیل سازمان‌های خیریه باشند تا برای حل مشکلاتی که دغدغه‌شان است تلاش کنند. تجربه‌ی جهان واقعی برای نوجوانان ضروری است. آن‌ها ممکن است به دنبال راهی باشند تا دنیای متفاوتی بسازند و این رویا می‌تواند به فرصت‌هایی تبدیل شود که برای جامعه مفید و مؤثر باشد.

موانع ارتباطی را از بین ببرید

اگر مرتباً به نوجوان خود را غر بزنید، قضاوت کنید یا سرزنش کنید، یک مانع ارتباطی ایجاد می‌شود. وقتی صحبت از ارتباط به میان می‌آید، موانع عاطفی مانع از آن می‌شود که نوجوانان به اندازه کافی احساس امنیت کنند تا در مورد آنچه در زندگی‌شان می‌گذرد صحبت کنند.

برای مثال، اگر با دختر نوجوان خود در مورد تغییر رفتار صحبت می‌کنید، گفتگو را با انتقاد از او شروع نکنید. در عوض، با او همدردی کنید و مطمئن شوید که او احساس امنیت می‌کند تا احساساتش را بازگو کند. اگر می‌خواهید نوجوانانتان بیشتر با شما صحبت کنند، باید به آن‌ها توجه کنید. بدون قضاوت به صحبت‌های نوجوانان خود گوش دهید و از پریدن به صحبت‌های آن‌ها با نصیحت‌ها و پیشنهادهای ناخواسته خودداری کنید.

تکنیک‌های رفتار با نوجوانان

محدودیت زمانی را برایش تعریف کنید

اگر مشکل نوجوان شما این است که قوانین رفت و آمد در منزل را نمی‌شناسد و هر ساعتی که بخواهد بیرون می‌رود، بسیار مهم است که دلیل آن را جویا شده و آن را بفهمید. به او کمک کنید که یاد بگیرد هر چیزی؛ چه ساعت و چه زمانی دارد. از طرفی کاملاً تحقیق کنید تا بفهمید که چرا چنین انتخابی برای ساعت‌های رفت و آمد در نظر می‌گیرد. به او یادآور شوید که نداشتن ساعات منظم برای رفت و آمد، اعتماد بین فرزند و والدین را از بین می‌برد. همچنین می‌توانید در این ساعات وظایفی را در داخل خانه به او محول کنید که از آن لذت می‌برد. به عنوان مثال از او بخواهید در کارهای خانه به شما کمک کند. به خواهر یا برادر کوچکتر از خود رسیدگی کنید تا با انجام این کارها در خانه مفید واقع شود و احساس خوبی پیدا کند.

با آرامش در مورد پرخاشگری‌هایش صحبت کنید

اگر نوجوان شما مدام با همسالان خود درگیر می‌شود و به آن‌ها آسیب وارد می‌کند، اول باید علت این رفتار را شناسایی کنید. ببینید که با رفتارهای خودتان چه پیامی را انتقال داده‌اید که باعث ایجاد چنین رفتاری شده است. سعی کنید با او در کمال آرامش صحبت کنید و مهربانی را به او یاد بدهید و به او یادآور شوید که ممکن است رفتارهایش چه تبعاتی داشته باشد. به او گوشزد کنید که این زد و خوردها هرگز نتایج خوبی به همراه نخواهد داشت و سعی کنید احساسات و عواطف او را بیدار کنید.

همه تنبیه‌ها را در کوتاه مدت به انجام برسانید

تنبیه فقط باید چند روز باشد، نه این که چند هفته تا چند ماه طول بکشد، زیرا هر چقدر طولانی‌تر شود، تعاملات اجتماعی نوجوان کاهش پیدا می‌کند و در معرض خطر کاهش اعتماد به نفس قرار می‌گیرد و ممکن است بعداً رفتار شدیدتری از خودش نشان دهد.

او را متوجه نتایج کنید

اجازه دهید با نتایج طبیعی کارش مواجه شود و جلوی آن را نگیرید. نتایج طبیعی اتفاقات مختلف، بهترین معلم برای نوجوانان هستند و به آن‌ها درس زندگی می‌دهند.

آزادی کاملش را نگیرید

هیچ‌گاه برای تنبیه نوجوان، آزادی کامل را از او نگیرید. درست است که عصبانی هستید و دوست دارید این کار را انجام دهید اما سعی کنید مقداری آزادی هم، حتی در حین تمرین برایش در نظر داشته باشید تا او را سرخورده نکنید.

مسئولیت‌های او را افزایش دهید

هنگامی که خطایی مرتکب شد، برایش چند کار در منزل یا بیرون از منزل در نظر بگیرید و تا زمانی که آن‌ها را انجام نداده، اجازه ندهید که به روال طبیعی زندگی برگردد. البته نباید بیش از حد مسئولیت‌های سنگین و سخت به او بدهید و به طور کامل او را سرخورده کنید.

نیمه پر لیوان را ببینید

بیشتر والدین در تلاش برای تصحیح رفتارهای اشتباه نوجوانان هستند. آن‌ها مدام توصیه می‌کنند نوجوانان بیشتر درس بخوانند یا تلاش کند عادت‌های به گمان خودشان اشتباه نوجوان را عوض کنند. به عبارت دیگر همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند؛ مثلاً شکست‌ها، نمرات بد، دوستان بد و بد رفتاری‌ها. در حالی که در کنار این موضوعات موفقیت‌ها و کارهای خوب نوجوان به راحتی نادیده گرفته می‌شود.

از "من" استفاده کنید

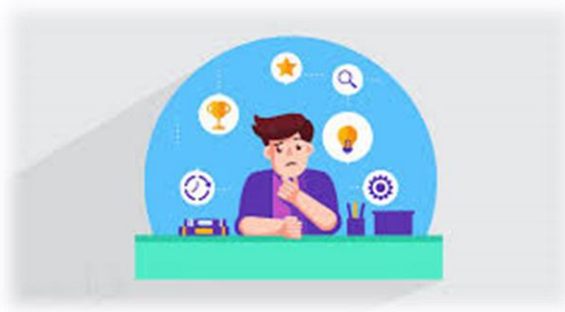
پیام‌هایی که با "تو" شروع می‌شود، می‌تواند نوجوان را سرکوب کند. این پیام‌ها را متوقف کنید و عبارات‌تان را با ضمیر من شروع کنید. در این پیام‌ها تمرکز روی شماسست نه نوجوان. با به کار بردن این مهارت دیگر به نوجوان‌تان برچسب نمی‌زنید و او را سرزنش نمی‌کنید.

با صراحت تمام نه نگویند

ممکن است یک نه محکم در ارتباط با کودک ۵ ساله‌تان خوب جواب دهد اما دنیای نوجوان آن را بر نمی‌تابد. مهم‌ترین علت لجباجت نوجوان و تقویت انگیزه او در رسیدن به خواسته غیرمنطقی، این است که حق انتخاب را از او بگیرید. پس در برابر خواسته‌های غیرمنطقی نوجوان خود، بی‌درنگ نه نگویند، بلکه با سردی بگویید نظری ندارید و او خود باید انتخاب کند. او بی‌درنگ می‌فهمد که با این خواسته‌اش موافق نیستید ولی چون با صراحت مخالفت نکردید و حق انتخاب به او دادید، به احتمال فراوان همان چیزی را برمی‌گزیند که شما خواسته‌اید.

تفکر کمال‌گرایانه را دور بریزید

قرار نیست نوجوان شما کامل باشد! بسیاری از والدین توقع دارند نوجوانان در همه زمینه‌هایی که فعالیت دارد بهترین باشد. واقعیت این است نوجوانان ربات نیستند که توسط والدین برنامه‌ریزی شوند، بنابراین رفتار با فرزند نوجوان باید بر اساس نظر روانشناسان و مشاوران صورت گیرد. آن‌ها انسان هستند، آزاد و دارای حق انتخاب و تعقل و والدین فقط می‌توانند آن‌ها را راهنمایی کنند.



کمک کنید عامل محرک را بیابند

در پیدا کردن محرک یا اشتیاق درونی به نوجوان کمک کنید. مواردی مثل فعالیت ورزشی، موسیقی، هنر، حضور در گروه نوجوانان، داوطلب شدن برای برنامه‌های مختلف و غیره می‌توانند نوجوان را از دردسر دور نمایند. این بدان معنا نیست که تمام زمان آن‌ها با فعالیت فوق برنامه پر شود یا آن‌ها را مجبور کنید. همچنین نباید تصور کنید با این کار نوجوان کاملاً اشتباهی مرتکب نمی‌شود، اما نوجوانی که علاوه بر شما در برابر معلم‌ها، مربیان و هم‌تیمی یا کارفرما پاسخگو و مسئول است کمتر دچار لغزش می‌شود. با یادگیری تکنیک‌های رفتار با نوجوان به فرزندتان کمک کنید تا چیزی را که عمیقاً با آن علاقه دارد پیدا کند. به این ترتیب آن‌ها را برای موفقیت آماده می‌کنید و به آن‌ها یاد می‌دهید که زندگی به تحصیلات آکادمیک و نمره‌های خوب در کارنامه خلاصه نمی‌شود.

درخواست‌تان را در قالب سؤال مطرح کنید

وقتی به فرزندتان دستور می‌دهید کاری انجام دهد در واقع به فکر و احساسش در رابطه با کاری که فکر می‌کند درست است احترام نمی‌گذارید. اگر می‌خواهید فرزندتان را نسبت به انجام کاری متقاعد کنید به جای دستور دادن، خواسته‌تان را به صورت سؤالی مطرح کنید. سؤالات گزینه‌های بهتری را در اختیار نوجوان قرار می‌دهد. سؤال پرسیدن یکی از بهترین راه‌هایی است که مسئولیت‌پذیری را به فرزندتان یاد می‌دهد. اگر سؤال پرسیدن برایتان سخت است آنچه را می‌خواهید بگویید بنویسید و سپس آن‌ها را به شکل سؤالی ویرایش کنید. حواس‌تان به لحن سؤال پرسیدن هم باشد چون خیلی روی جوابی که قرار است بگیرید تأثیر می‌گذارد.

به رفتار خوب پاداش بدهید

برای رفتار با نوجوان پاداش را فراموش نکنید. پاداش، نتیجه بهتر و سریع‌تری از تنبیه دارد و باعث می‌شود نوجوان احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد. بیشتر روی نقاط قوتش تمرکز کنید و به او پاداش دهید. وقتی حرف از پاداش می‌شود والدین فقط پول و هدیه در نظر دارند، اما در حقیقت زمانی که برای فرزندتان صرف می‌کنید، پختن غذای مورد علاقه‌اش، بیان کلمات محبت‌آمیز در برخورد با او و حتی در آغوش گرفتن هم پاداش است.



چند راهکار آموزش نظم و انضباط به نوجوانان

قوانین مشخص داشته باشید

وظیفه هر پدر مادری این است که برای کودک و نوجوان خود قانون خاصی را مشخص کند. اگر قانونی که شما مشخص کرده‌اید روشن و واضح نباشد یا برای همه افراد خانواده وجود نداشته باشد، کودک شما، در درک این قانون دچار مشکل می‌شود.

هر چیز در جای خودش

می‌توانید با کمک تعدادی سطل و جعبه و برچسب‌گذاری آن‌ها به فرزندتان بیاموزید هر چیز را در جای مخصوص خودش قرار دهد. این راهکار در آموزش نظم و انضباط به فرزندتان می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

الگوی خوبی باشید

معمولاً فرزندان پدر و مادر خود را الگوی خود قرار می‌دهند و آنچه را که پدر و مادر انجام می‌دهند بیشتر از آن چه که می‌گویند را تقلید می‌کنند. اگر شما به نظم و انضباط در خانه اهمیت می‌دهید و هر وسایلی را در جای خود می‌گذارید، ۵۰ درصد راه را با موفقیت طی کرده‌اید.

آشنا کردن نوجوانان با عواقب کارها

گاهی یک تلنگر برای کودکان و نوجوانان کافی است تا به خودشان بیایند و مسئولیت کاری را بر عهده بگیرند. برای مثال شما یک نوجوان را در نظر بگیرید که دائماً انجام تکالیفش را فراموش می‌کند و یا وسایلش را در خانه جا می‌گذارد، تا وقتی که مادرش انجام تکالیفش را به او یاد آوری کند یا وسایلی را که در خانه جا گذاشته را برای او به مدرسه ببرد این نوجوان، این موضوع را نمی‌آموزد که هر روز باید وسایل خودش را جمع کند. اما اگر یک روز مادرش این کار را برای او انجام ندهد و او با معلمش مواجه شود درس خوبی را خواهد آموخت. گاهی اوقات کودکان نیاز دارند تا با پیامد یک کار آشنا شوند تا از انجام آن کار اجتناب کنند.

یکی از آموزش‌های نظم و انضباط به کودک و نوجوان آموزش مسئولیت‌پذیری است. برای تقویت مسئولیت‌پذیری کارهای کوچک را به تدریج بر عهده نوجوان بگذارید تا آن‌ها را انجام دهد.

نکات پیرامون نظم و انضباط نوجوانان:

- اگر نوجوان کمک‌های شما را قبول نکرد به خواسته‌اش احترام بگذارید ولی مشخص کنید که اتاقش تا چه زمانی باید مرتب شود. ممکن است نوجوان کمک‌های شما را نوعی بی‌احترامی تلقی کنند و آن‌ها را تجاوز به حریم شخصی‌اش به شمار آورد.
- نوجوان در سن بلوغ دچار آشفتگی‌های درونی است پس در این مواقع در مورد نظم خیلی سخت‌گیر نباشید. زیرا در این سن صمیمیت و کاهش فاصله عاطفی باید برای والدین مهم باشد.
- اگر می‌خواهید چیزی را یادآوری کنید به صورت یک کلمه‌ای یاد آوری کنید و از نصیحت و مقایسه کردن او با دیگران پرهیز کنید.

تکنیک‌های کنترل خشم در نوجوانان

اجازه ندهید شما را عصبانی کند

نوجوانان عاشق این هستند که کنترل شما را در دست بگیرند بنابراین تلاش می‌کنند که با تحریک یا تغییر شرایط شما را مجبور کنند که کنترل خود را از دست داده و به درجه‌ای برسید که او شرایط را در دست بگیرد. در حقیقت وقتی شما عصبانی می‌شوید جای والد و فرزند تغییر می‌کند. بنابراین خونسردی خود را حفظ کنید. هرچه واکنش کم‌تری نشان دهید، با منطق بهتر و صحیح‌تر می‌توانید تصمیم بگیرید. همیشه می‌توانید پاسخ بهتری به شرایط پیدا کنید تنها کافی است برای چند ثانیه تا ۱۰ شمرده و منطقی شرایط را ارزیابی کنید. پاسخ‌های احساسی باعث می‌شود که فرزندان متوجه بشود کنترل شرایط را از دست داده‌اید.

تعیین مرزهای مشخص

مرزها باید بسیار مشخص باشد. نباید آن‌ها را خودتان یا فرزندان بشکنید، نوجوان دنبال استقلال است بنابراین شما را آزمایش می‌کند تا متوجه شود که چقدر حاضر هستید قوانین خود را زیر پا بگذارید. تمام قوانین باید توضیح داده شوند و علت آن بیان شود تا نوجوان ضرورت آن را درک کند، به او توضیح دهید که در صورتی که قوانین را زیر پا بگذارد با چه عواقب و نتایجی روبرو خواهد شد و در همان ابتدا تمام این مسائل را واضح و بدون عصبانیت برای او توضیح دهید.

به آن‌ها گوش دهید

هنگام جلسات مشاوره بسیاری از نوجوانان بیان می‌کنند که والدین به آن‌ها گوش نمی‌دهند. اغلب نوجوانان بیان می‌کنند که والدین اغلب حرف‌های خود را می‌زنند و به احساسات آن‌ها توجهی ندارند. هنگامی که نوجوانان با شما حرف می‌زند کار خود را متوقف کنید و به حرف‌های آن‌ها گوش کنید، خود را جای آن‌ها قرار دهید و دست از قضاوت بکشید. والدین اغلب نگران نوجوان لجباز خود هستند و برای همین بجای گوش دادن به صحبت‌های نوجوان اغلب سعی دارند آن‌ها را نقد یا تصمیم‌های آن‌ها را تصحیح می‌کنند.

به آن‌ها فرصت دهید تا مشکلات را حل کنند

وقتی نوجوان لجباز خود را ناراحت یا تحت فشار می‌بینید، به او پیشنهاد دهید که با شما صحبت کند. مثلاً بگویید: اگر می‌خواهی صحبت کنی، من اینجا هستم تا گوش کنم، باشه؟ خود را در دسترس قرار دهید و هر از گاهی این را به نوجوان یادآوری کنید، اما اصرار نکنید. به آن‌ها اجازه دهید تا خودشان تصمیم بگیرند که با شما حرف بزنند. علاوه بر این هنگام بروز مشکلات به نوجوان اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد ولی به آن‌ها بگویید که هر وقت خواستند شما آماده هستید تا به آن‌ها کمک کنید.

از دید نوجوان به مسائل نگاه کنید

آیا دوران نوجوانی خود را به یاد دارید؟ به آن دوره فکر کنید، استرس‌های مدرسه، خانواده و دوستان را به یاد آورید، مشکلاتی که برای کسب استقلال داشتید. نوجوان شما با تمام این مسائل رو بروست بنابراین بهترین کار به عنوان والد این است که او را درک کنید. نگاه کردن به موضوعات از دید نوجوان کمک می‌کند تا علاوه بر درک به آن‌ها نزدیک‌تر شوید. با این کار نوجوان لجباز متوجه می‌شود که تلاش می‌کنید تا آن‌ها را درک کنید و حتی اگر نشان ندهد خوشحال می‌شود که می‌تواند در مواقع سختی روی شما حساب کند.

رفتار خوب را تشویق کنید

همیشه از خوبی‌های نوجوان خود قدردانی کنید و برای هر دستاورد نوجوان او را تشویق کنید. به خاطر داشته باشید که ممکن است رفتارهای بد نوجوان زیاد باشد اما نباید تصور کنید که به دلیل این رفتارهای بد نباید رفتارهای خوب نوجوان خود را تشویق کنید. تشویق به جای تنبیه نیز می‌تواند عملکرد موثری برای والدین باشد.

به نوجوان خود انگیزه درونی بدهید

انگیزه درونی به این معنی است که نوجوان شما می‌خواهد فعالیتی را انجام دهد زیرا از آن لذت می‌برد، نه به این دلیل که پاداش یا تنبیه می‌شود. این انگیزه بهترین چیز برای دوری از مواد مخدر و خودکشی است. با ایجاد این انگیزه در نوجوان خود مطمئن می‌شوید که با علاقه به کار می‌پردازد نه از روی اجبار و تنبیه. برای پیدا کردن این انگیزه نوجوان خود را در کلاس‌های ورزشی و هنری مختلف ثبت نام کنید و اجازه دهید تا استعداد خود را کشف کند.

تکنیک‌های ایجاد انگیزه در نوجوانان برای هدفمند بودن

به نوجوان خود اجازه اظهار نظر بدهید

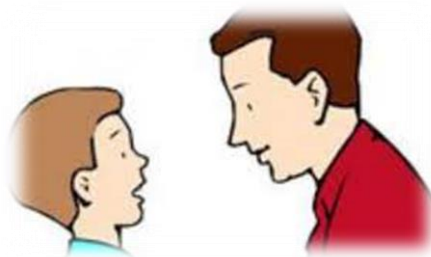
اگر نوجوان شما احساس کند که همه آنچه که انجام می‌دهد برای به انجام رساندن فقط خواسته‌های شماست و باید تمامی برنامه‌ها و کارهای خود را با شما تنظیم کند این کار انگیزه را از آن‌ها می‌گیرد. اگر از شما دلیل انجام یک کار را بپرسند و شما بگویید "چون من می‌گویم" دقیقاً محیط انگیزشی را از آن‌ها می‌گیرید زیرا آن‌ها دوست دارند که از والدین خود مستقل شوند. به آن‌ها بگویید که کارهای خود را چگونه و در چه زمانی انجام دهند آن‌ها را راهنمایی کنید و اگر حرفی برای گفتن داشتند و یا برنامه‌ی دیگری مد نظرشان بود حتماً به حرف آن‌ها گوش دهید. زیرا مشارکت با آن‌ها و استفاده از گفته‌های آن‌ها می‌تواند به نوجوان انگیزه کافی برای انجام کارهایش بدهد.

مثلاً از آن‌ها بپرسید چه کارهایی برای زیباتر شدن منزل خود انجام دهید؟ برای فکر کردن در این مورد به آن‌ها یک مهلت بدهید.

انتظارات و قوانین منزل را با آن‌ها در میان بگذارید و به انتظارات آن‌ها هم گوش فرا دهید. اگر وظیفه‌ای در خانه به آن‌ها محول کرده‌اید دیگر آن‌ها را مدام کنترل نکنید. مثلاً اگر قرار است یکی از روزهای هفته را آشپزی کنند تنها کافیست به آن‌ها یادآوری کنید اما اجازه دهید خود آن‌ها لیست وسایل مورد نیاز را تنظیم کنند و خریده‌ها را خود آن‌ها انجام دهند.

اجازه دهید از شکست‌هایشان درس بگیرند

تا زمانی که والدین دنبال نوجوان خود راه می‌افتند و کارهای اشتباه آن‌ها را مست مالی می‌کنند تنها مانع بزرگ شدن و بالغ شدنشان را می‌گیرند. هیچ والدینی نمی‌خواهد ببیند که فرزندش شکست خورده، اما از طریق شکست است که ما رشد می‌کنیم و یاد می‌گیریم که پیشرفت کنیم. وقتی والدین مانع از شکست فرزندان خود می‌شوند در واقع تجارت واقعی و در نتیجه انگیزه ادامه زندگی را از آن‌ها می‌زدند.



رفع موانع اجازه ندادن به نوجوان برای بیرون رفتن

بچه‌ها با پشت سر گذاشتن دوره کودکی و ورود به دوره نوجوانی، نیازها و خواسته‌هایشان نیز تغییر می‌کند. پدر و مادر باید با درک نیازهای نوجوان خود، سعی کنند بهترین رفتار ممکن را برای برخورد با فرزندشان انتخاب کنند. یکی از موضوعاتی که پس از ورود به سن نوجوانی برای پدر و مادرها چالش برانگیز می‌شود؛ این است که آن‌ها سعی می‌کنند با محدود کردن به او اجازه تنها بیرون رفتن را ندهند.

پدر و مادر از روی نگرانی و مشکلاتی که در جامعه می‌تواند باعث آسیب به یک نوجوان شود، اقدام به محدود کردن فرزند خود می‌کنند. در واقع آن‌ها ترجیح می‌دهند که فرزندشان در خانه و در کنار آن‌ها باشد و یا اگر قصد بیرون رفتن دارد، باهم به بیرون بروند. از طرفی دیگر تعیین محدودیت نوجوان برای ماندن در خانه، می‌تواند زمینه ایجاد مشکلات بسیاری را برای نوجوان فراهم کند. استقلال داشتن و یا هویت‌یابی به وسیله بودن در جمع‌های دوستانه، از نیازهای نوجوانان است و ممکن است برای کنار زدن محدودیت‌ها با والدین خود مخالفت کنند. در ادامه به راهکارهایی اشاره کرده‌ایم که می‌توانید با رعایت آن‌ها به فرزندان خود اجازه دهید که زمان‌هایی را بدون نگرانی به تنهایی بیرون از خانه باشند و با دوستان خود وقت بگذرانند.

تعیین زمان بیرون ماندن نوجوان از خانه

بهتر است زمان‌هایی را با کنترل و نظارت خودتان اجازه دهید فرزندتان به تنهایی بیرون رود و یا ساعاتی را در جمع‌های دوستانه باشد. برای اینکه به عنوان پدر و مادر، کنترل شرایط از دستتان خارج نشود؛ در مورد زمان بیرون ماندن از خانه با فرزند خود صحبت کنید. بهتر است با آرامش به او توضیح دهید که اگر اجازه می‌دهید به تنهایی بیرون برود و به این معنی نیست که او حق دارد تا هر زمان که خواست بیرون باشد. متناسب با سن، اعتماد به نفس و توانایی‌های فرزند خود زمان بیرون ماندن از خانه به تنهایی را برای او مشخص کنید.

تعیین پیامدهای پایبند نبودن به مقررات

سعی کنید با زبانی ساده و دوستانه، قوانین و مقررات خانه را برای فرزندتان شرح دهید و از پیامدهای عمل نکردن به آن‌ها با او صحبت کنید. به عنوان مثال اگر به فرزندتان می‌گویید که باید در ساعت مشخصی به خانه بیاید، حتماً به او بگویید در صورتی که به زمان گفته شده پایبند نباشد؛ دیگر اجازه بیرون رفتن به تنهایی و با دوستانش را نخواهد داشت. البته می‌توانید برای عمل کردن به مقررات خانه و خانواده پیامدهای دیگری را نیز تعیین کنید.

حتی اگر فرزندتان به زمان مناسب برای آمدن به خانه پایبند نبود، سعی نکنید با داد زدن و یا مشاجره او را بازخواست کنید. لازم است همیشه با آرامش با فرزند خود صحبت کرده و او را از پیامدهای رفتارش آگاه کنید. البته بهتر است به حرف‌های فرزند خود نیز گوش دهید، شاید او در موارد استثناء دلیلی بر دیر آمدن خود داشته باشد که در این صورت بهتر است چشم‌پوشی کنید و از او بخواهید که شما را مطمئن کند که همیشه سر ساعت به خانه برمی‌گردد.

آیا محدودیت برای بیرون ماندن نوجوان باید همیشه سر جای خود باشند؟

در مواردی، ممکن است مشاهده کنید که نوجوان، در حدی با جامعه آشنا شده است و می‌تواند ارتباط سالم با آن برقرار کند که بتوانید یک ساعت از محدودیت بیرون ماندن کم کنید. البته این امر ممکن است در مواردی مناسب نباشد و محدودیت‌ها در این حالت باید سر جای خود بمانند.

در صورتی که نوجوان در طولانی مدت، محدودیت‌ها را رعایت کرد و مشاهده کردید که توانسته است علت‌های محدودیت‌ها را درک کند، می‌تواند بیشتر با دوستان خود بماند. در نتیجه، نیازی نیست که همیشه محدودیت‌ها سر جای خود بمانند و باید گاهی به نوجوانان اعتماد کرد.

ممکن است برخی مواقع، رویدادهایی نظیر مسابقه فوتبال و یا یک کنسرت در زمانی خارج از زمان آزاد برای نوجوان وجود داشته باشند، و نوجوان نخواهد که آن‌ها را از دست بدهد. در این شرایط، اگر ممکن باشد، والدین باید محدودیت‌ها را کنار بگذارند و اجازه دهند که نوجوان به آن رویداد ملحق شود. در صورتی که نوجوان نتواند در اینگونه رویدادهایی که دوست دارد، شرکت کند، آزوده خواهد شد و ممکن است حتی دیگر از محدودیت‌ها پیروی نکند.

مدیریت نیازهای جنسی نوجوان

در حقیقت لذت حاصل از تجربه میل جنسی باعث می‌شود که نه تنها نوجوان بلکه تمامی افراد به دنبال تکرار آن باشند و بخواهند به مقدار بیشتری آن را تجربه کنند. این امر در نوجوانی که اغلب فرصتی برای ازدواج و رفع صحیح نیازهای جنسی وجود ندارد می‌تواند به موضوع مشکل‌سازی تبدیل شود و افراد را با آسیب‌هایی مانند اعتیاد به خودارضایی مواجه کند. به همین دلیل اگر می‌خواهید اقدامی در زمینه مدیریت نیازهای جنسی نوجوانان کنید گزینه‌های ذکر شده زیر مناسب است.

تنظیم زمان خواب

بیدار ماندن در طول شب همراه با مشاهده تصویرهای تحریک‌کننده‌ای که در فضاهای مجازی وجود دارد می‌تواند مدیریت نیازهای جنسی نوجوان را برای شما دشوار کند. زیرا بیدار ماندن زیاد در رخت خواب امیال جنسی فرد را بیش‌تر از هر زمان دیگری بیدار نگه می‌دارد. به همین خاطر لازم است که تلاش کنید فرزند شما ساعات خواب منظمی داشته باشد و اجازه ندهید بیش از حد در رخت خواب بیدار بماند.

ورزش و افزایش فعالیت‌های بدنی از راه‌های مدیریت نیازهای جنسی نوجوان

افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزشی یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌تواند در مدیریت نیازهای جنسی نوجوان کارساز باشد. زیرا ورزش کردن انرژی جنسی فرزندان را مدیریت می‌کند و در تخلیه نیروی اضافی ایجاد شده به بدن او کمک کند. ورزش کردن با تقویت روحیه و افزایش احساس نشاط به فرزندان کمک می‌کند تا تنش‌های مرتبط با فشار جنسی را برطرف کنند. همچنین با مدیریت نیازهای جنسی نوجوان از طریق ورزش کردن وضعیت سلامت روان فرزندان در حالت بهینه‌ای قرار می‌گیرد.

داشتن اوقات فراغت مناسب

یکی از موضوعاتی که باعث کشش بیشتر فرد به سمت خودارضایی یا سایر کارها برای برطرف کردن نیاز جنسی می‌باشد بیکاری و تنهایی است. در حقیقت بیکاری و بی‌حوصلگی بیش از هر چیزی می‌تواند افکار مرتبط با میل جنسی را برای نوجوانان به همراه بیاورد. به همین خاطر بهتر است در مدیریت نیازهای جنسی نوجوان برنامه منظمی برای اوقات فراغت او در نظر بگیرید و با انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌اش زمان‌های خالی را پر کنید.

حذف کردن محرک‌ها

یکی از راه‌های مدیریت جنسی نیازهای جنسی نوجوان حذف کردن محرک‌ها می‌باشد. به عبارتی دیگر برای اینکه بتوانید فرزند خود را از کارهایی مانند خودارضایی دور نگه دارید باید عوامل تحریک‌کننده را از جلوی دست او بردارید. درست است که این امر در دنیای مدرن امروز و گسترش استفاده از فضاهای مجازی بسیار سخت شده است.

با این حال انجام اقداماتی مانند محدود کردن استفاده از فیلتر شکن‌ها، نخواندن مطالب جنسی و تحریک‌کننده، نشستن و ارتباط با افراد مبتلا، رفتن به رختخواب پیش از غلبه خواب، دیر برخاستن از رختخواب به هنگام بیداری، زیاد ماندن در حمام، تنها ماندن در اتاق در بسته، بی برنامه رها کردن خود، استفاده زیاد از غذاهای محرک مانند شیرینی‌جات، تنقلات، پیاز، ادویه، سرخ‌کردنی‌ها، تحرک نداشتن و عدم فعالیت در زمینه‌های ورزشی، پوشیدن لباس‌های تنگ و غیره از جمله مواردی هستند که می‌توانند از شدت یافتن میل جنسی در نوجوانان بکاهند.

بلوغ جنسی و آسیب‌پذیری نوجوان نوجوان در دوران رشد جنسی به سمت جاذبه‌های جنسی تحریک و درباره آن‌ها کنجکاو می‌شوند. این مسائل فرزندانتان خطرپذیر، و امکان صدمه دیدن او را افزایش می‌کنند؛ بنابراین شما باید درباره موضوع کنترل میل جنسی در نوجوانان آموزش ببینید تا بتوانید راهنمای خوبی باشید. تأثیر روابط نابرابر قدرت با همسالان، نوجوانان با همسالان خود روابط بسیار نزدیکی دارند و این ارتباط برای آن‌ها خیلی مهم است. با توجه به اهمیت نفوذ همسالان، این قدرت نوجوانان را به سمت ریسک‌پذیری بیشتر یا کمتر سوق می‌دهد. به طوری که نوجوانان تمایل دارند رفتار جنسی خود، از جمله زمان شروع رابطه جنسی و غیره را با آنچه که همسالان خود انجام می‌دهند، مطابقت دهند. اعتیاد به مصرف الکل و داشتن رابطه‌های جنسی پرخطر را می‌توان از نمونه این تلاش‌های تطبیقی دانست.

مسئولیت‌های والدین در کنترل میل جنسی در نوجوانان

بسیاری از والدین نمی‌دانند که گفت‌وگو با نوجوانان بسیار تأثیرگذار است. در دوران بلوغ، نوجوان علاوه بر شناخت خود و برقراری ارتباط با دنیای بیرون، با برقراری روابط عاطفی، هویت جنسی خود را کشف می‌کند. بنابراین والدین نقش مهمی در کنترل میل جنسی در نوجوانان دارند. برخی مسئولیت‌هایی که به‌عنوان والد در این دوران برعهده دارید، عبارتند از:

اجتناب از قضاوت، در دوران بلوغ اگر فرزند شما درباره مسائل جنسی با شما صحبت کرد به جای قضاوت زودهنگام، ابتدا به حرف‌های او گوش دهید. درک رفتار جنسی نوجوانان یکی از مسئولیت‌های مهم والدین در این دوران است. گوش دادن به جای نصیحت، معمولاً نصیحت کردن باعث دوری فرزندان از شما می‌شود. پس بهتر است هنگام گفت‌وگو به جای نصیحت، با ایجاد یک محیط دوستانه به صحبت‌های فرزندان گوش دهید. به اشتراک گذاشتن تجربیات خود از دوران بلوغ، تمامی پدر و مادرها دوران بلوغ را پشت‌سر گذاشته‌اند. به اشتراک گذاشتن نگرانی‌ها و تجربیات به عادی‌سازی تغییرات دوران بلوغ کمک می‌کند و به فرزندان حس حمایت می‌دهد.

اجتناب از ایجاد شرایط تنش‌زا، شما به‌عنوان والدین باید محیطی دور از تنش و استرس برای فرزندان ایجاد کنید. دادن اطلاعات درباره عاقبت رابطه جنسی و عواقب احتمالی آن باعث می‌شود والدین به وظایف خود به‌خوبی عمل کنند.

در دسترس و پذیرا باشید هر مادر و پدری به‌خوبی با رفتارهای فرزندش در مواقع گوناگون آشناست. پس به این سرنخ‌ها آگاه باشید و همیشه به نوجوان خود اطمینان خاطر بدهید که پذیرای صحبت‌ها و سؤالات او هستید. نوجوان زمانی می‌تواند با شما به راحتی صحبت کند که احساس راحتی و اعتماد داشته باشد. هرگز در قبال صحبت‌های او بازخورد منفی و ناخوشایند نشان ندهید.

به سؤالات فرزند خود صادقانه و بدون شرمندگی پاسخ دهید. اگر زمان یا مکان مناسب به نظر نمی‌رسد، یک پاسخ کوتاه و بازگشت به موضوع در زمانی دیگر می‌تواند بهترین واکنش باشد. زمانی که پاسخ سؤال یا نحوه مناسب پاسخگویی به سؤال را نمی‌دانید، شاید عبارت "فعلاً اطلاعی در این باره ندارم" می‌تواند بهترین پاسخ باشد. در ادامه به فرزندان این اطمینان خاطر را

بدهید که اطلاعاتی را به دست خواهید آورد و در زمان دیگری به گفت‌وگو ادامه خواهید داد یا اینکه به همراه یکدیگر به جست‌وجو بپردازید. حجم اطلاعاتی که در اختیار نوجوان می‌گذارید کافی باشد، اما حجم زیادی از اطلاعات را در مدت کوتاه به آن‌ها منتقل نکنید.

قبل از پاسخگویی حتماً یک بار جواب‌های خود را تمرین کنید شاید لازم باشد قبل از صحبت با نوجوان خود درباره مسائل جنسی، این نوع صحبت کردن را با همسر خود یا یکی دیگر از اعضای خانواده یا یک دوست تمرین کنید. این عمل به شما کمک می‌کند در هنگام صحبت با فرزندان احساس راحتی و آرامش بیشتری داشته باشید.

به صحبت‌های نوجوان به خوبی گوش دهید به گفته‌های فرزندان خود گوش دهید تا اطمینان حاصل کنند که سؤالات و نگرانی‌های آن‌ها مهم است. خندیدن یا نادیده گرفتن سؤال فرزندان می‌تواند مانع بزرگی برای پرسش‌های بعدی وی شود. به یاد داشته باشید آن‌ها اطلاعات مورد نیاز خود را درست یا غلط از سایر منابع کسب خواهند کرد؛ بنابراین بهتر است آن منبع اطلاعاتی درست، خود شما باشید. تمایل به رابطه جنسی نوجوانان دختر و پسر در سن نوجوانی به اوج خود می‌رسد. به همین دلیل او به هر دری می‌زند تا اطلاعات کافی به دست بیاورد. اگر این اطلاعات صحیح نباشد، به شدت آسیب خواهد دید. به حریم خصوصی او احترام بگذارید به حریم خصوصی و خلوت فرزندان احترام بگذارید؛ چرا که امور شخصی هم برای شما و هم برای فرزندان مهم است. والدین باید به‌طور غیرمستقیم مراقب ارتباط فرزندان با دیگران باشند. رابطه جنسی نوجوانان امر بسیار مهم و خصوصی است. شاید او دوست نداشته باشد سؤالاتش در در جمع مطرح کند.

نکته مهم: قانون مهمی که همیشه والدین و مربیان باید آن را در نظر بگیرند این است که صحبت و آموزش رابطه جنسی نوجوانان نباید به گونه‌ای باشد که او را بیشتر تحریک کند.

چند اشتباه رایج والدین در برخورد با نوجوانان

والدین متأسفانه در اکثر مواقع انتظار بدترین اتفاق را دارند و همیشه نگران آینده‌ی فرزندان‌شان هستند. بهتر است بدانید که افکار منفی شما در برخورد با نوجوانان ممکن است به رفتاری تبدیل شود که همیشه از آن می‌ترسیدید. در این شرایط بهتر است به علایق فرزندان‌تان توجه کنید و آن‌ها را به سمت علایق‌شان هدایت کنید.

بعضی از والدین از مسائل کوچک و بی‌ارزش بیش از حد ایراد می‌گیرند یا در مواقع مشکلات بزرگ که باید واکنشی نشان دهند، سکوت می‌کنند. والدین باید قبل از برخورد با نوجوانان و تصمیمات آن‌ها ابتدا دقت کنند که آیا آن مسأله برای فرزندان‌شان مشکل جدی به وجود می‌آورد یا خیر، سپس با توجه به آن تصمیم بگیرند و اقدام کنند. اگر کاری که فرزندان‌تان قرار است انجام دهد او را در معرض خطر قرار نمی‌دهد، دیگر سخت‌گیری نکنید و اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد. در برخورد با نوجوانان نه بیش از حد سخت‌گیری کنید و نه این که او را کاملاً آزاد بگذارید. سعی کنید بین آزادی و پیروی کردن از شما تعادل ایجاد کنید. مثلاً برای آن‌ها قوانین واضح و روشنی را تعیین کنید.



نگاهی گذرا به شیوه نوین فرزندپروری

فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب

نظریه انتخاب وقتی مؤثرتر واقع می‌شود که از آن در جهت پیشگیری استفاده شود (طبق نظریه انتخاب خود ما هستیم که تمام اعمالمان از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می‌کنیم، دیگران نه می‌توانند ما را خوشبخت کنند و نه بدبخت). اگر به کسانی که مشکلات رابطه‌ای قدیمی دارند یا اگر به مشکلات رابطه‌ای کهنه‌ی خودتان نگاه صادقانه‌ی بیندازید، می‌بینید عده‌ی کمی می‌توانند برای تک تک مشکلات راه حل خوبی پیدا کنند. در اکثر موارد، مشکلات مزمن می‌شوند و هیچ وقت حل نمی‌شوند و بالاخره با کمتر کردن توقعات مان از رابطه‌ها به یک زندگی مشترک ناشاد تن می‌دهیم. در مورد فرزندان نیز همین کار را می‌کنیم. ما سرخوردگی و ناامیدی خود را با طرد کردن آن‌ها نشان نمی‌دهیم بلکه انتظارات متقابل خود از یکدیگر را کمتر و کمتر می‌کنیم.

اکثر ما با پیروی از این اعتقاد که صلاح فرزندان مان را می‌دانیم با تنبیه و تشویق سعی می‌کنیم آن‌ها را وادار کنیم کاری را که به نظر ما درست است انجام دهند. بعد آن قدر بر این کار اصرار می‌ورزیم که روابطمان با آن‌ها خراب شود بدون آنکه بتوانیم کاری کنیم تا به جایی که می‌خواهیم برسند. حتی اگر فرزندانمان موفق شوند و به جایی برسند که می‌پنداریم درست است چون آن‌ها را مجبور کرده‌ایم به آنجا برسند، نزدیکی و صمیمیتی را که اکثر آدم‌ها خواهانش هستند از دست می‌دهند. در رابطه با فرزندپروری براساس نظریه انتخاب نمی‌توان تجویزهای روزانه ارائه کرد بلکه می‌توان گفت که مثلاً اگر فرزندان نافرمانی کرد و رفتار ناشایستی انجام داد، اگر خیلی آرام و بدون داد و فریاد از او بخواهید به اتاقتش برود یا روی صندلی بنشیند مؤثر خواهد بود و لطمه‌ای به رابطه‌تان نمی‌زند.

وقتی از او می‌خواهید به اتاقتش برود بگویید «وقتی آرام شدی از اتاقت بیا بیرون. دوست دارم درباره‌ی اتفاقی که افتاد با هم حرف بزنیم و ببینیم می‌توانیم کاری بکنیم که دوباره اتفاق نیفتد. البته اگر نمی‌خواهی حرف بزنی هم اشکالی ندارد. من آرامش خود را حفظ می‌کنم تا آرام شوی.» و وقتی فرزندان از اتاقت بیرون می‌آید با او خوش رفتاری کنید تا بفهمد همه چیز تمام شده و ناراحتی‌ها برطرف شده است.

محور و قلب هر رابطه‌ی خوبی، خلاقیت است. کارهای غیرمنتظره بکنید. وقتی بچه‌های خردسال الم شنگه راه می‌اندازند من هم مثل آن‌ها تظاهر می‌کنم به گریه کردن و الم شنگه راه می‌اندازم. آن‌ها خیلی تعجب می‌کنند و شروع می‌کنند به خندیدن یا سراغ من می‌آیند و آرامم می‌کنند. بعد به آن‌ها می‌گویم که چقدر از این کارشان خوشم می‌آید. آن‌ها معمولاً خواسته را فراموش می‌کنند و یادشان می‌رود چه کار می‌کرده‌اند. من هم آن را به یادشان نمی‌آورم. گاهی اوقات که می‌خواهند زیر گریه بزنند، کمی نظریه انتخاب به آن‌ها یاد می‌دهم. مثلاً به آن‌ها می‌گویم «هم الان می‌توانی گریه کنی هم بعداً. کدام را می‌خواهی؟» به این ترتیب می‌فهمند که گریه و زاری هم یک انتخاب است و احتمالاً یک انتخاب بد. این جمله آن‌ها را وادار می‌کند بفهمند که اگر بخواهند می‌توانند گریه نکنند.

عشق را به هیچ رفتار خاصی منوط نکنید. برای فرزندانمان روشن کنید که به هر حال عاشق آن‌ها هستید، هر چند اگر نافرمان شوند، عشق ورزیدن به آن‌ها سخت می‌شود. بهترین راه برای نشان دادن عشق خود به فرزندانمان این است که همیشه آماده حرف زدن و گوش دادن باشید. به این ترتیب حق اظهار نظر خواهید داشت و وقتی با اعمال آن‌ها مخالف هستید، حق دارید مخالفت خود را نشان بدهید. ولی مدام مخالفت خود را به رخ فرزندانمان نکشید، دو بار کافی است. البته وقتی فرزندانمان از شما در زمینه‌ای که با آن مخالف هستید کمک می‌خواهد، عشق ورزیدن به او سخت می‌شود.

در مورد کودکان توصیه بهتر از دستور است. بدون آنکه بیش از حد غرق آینده‌ی فرزندان شوید سعی کنید نزدیکی خودتان با او را حفظ کنید. این کار به اندازه توصیه کردن، مفید است. توصیه‌های خود را تکرار نکنید و نق نزنید. او همان دفعه‌ی اول

توصیه شما را شنیده است و می‌داند چه توقعی دارید. گذشته‌های ناموفق او را دوباره رو نکنید. گذشته‌ها گذشته است و اشاره کردن به آن فایده‌ای جز تفرقه ندارد.

اما پرداختن به موفقیت‌های قبلی، کار خوبی است. ما از شنیدن موفقیت‌های قبلی خود از زبان دیگران دیرتر خسته می‌شویم. وقتی فرزندان خیلی کوچک است، به او بفهمانید که بسیاری از اشتباهات او قابل جبران یا قابل قبول هستند. به او حالی کنید که محدود اعمال و رفتاری وجود دارند که اصلاً قابل جبران و قابل پذیرش نباشند. خودتان را آدمی نشان بدهید که همیشه آماده کمک کردن است ولی قصد ندارید کارهای او را انجام بدهید. عاشق فرزندان باشید ولی اجازه بدهید قدری دست و پا بزنند.

رابطه‌ی مبتنی بر نظریه‌ی انتخاب به دنبال برقراری اعتماد است. پدر و مادر نمی‌توانند خیلی زود رفتارهایی را شروع کنند که فرزندان را تشویق می‌کند به آن اعتماد کنند. اعتمادسازی یعنی به فرزندان خود بفهمانیم هر کاری بکنند یا هر حرفی بزنند پدرشان نخواهیم کرد. البته وقتی بچه‌ها وارد مقطع نوجوانی می‌شوند انجام این کار دشوارتر می‌شود با این حال بهتر است فرزندانمان را طرد نکنیم. منظور من این نیست که آنان را در زمینه‌هایی که با آن‌ها مخالف هستید حمایت کنیم. طرد نکردن و حمایت نکردن با هم فرق دارند. بچه‌ها خیلی راحت متوجه این فرق و موضع شما می‌شوند.

والدین پیرو نظریه انتخاب از سه سالگی به فرزندان خود یاد می‌دهند که مسئولیت انتخاب‌هایشان را بر عهده بگیرند. البته مسئولیت‌پذیری به معنای تنبیه نیست. حداکثر کنترلی که باید روی بچه‌ها اعمال کنید این است که آن‌ها را داخل اتاقشان نفرستید. در تربیت مبتنی بر نظریه انتخاب، تنبیه جایی ندارد. تنبیه فاصله‌ی والدین و کودکان را بیشتر می‌کند تقریباً تمام بچه‌های تنبیه شده، وقت و انرژی ارزشمند خود را صرف فرار از تنبیه یا مقاومت در برابر آن می‌کنند؛ وقت و انرژی با ارزشی که می‌توانند آن را صرف گسترش زندگی خود و ارضای نیازها کنند. کودکان تنبیه شده، محدوده‌ی زندگی خود را تنگ می‌کنند و از مسئولیت‌پذیری طفره می‌روند. کودکان فقط باید طعم تبعات طبیعی انتخاب‌های خود را بچشند نه بیشتر. وقتی شما بر اساس قوانین نظریه‌ی انتخاب با فرزندان رفتار می‌کنید، نظریه‌ی انتخاب، تبدیل به یک الگوی رفتاری در فرزند شما می‌شود.

در درجه‌ی اول بدانیم که مالک فرزندانمان نیستیم و کنترل چندانی هم بر رفتارهای آن‌ها نداریم. در روابطمان با بچه‌ها باید با محدوده‌ی وظایف خود آشنا بشویم و در چارچوب این محدوده حداکثر تلاش خود را بکنیم. هرچه پای خود را بیشتر از محدوده‌ی انتخاب تعیین کرده است بیرون بگذاریم (فرزندمان را کنترل کنیم) نتایج کمتری می‌گیریم و شکاف رابطه‌ی بین شما و فرزندان بیشتر می‌شود.

اصل بدیهی نظریه‌ی انتخاب در مورد فرزندپروری این است: اگر می‌خواهی فرزندت شاد، موفق و با تو صمیمی باشد، کاری نکن که فاصله‌ی تو و او زیاد شود، و این بدان معناست که فرزندان را تنبیه، تهدید و تحقیر نکنید و به آن‌ها زیاد عشق بورزید. اگر فرزندان شما از گذراندن وقتشان با شما شاد و خشنود می‌شوند، شما به عنوان پدر یا مادر والدین خوشبختی خواهید بود. اما در بیشتر مواقع والدین در مقابل فرزندان احساس مالکیت دارند و بر این اساس که صلاحیت فرزندان را می‌دانند فرزندان را تنبیه یا تشویق می‌کنند تا کاری را که از نظر آن‌ها درست است انجام بدهند و بعد بر این اصل چنان اصرار می‌ورزند که رابطه‌ی خود با فرزندان را خراب می‌کنند. البته ما در بیشتر مواقع می‌توانیم کودکانمان را مجبور به انجام کارهایی بکنیم که صلاح می‌دانیم اما هزینه‌ی این عمل بالاست در روابط چنین والدین و فرزندان اولین چیزی که قربانی می‌شود نزدیکی و صمیمیت است.

وظیفه والدین مسئول چیست؟

والد مسئول به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم معیارها و ارزش‌های خانواده را تعیین می‌کنند. نوجوانان باید از آنچه مورد احترام و توقع والدین است با خبر باشند. مسلماً آنان معیارهایی از والدین را که نمی‌پسندند را عملی و اجرا نمی‌کنند و در برابر آن مقاومت می‌کنند. آن‌ها زیرکانه محدودیت‌هایی که والدین ایجاد کردند را می‌سنجند تا ببینند پدر و مادر چقدر در آن قاطع و جدی هستند و باید همچنین باشد. از طرفی هم باید آگاه باشیم که هیچ نوجوانی با اطاعت کورکورانه از دستورات پدر و مادر به بلوغ کامل نمی‌رسد. رنجش نوجوان از مقرراتی که والدین برایش وضع کرده‌اند، قابل پیش‌بینی است و باید با شکیبایی با آن برخورد شود. قرار نیست که نوجوان از محدودیت‌ها استقبال کند.

ضعف امروزی والدین در فرزندپروری

بنا به تحقیقات والدین امروز در ایران به اندازه کافی به کودک و نوجوان خود مراقبت از خود، مهربان بودن با خویش و دیگران را آموزش نمی‌دهند. بلکه بیشتر خودخواهی و یک سونگری را می‌آموزند و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند منصفانه رفتار کردن، یعنی از زاویه دید دیگران به مسائل نگرستن را تجربه کنند. آن‌ها فرزندان و نوجوانان خود را بگونه‌ای تربیت می‌کنند که گویی قرار است در یک میدان جنگ بزرگ شوند و یگران را شکست دهند تا بتوانند گلیم خود را از آب بیرون کشند و حق خود را از جامعه بگیرند.

متأسفانه این دیدگاه باعث شده است که مشکلات اغلب با نوجوانان امروزی رفتارهای خودخواهانه باشد که در ابتدا دود آن به چشم خود خانواده می‌رود. والدین امروز باید باور کنند که مستقل تربیت کردن فرزندان خود هیچ ارتباطی با مهربان بودن با خویش و دیگران ندارد.

تعیین محدودیت‌ها یا تحمیل محدودیت‌ها؟

تفاوت زیادی میان تحمیل محدودیت به سبک قدیم و تعیین محدودیت به سبک امروزی وجود دارد. در گذشته احساسات نوجوان اغلب فراموش می‌شد و محدودیت‌ها با بحث و مجادله و مقاومت همراه بود. اما امروزه معیارها بگونه‌ای وضع می‌شود که به عزت نفس نوجوان خدشه‌ای وارد نمی‌شود. محدودیت‌ها نه سلیقه‌ای هستند و احساسی است. والدین به جای تمسخر امیال و خواسته‌های نوجوان خود به آن بها بدهند و حق راهنمایی بعضی از اعمال آن‌ها برای خود محفوظ بدانند. در اعمال محدودیت‌ها والدین باید بدانند که معیارها و قوانین باید کمک کننده به امنیت و احترام خود نوجوان و دیگران باشد.

این محدودیت‌ها در صورت ارزیابی والدین قابل تغییر هستند و برای عملکرد بهتر می‌توان چند قانون یا معیار را عرضه کرد تا نوجوان خود انتخاب کند. برای مثال خانواده می‌تواند وضع کند تا قبل از ساعت ۷ عصر به خانه برگردد یا اینکه تا ساعت ۹ ولی در کافه یا مکانی که از قبل خانواده تعیین می‌کنند که نسبت به سلامت و ایمنی آن محیط اطمینان دارند. مقایسه کردن نوجوان با دیگر گروه همسالانش این زمینه را به نوجوان می‌دهد تا والدین خود را با دیگر والدین مقایسه کند.



نکات مهم در فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب:

• عشق بدون شرط به فرزندان

یکی از مهمترین مواردی که هر پدر و مادری در خصوص فرزندپروری باید به آن توجه داشته باشد این است که به فرزندانمان این اطمینان خاطر را بدهیم که در همه حال آنها را دوست داریم و عشق و علاقه ما به آنها وابسته به این نیست که حتماً آن طوری که ما دوست داریم رفتار کنند. بهترین راه برای نشان دادن عشقمان به فرزندانمان این است که همیشه آماده گفتگو و گوش دادن به حرف آنها باشیم و فقط دنبال این نباشیم که خواسته‌های خود را به حق بدانیم و بر آن اصرار کنیم. برای برخی والدین گفتگو کردن با بچه‌ها کار سختی است و آنها فکر می‌کنند و تصور می‌کنند که این کار باعث می‌شود فرزندانمان حرمت آنها را حفظ نکنند اما غافل از این هستند که با این کار به فرزندانمان آموزش گفتگو و مذاکره می‌دهند و این مهارت را در آنها پرورش می‌دهند و از این طریق فرزندان یاد می‌گیرند تا خواسته‌های خود را با زبان گفتگو مطرح کنند و گوش شنوایی هم برای درک دیگران داشته باشند. همچنین زمانی که والدین با وجود اینکه در موضع توانایی و قدرت هستند ولی از به کار بردن زور برای تحقق خواسته‌هایشان خودداری می‌کنند، کودکان هم یاد می‌گیرند زمانی که نسبت به والدین در موضع قدرت قرار گرفتند همین رفتار را انجام می‌دهند.

• حفظ نزدیکی رابطه

یکی از بدیهی‌ترین اصول نظریه انتخاب در مورد مهارت فرزندپروری این است که برای داشتن فرزندان شاد و موفق و صمیمی نباید کاری کنیم که فاصله بین ما و فرزندانمان زیاد شود. به عبارت دیگر نباید فرزندانمان را تهدید، تحقیر، تنبیه و یا تطمیع کنیم. همچنین در مواردی که با فرزندانمان اختلاف نظر دارید و خود را حق به جانب می‌دانید قبل از هر اقدام و یا رفتاری از خود سؤال کنید که آیا این کار شما را به هم نزدیک می‌کند و یا باعث دوری شما از فرزندان می‌شود؟

• برقراری اعتماد

یکی دیگر از موارد مهمی که باید والدین در ارتباط با موضوع فرزندپروری مورد توجه داشته باشند این است که اعتماد سازی کنند، یعنی اینکه به فرزندان خود بفهمانید که هرکاری کنند و یا هر حرفی بزنند آنها را طرد نخواهید کرد. البته منظور این نیست که در زمینه‌هایی که با آنها مخالف هستید هم از آنها حمایت می‌کنید. حمایت کردن و طرد نکردن با همدیگر متفاوت است و بچه‌ها این تفاوت را متوجه می‌شوند. در واقع منظور این است که فرزندان متوجه این موضوع شوند که رابطه شما با آنها از هر چیز دیگری ارزش و اهمیت بیشتری دارد و در هر شرایطی والدین آمادگی کمک کردن و راهنمایی آنها را دارند.

• آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان

والدین باید به فرزندانمان یاد دهند که مسئولیت انتخاب‌های خود را بر عهده بگیرند البته مسئولیت‌پذیری به معنای تنبیه نیست. چرا که تقریباً تمام بچه‌هایی که تنبیه می‌شوند وقت و انرژی خود را صرف فرار از تنبیه و یا مقاومت در برابر آن می‌کنند. نکته‌ای که باید مورد توجه قرار داد این است که کودکان باید فقط طعم طبیعی رفتارهای خود را بچشند و نه بیشتر. مثلاً وقتی در مورد زمان خواب فرزندانمان با او بحث می‌کنید می‌توانید به او حق انتخاب بدهید یعنی او زمان خوابش را مشخص کند اما این نکته را هم بداند که برای اینکه فردا در مدرسه سرحال باشد نیاز دارد تا خواب کافی داشته باشد.

زمانی که بچه‌ها مطمئن می‌شوند که با آن‌ها دشمنی ندارید بهتر حرف شما را گوش می‌دهند. زمانی که والدین در مورد رفتارهایی مثل لباس پوشیدن، غذا خوردن و خوابیدن به بچه‌ها حق انتخاب می‌دهند می‌توانند اثرگذاری بیشتری روی آن‌ها داشته باشند و فرزندان از این طریق اعتماد بیشتری نسبت به والدین خواهند داشت. فرزندان زمانی که به والدین اعتماد داشته باشند بیشتر به حرف‌ها و توصیه‌های آنان گوش می‌دهند چرا که می‌فهمند توصیه‌های والدین از ناشی از محبت و دوست داشتن آن‌ها است.

• تغییر دیدگاه

در این تئوری روانشناسی، به جای استفاده از برچسب زدن به شخصیت نوجوان برای شکوه و شکایت به رفتار نامناسب اشاره می‌شود. در این تئوری فرد همواره در حال انتخاب کردن رفتار است. این تغییر و جایگزینی دیدگاه باعث می‌شود والدین به جای ابراز نارضایتی دربیابند، آنچه از هنگام تولد تا مرگ از افراد سر می‌زند رفتار است و این رفتار انتخاب فرد است. بنابراین انتخاب‌های متنوع می‌تواند منطقی و تغییرپذیر باشد و چنانچه انتخاب صحیح باشد، بسیاری از مشکلات به آسانی محو و به تدریج کاهش می‌یابد.

• نیاز به وقت و توجه

خانواده‌ای که با صرف وقت، مشاوره و حمایت از اعضای خانواده خود محافظت می‌کند، در زمان نوجوانی و یا جوانی نگران و دلواپس فرزند برای کنجکاوای در رفتارهای پرخطر نمی‌شود چرا که زیرساخت‌های تربیتی درست مانع از جستجوی نوجوان در وادی مواد مخدر و رفتارهای پرخطر دیگر می‌شود. این والدین دیگر نگران موی سر، شکل و رنگ لباس نوجوان خود نیستند، بلکه رفتار و پیامدهای آن را به نوجوان خود می‌سپارند.

• آماده باشید

هر اندازه که در یک خانواده روابط تحکیم شده باشد و حتی در وضع معیارهای خانواده به توافق رسیده باشند. زندگی افراد برخوردار از اعتماد به نفس، کنار یکدیگر و زیر یک سقف بدون بروز تعارضات و اختلاف‌ها ممکن نیست. در واقع چطور ممکن است که در محیط خانواده اختلافی رخ ندهد، وقتی هرکس احساس کند که یک شخصیت منحصر به فرد است و نیز حق دارد قاطعانه باور دارد که حق دارد پای اعتقادات و نیازهای خاص خود بایستد؟

• اشتباهات گذشته فرزندان را به رخش نکشید

اگر در گذشته عمل بدی انجام داده به رخش نکشید، اما پرداختن به موفقیت‌های گذشته، کار خوبی است. البته وقتی فرزندان در رابطه با انجام عملی که شما مخالف آن هستید کمک می‌خواهند، عشق ورزیدن به او سخت می‌شود. این شما هستید که باید ببینید کاری که می‌کنید یا نمی‌کنید باعث دور شدن شما از فرزندان می‌شود یا نه. به فرزندان بگویید برای شما سخت است که از اقدامش حمایت کنید. چون می‌ترسید ضرر کند. اگر نخواستید فرزندان را حمایت کنید حمایت نکنید این به تشخیص شما از مسأله برمی‌گردد اما نکته‌ی مهم این است که هرگز فرزندان را در چنین مواقعی طرد نکنید. بچه‌ها تفاوت بین حمایت نکردن و طرد کردن را به خوبی می‌دانند. در عین حال به او بگویید رابطه‌ی شما با او از هر چیزی مهم‌تر است و از او کمک بخواهید تا ببینید برای حفظ رابطه‌ی خوبتان چه کار می‌توانید بکنید. این دایره‌ی حل والد - کودک است چیزی مانند دایره‌ی حل در زندگی زناشویی. در مورد کودکان، توصیه بهتر از دستور است. بدون آنکه بیش از اندازه خودتان را غرق آینده‌ی او بکنید سعی کنید نزدیکی خود با فرزندان را حفظ کنید. خودتان را آدمی نشان بدهید که همیشه آماده‌ی کمک کردن است ولی قصد ندارید کارهای او را انجام بدهید. عاشق فرزندانان باشید ولی اجازه بدهید آن‌ها اندکی دست و پا بزنند.

دیگر موارد مهم فرزندپروری بر اساس نظریه‌ی انتخاب به قرار زیر می‌باشند:

به فرزندتان فقط در اموری حق انتخاب بدهید که توانایی انتخاب دارند و اگر فکر می‌کنید آمادگی ندارند حرف خود را اجرا کنید تا آمادگی لازم را کسب کنند و همیشه نشان بدهید آماده‌ی بحث و تبادل نظر در مورد زمان فرا رسیدن این آمادگی هستید. در تربیت بر اساس نظریه‌ی انتخاب هیچ کس به صورت خودکار و بدون تفکر نه نمی‌گوید. شما هم قصد ندارید این شیوه را به او بیاموزید.

به کودک خود بیاموزید که بعضی از مسائل غیر قابل مذاکره هستند (مانند مدرسه رفتنش). به کودک‌تان اطمینان بدهید که تا زمانی که انتخاب‌های او به خودش یا اطرافیانش آسیب نزنند از او حمایت می‌کنید. هرگاه صلاح دیدید محکم رفتار کنید (اما حتی الامکان آن را کم انجام بدهید) البته بدون تهدید و تنبیه. در سایر موارد نیز تا حد امکان انعطاف داشته باشید. به آن‌ها یاد بدهید که وقتی چیزی برای شما مهم است هرچقدر هم که اعتراض کنند، کوتاه نمی‌آیید. محکم برخورد کردن بهتر از پشت گوش انداختن و مردد بودن در مقابل خواسته‌ی فرزندتان است.

با بزرگ‌تر شدن فرزندتان به ایشان بیشتر حق انتخاب بدهید و نشان بدهید با بزرگ‌تر شدن و بیشتر مسئولیت پذیرفتن، شما حاضر هستید در مورد آزادی‌هایش بیشتر با او گفتگو و مذاکره کنید. وقتی فرزند شما به سن نوجوانی می‌رسد منع کردن آن‌ها از بعضی از کارها سخت‌تر می‌شود ولی سعی کنید کمتر از گذشته آن‌ها را منع کنید تا موقعیت شما در دنیای کیفی فرزندتان تضعیف نشود و این در حالی است که شما باید بیش از هر زمان دیگری موقعیت محکمی در دنیای کیفی آن‌ها داشته باشید. آن‌ها در ساعتی که نمی‌توانید آن‌ها را محدود کنید (مثل قبل و بعد از مدرسه) می‌توانند خود را در هچل بیندازند.

خیلی مهم:

در دوره‌ی جوانی و نوجوانی، روابط پرخطر، مواد مخدر و غیره سر راه فرزند شما کمین کرده است و تنها چیزی که می‌تواند مانع آلوده شدن آن‌ها شود جلو بودن یا محوریت عکس شما در دنیای کیفی آن‌ها است. بحث حضور شما در دنیای کیفی آن‌ها نیست چرا که همیشه شما در دنیای کیفی آن‌ها خواهید بود. بلکه بحث این است که شدت حضور شما در دنیای کیفی آن‌ها تأثیر زیادی بر انتخاب‌های آن‌ها دارد. تمایل شما به مذاکره و اینکه در سال‌هایی که می‌توانستید به فرزندتان خود زور بگویید با او مذاکره کرده‌اید، باعث می‌شود شما و عقایدتان در دنیای کیفی فرزندتان زنده بمانید. در اسرع وقت مذاکره کردن را به فرزندتان بیاموزید.

هرگز با نوجوان خود مانند یک انسان بزرگسال رفتار نکنید او به همان اندازه‌ی دوران کودکی به عشق نیازمند است. البته در این برهه از زمان عشق ورزیدن اندکی به خلاقیت نیاز دارد.

منتظر فرا رسیدن مشکل و دردسر نباشید. با صحبت کردن، خندیدن و همکاری کردن با فرزند نوجوان خود از بروز دردسر و مشکل پیشگیری کنید.

اعضای یک خانواده که از روانشناسی کنترل بیرونی استفاده می‌کنند هنگام بروز مشکلات یکدیگر را سرزنش می‌کنند. هر یک فقط به حق خود می‌اندیشد. این کارها حساب پس‌اندازی هستند که بعداً وقتی با فرزندتان اختلاف نظر جدی پیدا می‌کنید به کمک شما خواهند آمد. تا زمانی که موارد گفته شده را رعایت کنید بیشتر احتمال دارد خوشحال و خوشبخت باشید.

چگونه در عمل نظریه‌ی انتخاب را به فرزندانمان آموزش بدهیم؟

ممکن است این سوال برای شما مطرح شود که اگر فرزندانمان را تنبیه نکنیم در مقابل رفتارهای ناشایست آن‌ها چه عملی را می‌توانیم انجام بدهیم؟ وقتی فرزندان رفتار ناشایستی انجام می‌دهد خیلی آرام از او بخواهید به اتاقش برود یا روی صندلی آرام بنشیند. وقتی می‌خواهد به اتاقش برود بگویید وقتی آرام شدی از اتاقت بیا بیرون. دوست دارم درباره‌ی اتفاقی که افتاد با هم حرف بزنیم و ببینیم می‌توانیم کاری کنیم که دیگر اتفاق نیفتد. البته اگر هم نمی‌خواهی حرف بزنی اشکالی ندارد من آرامشم را حفظ می‌کنم تا آرام شوی. این مهم است که به فرزند خود حق انتخاب بدهید، و نشان بدهید که با گفتگو می‌توان مشکلات را حل کرد. صرف نظر از اینکه فرزندان کدام گزینه را انتخاب می‌کند وقتی از اتاقش بیرون آمد با او خوش‌رفتاری کنید تا بفهمد همه چیز تمام شده و ناراحتی برطرف شده است.

سعی کنید به کرات در روابط با فرزندان از اصول نظریه‌ی انتخاب استفاده کنید و حتی اصول آن را مستقیماً به آن‌ها آموزش بدهید. می‌توانید از دنیای کیفی و رفتار کلی با فرزندان صحبت کنید. همیشه سعی کنید تصویر خود در دنیای کیفی فرزندان را ارتقاء دهید. این یک سرمایه‌گذاری ارزشمند است شما در جامعه همیشه و همه جا در کنار فرزندان نیستید اما همواره می‌توانید در ذهن آن‌ها باشید! وجود یک تصویر قوی از والدین در دنیای کیفی یک نوجوان او را در مقابل بسیاری از آسیب‌های اجتماعی بیمه می‌کند. صرف نظر از جنسیت فرزندان به آن‌ها صمیمانه عشق بورزید و عشق را به هیچ رفتار خاصی منوط نکنید برای آن‌ها روشن کنید که به هر حال عاشقشان هستید، هرچند اگر نافرمان بشوند عشق ورزیدن به آن‌ها سخت می‌شود.

فرزندپروری مبتنی بر طرحواره درمانی

طرحواره درمانی، رویکرد مبنایی مناسب برای آموزش والدین در مورد نقش چالش‌برانگیز آن‌ها در پرورش کودکانشان فراهم می‌کند. منظور از طرحواره، الگوها و باورهایی است که در مورد یک موضوع در ذهن ما شکل می‌گیرد و باعث رفتارهای خاصی می‌شود. روان‌درمانگر در این روش درمانی دست روی طرحواره‌های بد افراد که ناشی از مشکلات عاطفی زمان کودکی آن‌ها است، می‌گذارد.

طرحواره‌ها علاوه بر اطلاعات، شامل احساسات و انتظارات ما درباره هر موضوع هم هستند و کمک می‌کنند زندگی را پیش‌بینی کنیم. مثلاً اگر در اعماق ذهن‌تان اعتقاد دارید که مدرسه جایی کسل‌کننده و خفقان‌آور است که در آن معلم‌ها به بچه‌ها سخت می‌گیرند، این طرحواره شما درباره مدرسه است. وقتی تازه به دنیا می‌آییم هنوز هیچ طرحواره‌ای نداریم، اما خیلی زود بر اساس آنچه می‌بینیم و می‌شنویم و تجربه می‌کنیم، آن‌ها را می‌سازیم. کودک نوزاد شکننده و ناتوان است و تمام دنیایش را مراقبانش تشکیل می‌دهند. هرچه از آن‌ها ببیند به بقیه دنیا هم تعمیم می‌دهد. سال‌های نوزادی و کودکی زمانی است که کلی‌ترین و مهم‌ترین طرحواره‌هایمان را می‌سازیم.

خیلی از ما در کودکی به شیوه‌های مختلفی آسیب دیده‌ایم؛ شاید والدین‌مان نمی‌دانستند چه طور، متناسب با سرشت حساسیت‌های مادرزادی‌مان با ما رفتار کنند. شاید دانسته و ندانسته با ما بدرفتاری یا بی‌توجهی کرده باشند. شاید طرد، انتقاد بی‌رحمانه، حمایت افراطی و محرومیت را تجربه کرده باشیم. این تجارب باعث طرحواره‌هایی بسازیم که دنیا را جایی منفی و خطرناک نشان می‌دهند و زندگی را به کام ما تلخ می‌کنند.

ارتباط طرحواره درمانی و فرزندپروری

به طور خلاصه، رویکرد طرحواره درمانی مبتنی بر این دیدگاه است که همه انسان‌ها دارای پنج نیاز اساسی احساسی هستند که باید در دوران کودکی مورد تشویق، حمایت و توسعه قرار گیرند. این پنج نیاز اساسی شامل:

دلبستگی ایمن به دیگران: به ویژه مراقبان اصلی و شامل تأمین ایمنی، مراقبت و پرورش در یک محیط پایدار می‌باشد. مثلاً کودک باید از حضور و مراقبت دائم مادر مطمئن باشد.

استقلال: بخشیدن صلاحیت و توسعه احساس هویت از سوی والدین. مثلاً کودک بتواند در اتاقش وسایلش را آنطور که می‌خواهد مرتب کند.

آزادی بیان: برای بیان نیازها و احساسات.

خودانگیختگی: بازی‌هایی که بر گسترش توانایی‌های متناسب با سن کودک به او کمک کند. مثلاً میدان دادن به کودک در گفتن آنچه می‌خواهد اظهار نظر کند.

محدودیت‌ها: ایجاد مرزها و یادگیری کنترل واقعی بر روی خواسته و ایجاد محدودیت‌های واقع‌بینانه در کودک. مثلاً کودک نتواند با گریه به هر چیزی که می‌خواهد دست یابد.

این نیازهای اصلی عاطفی فقط مختص طرحواره درمانی نیستند. بلکه اهداف آن کمک به افراد در یافتن راه‌های مفیدتر برای تأمین این نیازها در زندگی آینده است.

طرحواره‌های ناسازگار

هنگامی که این نیازها در دوران کودکی برآورده نشود (به ویژه هنگامی که کودک خردسال است)، به طور مداوم و بر اساس آسیب‌های جداگانه‌ای که والدین خواسته یا ناخواسته بر کودک وارد می‌کنند، ممکن است کودکان دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه شوند.

ذهنیت کودک در هر موقعیت از نظر نحوه تفسیر او از آنچه اتفاق می‌افتد نقش مهمی دارد. مثلاً کودکی را در نظر بگیرید که مدام از سوی مادرش احمق خطاب می‌شود. این احمق خطاب شدن به کودک می‌قبولاند که چیزی جز یک احمق نیست و بسته به خلق و خو دچار یکی از طرحواره‌های اولیه مانند نقص/شرم می‌شود. هنگامی که این طرحواره در کودک ایجاد می‌شود، وی با فعال کردن یک نوع رفتار برای کنار آمدن با طرحواره به یکی از سه روش پاسخ اجتناب، تسلیم یا جبران افراطی روی می‌آورد تا به تهدید درک شده واکنش نشان دهد.

مثال برای شکل‌گیری طرحواره ناسازگار

برای کودکی که در بالا توضیح داده شد، وقتی معلمی به او بگوید که برای انجام یک کار در مدرسه خیلی کند اقدام می‌کند، طرحواره‌های ناسازگار اولیه‌ای چون نقص/شرم فعال شده و به طور خودکار حالت مقابله‌ای را فعال می‌کنند. پاسخ آنها ممکن است این باشد که در جواب معلم حرف بدی بزنند و از کلاس اخراج شوند و هیجان خود را تخلیه کنند (دعوا یا جبران افراطی) یا خود را از کلاس جدا کنند و ساکت بنشینند و با بیرون آمدن از کلاس، از روبرو شدن با آنچه تجربه کرده‌اند اجتناب کنند و یا تسلیم شوند و خودشان با معلم همراه شوند و اضافه کنند که آنها می‌دانند احمق هستند و به دلیل اخلال در کلاس عذرخواهی

کنند (تسلیم می‌شوند). از لحظه تولد نوزاد، والدین یا مراقبان وی منبع اصلی پرورش، حمایت و آموزش هستند. رفتارهای والدین در رابطه با نظم، سلسله مراتب و حمایت عاطفی چیزی است که ما آنها را سبک تربیت والدین یا رفتار تربیتی می‌نامیم. به یاد داشته باشید که طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ساختارهای ذهنی سفت و سختی هستند که شامل احساسات، شناخت‌ها و تجارب هیجانی در بدن می‌باشند. خاطراتی که با الگوهای مداوم تجربیات آسیب‌رسان توسط افراد مرتبط شکل گرفته و حفظ می‌شوند. طرحواره‌های ناسازگار از اوایل کودکی شروع به شکل‌گیری می‌کنند و به یک راهنما برای سازماندهی اطلاعات ورودی، با جزئیات بیشتر و ایجاد ثبات در طول زندگی فرد تبدیل می‌شوند.

در میان متغیرهای بیولوژیکی، زیست محیطی و اجتماعی مسئول توسعه این الگوها، سبک‌های تربیت والدین به‌صورت ویژه‌ای مورد توجه قرار می‌گیرند. سبک تربیت والدین قادر است تاثیر عوامل اجتماعی و زیست‌شناختی که بر شخصیت کودک تأثیر می‌گذارند را به حداقل یا حداکثر برساند.

مثالی دیگر

والدین هر از گاهی چیزهایی را می‌گویند که برای رشد کودکشان مفید نیست. مثلاً شنیده می‌شود که والدی به کودکش می‌گوید: «آدم باش!». وقتی این اتفاق می‌افتد و چنین حرفی زده می‌شود، اکثر والدین پس از آن پشیمان می‌شوند و سعی در جبران می‌کنند. اما ممکن است شما با این جمله آسیب جدی را به کودکتان وارد کرده باشید که با تکرار آن، آینده کودک دستخوش تغییرات منفی جبران‌ناپذیری شود.

باز در مثالی دیگر، وقتی پدر یا مادری به کودکی که بیش از حد معمول طول می‌کشد تا مسواک زدنش را تمام کند، بگوید: «عجله کن بیا، من باید بخوابم، داری چیکار می‌کنی؟». همین جمله که شاید به دید بسیاری حتی بار منفی در آن حس نشود، می‌تواند احساس شرم را در فرزند فعال کند. کودک احساس کند که مقصر است و گریه کند و طرحواره نقص و شرم شکل بگیرد. ممکن است والدین متوجه اشتباه شوند، متوقف شوند، زانو بزنند و از کودک عذرخواهی کنند. سپس توضیح دهند که امروز بسیار روز خسته‌کننده‌ای داشته‌اند. اما احتمال ایجاد طرحواره‌های اولیه قوی هنگامی افزایش می‌یابد که چنین مواردی مرتباً بدون هیچ‌گونه جبرانی اتفاق بیفتد.

نقش طرحواره درمانی و فرزند پروری

در حالی که بسیاری از والدین برنامه‌های قبل از زایمان را برای آماده‌سازی تولد فرزند خود انجام می‌دهند، مشخص نیست چه تعداد والدین به برنامه‌های آموزشی مناسب تربیتی دسترسی دارند یا به اندازه کافی به آن برای پرورش یک انسان کوچک اهمیت می‌دهند.

متأسفانه دیده می‌شود که در مورد آمادگی تربیت کودک، بسیاری از خانواده‌ها مطالعه و تفکر را اولویت کارشان قرار نمی‌دهند. شاید قرار دادن برنامه‌های آموزشی و تربیتی در دوران قبل از زایمان برای همه پدر و مادرها مفید باشد و بتواند در پرورش صحیح یک نسل کمک کند.

مشکلات بهداشت روانی همچنان در جامعه مدرن افزایش می‌یابد. و در شرایطی که معمولاً والدین هم مشغول کار هستند و هم فشارهای مالی و سایر فشارهای زندگی را بیش از پیش بر دوش خود احساس می‌کنند، نیازهای کودک گاه امری پیش پا افتاده جلوه می‌کند.

نقش طر حواره‌ها در فرزندپروری

وقتی احساس دل‌بستگی ایمن کاهش یابد، کودکان احساس طردشدن را تجربه کنند. وقتی کودکان به رشد شخصیت فردیشان ترغیب نمی‌شوند، ممکن است احساس کنند به اندازه کافی خوب نیستند یا مشکلی دارند. وقتی کودکان اجازه ندارند احساس خود را به اشتراک بگذارند، می‌توانند این حس را ایجاد کنند که اهمیتی ندارند. وقتی هیچ خودانگیزی و بازی در کودکان وجود نداشته باشد، آن‌ها احساس آسیب‌پذیری یا نقص را تجربه می‌کنند. وقتی هیچ محدودیتی وجود ندارد، یا محدودیتی وجود دارد و آن‌ها به‌سختی اجرا می‌شوند، کودکان احساس بی‌اعتمادی را تجربه می‌کنند.

آموزش والدین قبل از تولد با هدف انتقال اطلاعات در مورد اینکه این نیازهای اصلی عاطفی برای همه انسان‌ها چیست، می‌تواند یکی از انواع مداخلات زودرس در رابطه با سلامت روان باشد. شاید وقتی والدین در مورد این نیازهای اصلی اطلاعات کسب می‌کنند به دوران کودکی خود نیز بازگردند. این امر باعث می‌شود چگونگی تربیت از سوی والدینشان و نقاط قوت و ضعفی که خود تجربه کرده‌اند را بررسی کنند. دیدگاه‌های ما در مورد اینکه چگونه باید فرزندانمان را پرورش دهیم، عمدتاً از تجربیات ما در زندگی خودمان ناشی می‌شود.

منابع

- فابر، آ؛ مازلیش، ا. (۱۳۹۹)، از بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن، ترجمه عباسی فر، ف. تهران، نشر دایره.
- گلاسر، ویلیام. (۱۴۰۲)، تئوری انتخاب، ترجمه صاحبی، علی. تهران، انتشارات سخن.
- لوییس، ج؛ لوییس، ک. (۱۴۰۱)، فرزندپروری با کفایت، ترجمه موسوی موحد، م. تهران، انتشارات ارجمند.
- فابر، آ؛ مازلیش، ا. (۱۳۹۳)، چگونه با نوجوانان صحبت کنیم تا گوش دهند و چگونه گوش دهیم تا نوجوانان صحبت کنند، ترجمه سبزچمنی، ف. تهران، انتشارات شادن پژوهاک.
- یانگ، ج؛ کلونسو، ج.ا. (۱۳۹۶). زندگی خود را دوباره بیافرینید، ترجمه حسینی عطار، س. تهران، نشر شمشاد.