

بچه‌های خوب، عادت‌های خوب

چطور عادت‌های خوب را در فرزندانمان نهادینه کنیم...

چطور عادت‌های خوب را در فرزندانمان نهادینه کنیم بچه‌های خوب، عادت‌های خوب

همه مادر، پدرها با وجود این که به کودکان خود عشق می‌ورزند ولی گاهی در مقابل بدقلقی‌های آنها درمانده می‌شوند.

نخستین بار که کودک بدقلقی می‌کند باید چه رفتاری داشته باشیم؟ مثلا زمانی که از دست پدر و مادر غذا نمی‌خورد و می‌خواهد خودش قاشق را دستش بگیرد، جیغ و داد راه می‌اندازد و آخر هم تمام غذا را می‌ریزد روی زمین، یا زمانی که اصرار می‌کند کفش‌هایش را خودش بپوشد و تقریبا سر هر کاری که بخواهد انجام دهد کلی جر و بحث به راه می‌اندازد.

توجه داشته باشیم که این زمان، دقیقا زمان استقلال کودک است. کودک به مرور زمان در کسب تجربه و انجام کشفیاتش جرات و جسارت بیشتری پیدا می‌کند و می‌خواهد مستقل باشد. البته درست است که کودک نمی‌تواند به تنهایی کارهای خود را انجام دهد، اما می‌خواهد یاد بگیرد و شما هم به عنوان والدین باید این حق و فرصت را به او بدهید و فراموش نکنید هر مهارتی یاد بگیرد باعث پیشرفت توانایی‌ها و اعتماد به نفس او می‌شود. با یاد گرفتن و انجام کارهای روزمره کودک عادت‌های خوبی فرا می‌گیرد. بنابراین وقتی فرزند شما اصرار می‌کند که خودش می‌خواهد غذا را بخورد یا کفش‌هایش را بپوشد وقت آن رسیده است که خودتان را کنار بکشید و بگذارید خودش این کار را بکند.

به فرزندتان کمک کنید

در فرآیند رشد کودک ما باید به او اجازه دهیم که این مراحل را با لذت سپری کند. شاید کمی سخت به نظر برسد، اما خیلی زود عادت می‌کنید که به جای عصبانی شدن از ریخت و پاش‌های او کمی با او همکاری کنید. در واقع هرچه او بیشتر بتواند استقلال داشته باشد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد بیشتر لذت خواهد برد، اما اگر در تمام این مراحل شما در کنار او باشید او امنیت بیشتری احساس خواهد کرد. مثلا اگر هنگام غذا خوردن یکی از اعضای خانه در کنار او باشد و با او غذا بخورد بهتر است چون کودک با تقلید از دیگران زودتر و بهتر این گونه مهارت‌ها را یاد می‌گیرد.

یکی دیگر از مراحل که کودک می‌خواهد در آن استقلال داشته باشد لباس پوشیدن است. این مرحله اغلب طولانی‌تر و سخت‌تر از مراحل دیگر است. چون کودک می‌خواهد لباسش را خودش بپوشد و اغلب هم موفق نمی‌شود و همین موضوع هم خودش و هم والدین را خسته و کلافه می‌کند، اما باید تحمل کرد تا کودک فرصت یادگیری بیشتری داشته باشد و کم‌کم یاد بگیرد کارهایش را خودش انجام دهد. والدین هم باید فقط او را تشویق و خونسردی خود را حفظ کنند. پدر و مادر به هیچ وجه نباید با کودک لجبازی کنند، چون به این ترتیب او هم یاد می‌گیرد لجبازی کند. شاید کودک بخواهد در مورد انتخاب لباسش هم نظر دهد، زیرا می‌خواهد روی کارهایش کنترل بیشتری داشته باشد. پس به خواسته‌اش احترام بگذارید. سعی کنید صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید تا وقت بیشتری داشته باشید که به فرزندتان اختصاص دهید. البته درست است که شما خیلی سریع‌تر می‌توانید لباس او را بپوشانید. ولی فراموش نکنید در این صورت او هرگز این مهارت را فرا نمی‌گیرد.

رفتارهای گستاخانه

اگر والدین به فرزندشان اجازه ندهند تا مستقل باشد و استقلال را تجربه کند، او کم‌کم به فرد گستاخی تبدیل می‌شود که همیشه خود را در مقابل شما می‌بیند و احساس می‌کند وارد مبارزه‌ای شده که خودش می‌خواهد پیروز شود. کودک به دنبال راهی برای رسیدن به استقلال است و از طریق جلب توجه می‌کوشد جایی در خانه برای خود پیدا کند. البته گاهی نیز خود والدین با پرخاشگری‌های خود، الگوی رفتار گستاخانه می‌شوند.

البته رسانه‌ها بویژه فیلم‌های خشن یا بازی‌های رایانه‌ای و... هم یکی دیگر از عوامل شیوع رفتارهای گستاخانه در میان کودکان به حساب می‌آیند که چگونگی استفاده از آنها باید حتما تحت کنترل غیرمستقیم والدین باشد.

نخستین گام برای مقابله با رفتارهای ناشی از خشم کودکان، شناخت آنهاست. در واقع هر کار یا صحبتی که شما را آزار می‌دهد، می‌رنجانند یا در شما احساس ناتوانی و ضعف ایجاد می‌کند، آن رفتار به نوعی گستاخانه است. گام بعدی برای انتخاب رفتار مناسب آن است که باید به موقع انجام داد. یعنی کودک نباید اجازه داشته باشد هر کار اشتباهی انجام دهد. چون تنبیه می‌شود و کم‌کم یاد می‌گیرد انجام هر کار گستاخانه‌ای پیامد نامطلوبی دارد. البته شیوه برخورد شما با توجه به سن او متفاوت است. بنابراین می‌توانید بر حسب موقعیت، جنس و سن آنها رفتار متناسب با خودشان را در پیش بگیرید.

در واقع بهترین روش در برخورد با رفتارهای اشتباه و ناشی از خشم کودکان آن است که به فرزندتان نشان دهید از این که او دوست دارد مستقل و خودش کارهایش را انجام دهد خوشحال هستید و با او همکاری می‌کنید. شما باید از خواسته فرزندتان مطلع باشید و بدانید چگونه می‌توانید ارتباطی نزدیک، دوستانه و در عین حال قاطعانه داشته باشید.

بهبود رابطه

مهم‌ترین مهارت‌ها برای کاهش مقاومت و مخالفت فرزندان و ایجاد همکاری، گوش دادن و درک کردن است. هنگامی که بچه‌ها در برابر گوش دادن مقاومت می‌کنند بخشی از وجود آنها خواسته متفاوتی دارد. این نیاز یا خواسته برآورده نشده باید مورد توجه قرار گیرد. شناسایی یک نیاز یا یک خواسته در اغلب اوقات مقاومت کودکان را به حداقل می‌رساند.

با فراگرفتن مهارت‌های جدید برای بهبود ارتباط می‌توانید از شدت مقاومت کودک بکاهید و میل او را به همکاری تقویت کنید. بیشترین خواسته کودکان نیز راضی کردن والدین است، اما این میل اولیه باید در آنها برانگیخته شود و مانند هر استعداد دیگری پرورش یابد. این امر هم مستلزم آن است که کودک احساس کند پدر و مادرش در کنار او هستند و علاقه دارند تا با او همکاری کنند؛ نه این که والدینشان را در مقابل خود ببینند. در واقع به جای ایجاد فضای رعب و ترس برای تسلط پیدا کردن بر کودکان باید میل آنها را به همکاری تقویت کنید.

یکتا فراهانی