

7 قانون برای «نه» گفتن به کودک



در طول روز شاید مجبور باشید بارها به فرزندتان نه بگویید. «این کار را نکن»، «دست زن»، «آنجا نرو» و....

در طول روز شاید مجبور باشید بارها به فرزندتان نه بگویید. «این کار را نکن»، «دست زن»، «آنجا نرو» و.... نه گفتن اصلی‌ترین روش پدر و مادرها برای هشدار دادن به فرزندشان است اما واقعیت این است که شما نمی‌توانید در یک روز هر چقدر که دلتان خواست نه بگویید و فرزندتان را از انجام کاری منع کنید. نه گفتن شما حد و مرز دارد. درست مثل اینکه تعداد مشخصی کوپن داشته باشید که بخواهید آنها را در طول روز خرج کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه ایران بانو، وقتی زیاد به فرزندتان نه می‌گویید، چند اثر بد ایجاد می‌کنید. در درجه اول، کودکان را لجباز بار می‌آورید. کودکی که زیاد نه می‌شنود، تصمیم می‌گیرد برای اثبات استقلال و درستی رفتارش، کاری را که از آن منع شده انجام دهد. در نتیجه هر چه بیشتر نه بگویید، بیشتر لجبازی می‌بینید و نه گفتن مقتدرانه خود را بی‌اثر می‌کنید. از سوی دیگر، نه گفتن شما گاهی باعث می‌شود فرزندتان احساس بی‌کفایتی کرده، منزوی و ترسو بار بیاید و در هیچ کاری اعتماد به نفس کافی برای تصمیم‌گیری نداشته باشد.

پس چه کار باید کنید تا هم کودکان را از کار اشتباه بر حذر دارید و هم اقتدار خود را از دست ندهید؟
1- حواس کودکان را پرت کنید. وقتی در حال انجام کار اشتباهی است، به او بگویید: بیا یک کار جدید کنیم یا بگویید: بیا ببین دارم چه کار می‌کنم!

2- فقط وقتی کودکان در حال صدمه زدن به خود یا دیگری بود به او نه بگویید و از او بخواهید کاری را انجام ندهد. این نه را جدی و با محبت بگویید و دلیل آن را برای فرزندتان شرح دهید.

3- از افعال مثبت استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید: با دست خیس کتاب را ورق زن، بگویید: دست هایت را خشک کن بعد کتاب را ورق بز.

4- محدودیت‌های کودک را اعلام نکنید؛ در عمل نشان دهید. مثلاً وقتی در حال به هم ریختن کفش برای پیدا کردن یک لباس است، به جای اینکه بگویید کفش را به هم نریز، بگویید: بعد از کارت کفش را مرتب کن. یا به سراغ او بروید و بگویید: بگذار کمکت کنم.

5- به فرزندتان حق انتخاب بدهید. به جای آنکه بگویید: نه امروز پارک نمی‌رویم، بگویید: به جای پارک رفتن می‌توانیم برویم دوچرخه سواری یا استخر؛ یکی را انتخاب کن.

6- قوانین را برای او از قبل مشخص کنید تا مجبور نباشید مرتب به او نه بگویید. مثلاً وقتی قرار است به اسباب بازی فروشی بروید، به او بگویید فقط تا 50 هزار تومان حق انتخاب دارد. به این ترتیب مجبور نیستید در مقابل انتخاب‌های متعدد او نه بیاورید.

7- حرف خود را عوض نکنید. فرزندتان باید یاد بگیرد که نه، به معنی نه است و هیچ چیز نمی‌تواند این نه را عوض کند چون شما بر اساس منطق و صلاحدید نه می‌گویید و نه گفتن و منع کردنتان بر اساس یک عادت نیست.