

خوب شکست خوردن را به فرزندت بیاموز

دنایای بزرگسالی پر از رقابت و تلاش و بالا و پایین و برد و باخت است. شاید برای همین است که بعضی از پدر و مادرها تصور می‌کنند...



دنایای بزرگسالی پر از رقابت و تلاش و بالا و پایین و برد و باخت است. شاید برای همین است که بعضی از پدر و مادرها تصور می‌کنند اگر فرزندشان را از دوران کودکی همیشه برنده بار بیاورند، آینده‌ای بدون شکست در انتظارش خواهد بود. غافل از این‌که آشنا بودن با طعم شکست به‌اندازه اعتمادبه‌نفس ناشی از موفقیت ضروری است.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: بچه‌هایی که باختن و چگونگی مواجهه با آن را در خانه یاد نمی‌گیرند، اولین شکست خارج از محیط خانه، ناامید و ناتوانشان می‌کند. دختر دانشجویی را می‌شناسم که هر ناکامی کوچکی می‌تواند او را از پا در آورد، از آن کسانی که نمره نوزده می‌تواند تا مدت‌ها زندگی را به کامشان تلخ کند! کودکی این دختر را خوب یادم هست؛ مادرش در همه بازی‌های کودکانه او حاضر و مراقب بود، مبادا دخترش بازنده شود. حتی اگر لازم بود به او تقلب می‌رساند، بچه‌های دیگر را دعوا می‌کرد و خلاصه این‌که او هیچ‌وقت اجازه نداشت شکست بخورد. مادر آن دختر حالا عمیقا نگران او، آینده پر از ناکامی‌های کوچک و بزرگ و ناتوانی‌اش برای مقابله با آن‌هاست. تمرین‌هایی برای خوب باختن!

لازم نیست برای فرزندان یک سخنرانی مفصل درباره ضرورت باخت و ظرفیت شکست، ترتیب بدهید؛ درواقع نه لازم است نه تأثیرگذار. درعوض بهتر است مراقب پیام‌هایی باشید که فرزندان درباره برد و باخت در خانه دریافت می‌کنند. برخورد خودتان و بزرگسالان مهم دیگری که بر فرزندان تأثیر دارند، را بررسی کنید. آیا وقتی برنده می‌شوید، شور و هیجان بیش از اندازه‌ای دارید و وقتی بازنده می‌شوید، بداخلاق و بی‌حوصله‌اید؟ آیا وقتی تیم مورد علاقه‌تان برنده می‌شود، بیش از حد خوشحال می‌شوید و وقتی می‌بازد، به شدت ناامید می‌شوید؟ غیر از این‌ها باید حواستان به پیام‌های کلامی مستقیمتان هم باشد. هر رفتار و گفتاری شامل پیام‌بازنده‌ها به هیچ دردی نمی‌خورند؛ بچه‌ها را از باختن به شدت متنفر می‌کند.

مهارت پذیرش شکست را می‌توانید در قالب بازی به فرزندان یاد بدهید: 1- اگر زمان بازی با فرزندان همیشه اجازه بدهید که برنده شود، او را بیش از اندازه حمایت کرده‌اید. باختن در محیط امن خانواده باعث می‌شود فرزندان بفهمند حتی وقتی برنده نیست، شما او را دوست دارید و برایتان ارزشمند است؛ بنابراین در بازی‌های رقابتی با فرزندان گاهی ببزید، گاهی ببازید و گاهی هم مساوی کنید. 2- فرزند شما احتمالاً مثل همه دوست دارد همیشه برنده باشد، حتی اگر از طرف شما تحت فشار قرار نگیرد؛ بنابراین برای غمگین شدن او در زمان باخت، ارزش قائل شوید؛ دوام از باخت ناراحتی؛ درباره جنبه‌های جالب بازی با هم صحبت کنید. به او کمک کنید به کارهای درستی فکر کند که می‌توانست برای برنده شدن انجام بدهد و برای بازی بعدی برنامه‌ریزی کند. زمان‌هایی را که برنده شده به یادش بیاورید و بگویید باز هم می‌تواند برنده شود.

3- مطمئن هستم درباره اثرات منفی مقایسه کردن بچه‌ها با دیگران، بسیار شنیده‌اید. می‌خواهم بگویم این مقایسه به هر شکلی مخرب است؛ چه بگویید؛ دوستت فوتبالیست فوق‌العاده‌ای، خوش‌بختی؛ به حال پدر و مادرش؛ چه بگویید؛ اشکالی ندارد که برنده نشدی. بقیه تجربه زیادی داشتن و تو تا حالا این بازی رو انجام نداده بودی؛ یا تو تو این بازی از همه کوچیک‌تر بودی؛ این جملات ممکن است برای داشتن احساسی بهتر بیان شوند، ولی درواقع نتیجه عکس دارند.

4- وقتی خودتان بازنده می‌شوید، به عنوان الگو، رفتار مناسبی داشته باشید. نشان بدهید که باختن به معنای تمام شدن دنیا نیست؛ خب من باختم اما بازی جالبی بود؛

5- اگر فرزندان در بازی تقلب می‌کنند، نه می‌کنند، از او سوالاتی درباره بازی بپرسید. مراحل را به‌گونه‌ای توضیح بدهید که قوانین را کاملاً درک کند. با این روش به‌صورتی محترمانه باعث می‌شوید تا او بفهمد شما

متوجه شده‌اید در بازی اشکالی وجود دارد.

6-هیچ کس دوست ندارد شکست بخورد. شما هم با این تمرین‌ها قرار نیست از فرزندتان یک بازنده بسازید، فقط لازم است به او نحوه مواجهه با ناکامی و شکست را به‌طور عملی آموزش دهید. نکته مهم دیگر این است که یادگرفتن شکست خوردن به زمان، تمرین و بلوغ نیاز دارد، پس خیلی هم عجل نداشتید.

برگرفته از کتاب «راهنمای کامل تربیت کودک»؛ نوشته الیزابت پنتلی، ترجمه اکرم قیطاسی