

چگونه مخالفت منطقی را به کودک بیاموزیم



آموزش مهارت «نه گفتن» از همان ابتدای دوران کودکی و تقویت این مهارت ارزشمند در کودک از جمله وظایف مهمی است که والدین باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند. با آموزش «نه گفتن» به کودک و استفاده به موقع و بجای این کلمه، می‌توانید سلامت جسم و روان آینده کودک خود را بیمه و تضمین کنید.

سلامت نیوز- *نسرین صفری: آموزش مهارت «نه گفتن» از همان ابتدای دوران کودکی و تقویت این مهارت ارزشمند در کودک از جمله وظایف مهمی است که والدین باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند. با آموزش «نه گفتن» به کودک و استفاده به موقع و بجای این کلمه، می‌توانید سلامت جسم و روان آینده کودک خود را بیمه و تضمین کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چار دیواری، گوش به فرمان بودن و شنیدن یک «چشم» همیشه کام والدین را شیرین می‌کند، کودکی که در برابر تصمیمات بزرگ «ترهائش مقاومت نمی‌کند» و با آنها سروکله نمی‌زند، همیشه کودکی مودب، قدرشناس، مهربان و قابل اعتماد معرفی می‌شود؛ این در حالی است که روانشناسان معتقدند کودکان بله قربان گو، کودکان آسیب دیده و «ای هستند که به خاطر عدم توانایی در «نه گفتن» معمولاً قربانی زورگویی و «نه گفتن» دیگری هستند و به دلیل اعتماد به نفس پایین و «شان هرگز نمی‌توانند در برابر چیزهایی که با آنها مخالفند بایستند» و به خاطر بی‌بهره بودن از این مهارت، همیشه بی‌دفاع بوده و بیش از دیگران در معرض تجاوز و انواع سوءاستفاده‌ها قرار می‌گیرند.

آموزش مهارت «نه گفتن» از همان ابتدای دوران کودکی و تقویت این مهارت ارزشمند در کودک از جمله وظایف مهمی است که والدین باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند. با آموزش «نه گفتن» به کودک و استفاده به موقع و بجای این کلمه، می‌توانید سلامت جسم و روان آینده کودک خود را بیمه و تضمین کنید.

شیوه تربیتی خود را غنی و سازی کنید

شیوه‌های تربیتی، اصول و چگونگی رفتارهای والدین، اولین گام آموزش مهارت «نه گفتن» است، اگر همیشه فرزندان را مجبور به اطاعت کنید یا سرپیچی از فرمان‌ها را عین بی‌ادبی و گستاخی تعریف کنید و با واکنش‌های منفی چون عصبانیت، پرخاشگری، سرزنش، تحقیر و... با آنها مواجه شوید، بی‌تردید هرگز نباید انتظار داشته باشید فرزندان بتوانند در برابر خواسته‌های غیرمنطقی دیگران مقاومت کنند یا هنگام مواجهه با زورگویی، از خود دفاع نمایند. بهتر است با رفتارهای خود به کودک نشان دهید او حق دارد خواسته‌هایی که از نظرش درست یا منطقی به نظر نمی‌رسند را رد کند و هرگز نیز نباید بابت این مساله، دچار ناراحتی و عذاب وجدان شود چه بسا باید بداند همیشه ترجیح نیازها و انتظارات به حق و منطقی خویش بر خواسته‌های دیگران اولویت دارد. در همین راستا وقتی کودک «تان عقیده» یا برخلاف نظر شما را ابراز می‌کند یا به حرف «تان گوش نمی‌دهد» و نافرمانی می‌کند، به جای مجبور کردن او به پذیرش عقایدتان، بهتر است به فرزندان حق انتخاب بدهید و با گفتن «وگویی صمیمانه و همفکری به «دنیال انتخاب گزینه‌هایی مناسب‌تر باشید».

از سوی دیگر، وقتی خودتان به کودک «نه گفتن» می‌گویید، سعی کنید در بیان مخالفت و همیشه دلیلی برای قانع کردن فرزندان داشته باشید و علت «نه گفتن» و دلیل اصلی تصمیم «رویم چون مریض هستی و باید به قدر کافی استراحت کنی»؛ یا «نه» برای کاکائو نمی‌خورم، چون دیروز زیاد خوردی و به همان خاطر شب نمی‌توانستی خوب بخوابی» و... با همین جملات ساده و قابل فهم به کودک یاد می‌دهید در آینده در بسیاری از موقعیت‌هایی که باید نه بگوید و یا در بحث درباره موضوعاتی که با آنها مخالف است، بتواند منطقتش را به کار بگیرد و به درستی رفتار نماید.

«نه گفتن» تا «نه گفتن» را یاد بگیرد

در جریان معادلات ساده روزمره زندگی، مهارت نه گفتن را به کودک آموزش دهید، مثلا هنگامی که او تنقلات مورد علاقه خود را به شما تعارف می‌کند و یا از شما می‌خواهد با او همبازی شوید، به جای این‌که از سرترحم و دلسوزی خود را مجبور به خوردن کنید یا با کودک همراه شوید، با تبسمی بر لب و با مهربانی به او بگویید: نه، میل ندارم، نه فعلا نمی‌توانم با شما بازی کنم یا دتان باشد شما یا دیگران هرگز قرار نیست تمامی خواسته‌های کودک را اجابت کنید اما بی شک باید سعی کنید با درست ادا کردن عبارت «نه» به کودک تان یاد دهید که «نه گفتن» به معنای بی‌احترامی و زیرسوال بردن شخصیت او و تصمیم‌ها و انتخاب‌هایش نیست، بلکه به معنای داشتن نظری متفاوت است و به سلامت رابطه نیز هیچ آسیبی نمی‌زند. اگر کودک از همان عنفوان کودکی فرا بگیرد که «نه» گفتن و بدون احساس حقارت می‌تواند به خواسته دوستی که به او سیگار تعارف می‌کند یا به انجام رفتاری خلاف قواعد خانوادگی و اجتماعی ترغیبش می‌نماید، نه بگوید یا حتی در زندگی مشترک نیز قادر خواهد بود بدون ترس از پیامدهای نه گفتن به درخواست‌ها و انتظارات ناموجه همسرش جواب منفی دهد.

به موقع نه بگویید

اگر کودک به موقع «نه» بشنود، «نه» گفتن را آسان‌تر فرا می‌گیرد و بموقع نیز می‌تواند در برابر برآوردن خواسته‌های دیگران «نه» بگوید و این یعنی باید سعی کنید به جای برآورده کردن همه خواسته‌های کودک، گاهی او را با خواسته‌های منفی تان روبه‌رو نمایید، اگر اسباب بازی جدیدی را از شما مطالبه می‌کند و اصرار به تهیه آن دارد، با احترام و آرامش به او «نه» بگویید و برایش توضیح دهید که به فلان دلیل معذور از تهیه هستید و در فرصتی مقتضی، حتما آن را تهیه خواهید کرد؛ حواستان باشد هرگز نباید به خاطر اصرارهای بی‌مورد کودک یا به دلیل بی‌حوصلگی و ترحم، حرف تان را تغییر دهید، در چنین شرایطی هرچند بار که لازم است به خواسته‌های کودک پاسخ منفی دهید تا او نیز یاد بگیرد هر زمان که منطبق و احساسش به او می‌گوید باید «نه» بگوید، دیگر دلیلی ندارد به خاطر پافشاری دیگران حرفش را عوض کند.

نکته: اگر کودک به موقع «نه» بشنود، «نه» گفتن را آسان‌تر فرا می‌گیرد و بموقع نیز می‌تواند در برابر برآوردن خواسته‌های نامربوط دیگران «نه» بگوید