

## آیا والدین خوبی هستید؟



خیلی از اوقات والدین خود را به دلیل برخی رفتارهای فرزندانشان سرزنش می کنند و خود را مسوول بروز این موارد از آنها می بینند. اما این دغدغه ها چیست چرا و چگونه و اینکه آیا صحیح است یا خیر و دیگر اینکه راه حل آن چیست.

خیلی از اوقات والدین خود را به دلیل برخی رفتارهای فرزندانشان سرزنش می کنند و خود را مسوول بروز این موارد از آنها می بینند. اما این دغدغه ها چیست چرا و چگونه و اینکه آیا صحیح است یا خیر و دیگر اینکه راه حل آن چیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، اکثر شما پدر و مادر ها این سوال را در ذهن خود دارید یا حتی با همدیگر مطرح می کنید. آیا پدر و مادر خوبی هستیم؟

خیلی از اوقات والدین خود را به دلیل برخی رفتارهای فرزندانشان سرزنش می کنند و خود را مسوول بروز این موارد از آنها می بینند. اما این دغدغه ها چیست چرا و چگونه و اینکه آیا صحیح است یا خیر و دیگر اینکه راه حل آن چیست.

1- اگر بر سر کودکان ناگهان صدایتان را بلند کنید پدر و مادر بدی هستید؟

بهرحال حتما مواقعی پیش می آید که پدر و مادری در هر کجای دنیا ناگهان به روی کودک صدایش را بلند کند حال ممکن است موقعی باشد که آنها کار خطرناکی انجام می دهند یا کار اشتباهی مرتکب می شوند یا ....

در هر حال این حرکت پدر و مادر معمولا ناگهانی است و در واقع برای حفظ کودکانشان است اما غافل از اینکه ممکن است باعث دلخوری بچه ها شود.

و اما راه حل کارشناسی این مساله چیست؟

به گفته ی کارشناسان، اگر والدین برای یک بار دچار چنین وضعیتی شدند نباید خود را سرزنش کنند اما اگر داد زدن های آنها به دفعات تکرار شد جای ناراحتی است و اشکالی در رفتار پدر و مادر وجود دارد که در صدد تصحیح آن باید برآید.

متوجه باشید که اولین باری که شما صدایتان را بر روی بچه ها بلند می کنید آنها پیام اصلی گفته ی شما را نخواهند گرفت بلکه فقط بخاطر صدای بلند شما هیجان زده شده و شوکه می شوند. اما بار دوم حتی شگفت زده هم نمی شوند بلکه از رفتار شما الگوبرداری می کنند. پس بهترین روش کنترل خود در زمان خشم است و آگاهی از تکنیک هایی برای آرام کردن خود و تنظیم فشار خونتان در چنین شرایطی تا دچار رفتارهای تند نشوید و بتوانید خود را کنترل کنید چرا که داد زدن هیچ فایده ای ندارد.

2- آیا من اگر نمی توانم کودکم را از تلفن همراهش جدا کنم پدر یا مادر بدی هستیم؟

فرزندى دارید که اکثر اوقات با تلفن همراه خود سرگرم است؟ هرچه تلاش می کنید موفق به جدا کردن گوشی اش از وی نمی شوید؟ احساس گناه دارید؟ اما چه باید کرد و چه درست است؟

بهترین راه حل، ایجاد نظم و قوانینی برای خانه و بچه هاست که در مقاله های قبلی راجع به آن صحبت شده است. ایجاد قوانین بخصوص برای کودکان در سنین پایینتر آنها را به اصول زندگی آشنا می نماید و حد و حدودی برای آنها وضع می کند. از جمله این موارد می تواند این باشد که کودکان را از آوردن وسایل الکترونیکی به سر میز غذا منع نماید. یا دیگر اینکه شارژ کردن تلفن های همراه و وسایل بازی شان را در کنار تختخواب و هنگام خواب منع کنید. اما برای بچه های بزرگتر تلفن های همراه بعنوان بخشی از زندگی مدرن امروزی محسوب می شوند و ارتباط آنها با دنیای خارج از خانه و دوستانشان است پس بهتر است شما والدین با توافق نظر یکدیگر خوب فکر کنید و تصمیم هایی را برای حد و حدود گذاشتن استفاده از تلفن همراه در منزل برای بچه ها بگیرید سپس جلسه ای مشترک با بچه های بزرگتر بگذارید و با همدیگر در مورد وضع یکسری قوانین در این حیطة تصمیم بگیرید.

3- آیا والد بدی هستیم؟ کودک من فقط هله هوله خور است.

چند درصد از پدر مادرها در باره ی اینکه کودکشان سالم خور نیست و غذاهای فست فودی مصرف می کنند ناراحت هستند؟ البته بهرحال غذاهایی مانند پیتزا و برگرها و ساندویچ ها درزمره ی غذاها ی مصرفی خانواده قرار می گیرند نمی توانید به کل مانع مصرف آنها شوید اما تکرار زیاد این خوراکی ها در جیره ی غذایی می تواند اضافه وزن و عدم سلامتی را به مرور زمان همراه داشته باشد.

راه حل کارشناسی

به نظر شما چرا بچه ها فست فود ها را دوست دارند؟

چون خوشمزه هستند هر غذایی با چربی، قند و نمک همراه شود خوشمزه می شود

راه حل کارشناسی

اما غذاهای سالم هم خوشمزه هستند بخصوص اگر از همان بچگی مذاق بچه ها را به خوردن این نوع خوراکی های سالم عادت دهید. و کمتر از نمک و چربی و قندها در وعده های غذایی آنها مصرف کنید.

غذاهای از نوع فست فودی را برای زمانهایی خاص و گاه به گاه قرار دهید نه در زمره ی غذاهای هفتگی. این یکی از بهترین پیشنهاد هاست . تحقیقات نشان داده است برای اینکه بچه ها از طعم غذایی خوششان بیاید حداقل ده بار باید آن را خورده باشند پس تا می توانید به دفعات کمتر و حتی در حجم های کمتر از غذاهای این چنین به آنها بدهید تا اشتیاق به مصرف آنها دیرتر در آنها شروع شود.

4- فرزند شما تمایلی به این ندارد که در کنارش باشید آیا پدر مادر بدی هستید؟

گاهی اوقات پیش می آید که والدین رفتار بچه ها را اشتباه برداشت کنند. در نظر داشته باشید که بچه ها وقتی بزرگتر می شوند بیشتر تمایل دارند تا با هم سن و سالان خود وقت بگذرانند تا شما. این یک امر طبیعی است و به این معنا نیست که شما کاری را اشتباه انجام داده باشید آنها به یک سن خاصی که می رسند کمتر به بیرون رفتن و وقت گذراندن دایم با پدرمادرها از خودشان تمایل نشان می دهند. این بخاطر حس استقلال طلبی شان است. این رفتار استاندارد تشخیص داده شده است جای نگرانی نیست.

راه حل کارشناسی

درواقع بعنوان پدر و مادر باید از چنین مساله ای خوشحال باشید زیرا نشان می دهد که شما در پرورش اعتماد به نفس وی موفق بوده اید. بخاطر داشته باشید کودکان شما هر سنی که باشند همیشه به عشق پدر و مادری چون شما نیازمندند.

5- از اینکه سر کار می روید و شاغل هستید و مثل والدین خانه دار نمی توانید در کنار فرزندتان باشید احساس گناه می کنید؟

در دنیای امروزی اکثر پدر و مادر ها بشدت مشغول کار هستند وبیشتر بخاطرمسایل مالی و پوشش مخارج خانواده باید کار کنند. در این موارد و اغلب اوقات بسیاری از مراسم و جشن ها و جلسات مدارس و مهدکودک های فرزندشان را با این شرایط ممکن است از دست بدهند و احساس ناخوشایندی در خود داشته باشند.

این حالت گاهی حتی ممکن است به ایجاد استرس منجر شود بخصوص در مواردی که پدر و مادر قادر به برقراری تعادل بین کار و خانواده خود نمی باشند.

راه حل کارشناسان

برای این موضوع چنین می گوید که پدر و مادرها درواقع برای بهبود شرایط زندگی کل خانواده در حال کار هستند پس این

خود یعنی رضایت.

دومین نکته ی قابل اشاره آنها هم این است که به محض ورود به خانه مسایل کاری را کنار بگذارید و تمام کمال در خانه و کنار افراد خانواده باشید تا حس خوب با آنها بودن شما را فرا گیرد.