

## ۹ نکته که از فرزند شما یک شهروند خوب می‌سازد

فرزندان شما این را نمی‌گویند، اما آنان نیاز دارند که شما هر از چند گاهی در زندگی درونی‌شان تحقیق کنید تا بفهمید که آن‌ها چه فکر و چه احساسی دارند.



فرزندان شما این را نمی‌گویند، اما آنان نیاز دارند که شما هر از چند گاهی در زندگی درونی‌شان تحقیق کنید تا بفهمید که آن‌ها چه فکر و چه احساسی دارند. این نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند تا شما احساسات‌شان را بیشتر درک کنید، بلکه باعث تقویت رابطه شما با آن‌ها نیز می‌شود و فرزندان احساس می‌کنند که شما آن‌ها را بهتر درک می‌کنید. چون برای مراقبت واقعی از آنان وقت و انرژی صرف کرده‌اید.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: بسیاری از والدین توجه خود را به نمرات و فعالیت‌های فوق برنامه کودکان متمرکز می‌کنند. مانند اطمینان از اینکه بچه‌ها درس می‌خوانند، تکالیف خود را انجام می‌دهند و به موقع به تمرینات فوتبال یا کلاس‌های خود می‌روند یا نه، اما اغلب اوقات فراموش می‌کنیم که زمان و تلاش خود را برای پرورش یکی دیگر از مؤلفه‌های موفقیت و رشد کودک بگذاریم؛ مؤلفه‌ای که به همان اندازه مهم و شاید حتی ضروری‌تر است، اینکه یک فرد خوب تربیت شده و با تربیت بار آید. اگر می‌خواهیم بچه‌هایی تربیت کنیم که واقعاً آدم‌های خوبی باشند، می‌توانیم بچه‌هایمان را به سمت عادات و رفتارهایی هدایت کنیم که ویژگی‌های شخصیتی مثبتی مانند مهربانی، سخاوت و همدلی را آموخته و ترویج دهند. در ادامه راه‌ها و راهکارهایی وجود دارد که والدین می‌توانند از فرزندان خود شهروند خوبی بسازند و به فرزندان‌شان کمک کنند تا به یک فرد خوب و معقول تبدیل شوند. نکاتی که به شما کمک می‌کند تا در مواقعی که کودک شما به توجه کامل‌تان نیاز دارد، به عنوان پدر و مادری حامی برای او سراپا گوش و حاضر باشید؛ با هم می‌خوانیم.

### مهارت همدلی

همدلی یکی از قوی‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین پاسخ‌هایی است که می‌توانیم به دیگران، به ویژه به یک کودک بدهیم. پس بهتر است ابتدا مهارت همدلی را در رابطه بین خود و کودک و در روحیه او پرورش دهید. هوش عاطفی و همدلی یا توانایی قراردادن خود به جای دیگران و در نظر گرفتن احساسات و افکار او یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های افراد خوب است. مطالعات نشان می‌دهد که داشتن ضریب عاطفی بالا، یعنی توانایی درک احساسات خود و دیگران، یکی از مؤلفه‌های مهم موفقیت در زندگی است. برای سوق دادن فرزندتان به همدلی، فرزندتان را تشویق کنید تا در مورد احساساتش صحبت کند و مطمئن شوید که می‌داند شما به آن‌ها اهمیت می‌دهید. وقتی با دوستی درگیری پیش می‌آید، از او بخواهید تصور کند که دوستش چه احساسی دارد و راه‌های مدیریت احساساتش را به او نشان دهد و به طور مثبت برای حل و فصل موضوع تلاش کند. آن‌ها را تشویق کنید تا دیگران را بالا ببرند. در حالی که مسائلی در مورد کودکانی که درگیر قلدری و سایر رفتارهای بد هستند، اغلب به تیتراژ اخبار تبدیل می‌شوند، اما حقیقت این است که بسیاری از بچه‌ها بی‌صدا در مسیر عادی زندگی‌شان کارهای خوب انجام می‌دهند، خواه این کار باعث می‌شود که یک دوست احساس بهتری داشته باشد، حتی کاری به کوچکی ضربه زدن روی شانه یک دوست در هنگام غمگینی. حتماً در مورد تأثیرات منفی رفتارهایی مانند غیبت یا قلدری در هر دو طرف صحبت کنید. چه کسانی که مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند و چه کسانی که قلدری می‌کنند و اینکه چرا و چگونه به مردم آسیب می‌زنند.

### دست‌گیری از دیگران

سعی کنید داشتن روحیه همکاری و دست‌گیری را به کودکان‌تان آموزش دهید. به آن‌ها بیاموزید که داوطلب شوند. چه فرزندتان به همسایه سالخورده کمک کند و چه به شما تا تعدادی از کنسروها را در جعبه‌هایی برای اهدا به پناهگاه‌های خانواده‌های نیازمندان بچینید و چه هر کار دیگری. مهم این عمل داوطلبانه است که می‌تواند شخصیت فرزند شما را شکل دهد. وقتی بچه‌ها به دیگران کمک می‌کنند، یاد می‌گیرند که به نیازهای افراد مستحق‌تر از خودشان فکر کنند و می‌توانند به خاطر این ایجاد تغییر در زندگی دیگران به خودشان افتخار کنند. نکته مهمی که باید هنگام تشویق کودکان برای کمک به دیگران به خاطر بسپارید، این است که برای هر کار خوبی به آن‌ها پاداش ندهید. این بدان معنا نیست که نباید گهگاهی فرزندتان را برای یک مهمانی خاص بیرون ببرید یا برای کمک به دیگران و سخت کارکردن و درس خواندن به او هدیه بدهید. بچه‌ها تشویق را دوست دارند و با تأیید والدین رشد می‌کنند. یک جایزه گاه به گاه راهی عالی است برای نشان دادن اینکه چقدر برای کارهای خوبی که انجام می‌دهد، سپاسگزار هستید.

### اخلاق مداری

اخلاق مدارى و برخوردارى از خلق و خوى خوب را به آن ها بياموزيد. آيا فرزند شما به طور معمول اصول رفتارهاى خوب مانند گفتن «متشكرم» و «لطفاً» را تمرين مى كند؟ آيا او به شيوه اى مؤدبانه با مردم صحبت مى كند و بزرگان را «آقا» و «خانم» خطاب مى كند؟ آيا او مى داند كه چگونه به درستي با مردم احوالپرسى كند و آيا با اصول اخلاق خوب در سفر آشناست؟ آيا وقتى با دوستانش بازي مى كند، يك بازنده مهربان است؟ به ياد داشته باشيد شما در حال تربيت فردى هستيد كه تا آخر عمر در دنيا قرار است، با ديگران تعامل داشته باشد و اين شخص كوچك، همانطور كه رشد مى كند با شما سر ميز شام خواهد بود و تا زمانى كه خانه را ترك كند، هر روز با شما تعامل خواهد داشت.

#### رفتار با مهربانى

شما پدر و مادرها نقشى مهم در شكل دادن به رفتار فرزندان تان داريد. با آن ها با مهربانى و احترام رفتار كنيد. مؤثرترين راه براى واداشتن بچه ها به صحبت كردن با شما و ديگران به شيوه اى محترمانه و تعامل خوب با ديگران اين است كه خودتان دقيقاً در هنگام تعامل با فرزندان اين كار را انجام دهيد. به اين فكر كنيد كه چگونه با فرزندان صحبت مى كنيد. آيا وقتى از چيزى راضى نيستيد، تند صحبت مى كنيد؟ آيا فرياد مى زنيد يا چيزهاى مى گوييد كه خوب نيستند؟ شيوه صحبت كردن، عمل كردن و حتى فكر كردن خود را در نظر بگيريد و سعى كنيد لحن و رفتارى دوستانه و مؤدبانه را با فرزندان انتخاب كنيد. حتى زمانى كه در مورد يك اشتباه يا يك بدرفتارى با او صحبت مى كنيد.

#### برخورد قاطعانه، اما عاشقانه

والدينى كه از دادن حد و مرز به كودكان خوددارى مى كنند يا رفتار بد را قاطعانه (اما عاشقانه) اصلاح نمى كنند، ممكن است در واقع با نيت خوب به فرزند خود آسيب برسانند. كودكانى كه منضبط نمى شوند، خودخواه و به طور شگفت انگيزى ناراضى هستند. كودكانى كه قوانين، مرزها و انتظارات واضحى به آن ها داده مى شود، مسئوليت پذيرتر و خودكفتر هستند و احتمال بيشتري دارد كه انتخاب هاى خوبى داشته باشند و به احتمال زياد دوست هاى بيشتري و بهتري پيدا مى كنند و خوشحال تر مى شوند. به محض مشاهده مشكلات رفتارى مانند دروغ گفتن يا صحبت كردن بدون تربيت مورد نظر، رفتار و گفتار آن ها را با عشق، درك و قاطعيت و ملاحظه اصول صحيح مديريت كنيد.

#### شكرگزارى و مسئوليت پذيرى

به آن ها بياموزيد كه شكرگزار باشند. آموزش دادن به فرزندان براى اينكه چگونه سپاسگزار باشد و چگونه اين قدردانى را ابراز كند، يكى از اصول اوليه و مراحل اصلى تربيت كودك است. چه براى يك وعده غذايى كه براى شام آماده کرده ايد و چه براى هديه تولد مادربزرگ و پدربزرگ، به فرزندان ياد بدهيد كه از شما تشكر كنند. سعى كنيد به طور مداوم به فرزندان خود مسئوليت بدهيد تا از رويه مسئوليت پذيرى بالا برخوردار شوند. وقتى كودكان فهرستى از كارهاى مناسب سن شان را براى انجام دادن در خانه داشته باشند، مانند كمك به چيدن ميز يا جاروكردن خانه، احساس مسئوليت و موفقيت پيدا مى كنند. انجام يك كار خوب و احساس اينكه آن ها به اعضاى خانواده كمك مى كنند، مى تواند باعث شود بچه ها نسبت به خودشان احساس غرور و شعف كنند و به آن ها كمك كند تا شادتر شوند.

#### دقت در مدل رفتارى

به مدل رفتارى تان دقت كرده و نحوه تعامل خود با ديگران را در نظر بگيريد، حتى زمانى كه فرزندان نحوه رفتار كردن شما با ديگران را تماشا نمى كند. آيا به متصدى صندوق در بازار «متشكرم» مى گوييد؟ آيا از شايعات در مورد همسايگان يا همكاران خوددارى مى كنيد؟ آيا هنگام صحبت با پيشخدمت از لحن دوستانه استفاده مى كنيد؟ ناگفته نماند كه شما مستقيماً بر وضعيت تربيتى فرزندان تان تاثير مى گذاريد. اگر مى خواهيد فرزند خوبى تربيت كنيد، همانطور رفتار كنيد كه مى خواهيد فرزندان رفتار كنند.

#### گوش دادن و تايد احساسى

براى پاره تن تان گوش باشيد و با تمام تمرکز به حرف هاى فرزندان گوش دهيد. وقتى احساس كرديد كه فرزندان تان نياز به صحبت دارند، توجه كامل خود را به آن ها معطوف كنيد. با آن ها روبه رو شويد، تماس چشمى برقرار كنيد، در صورت لزوم زانو بزنيد تا در سطح فرزندان قرار بگيريد، حتى سرتان را كج كنيد تا نشان دهيد كه واقعاً به حرف هاى او گوش مى دهيد. احساسات شان را درك كنيد. هنگامى كه كودك شما احساسات قابل توجهى در كلمات يا زبان بدن خود دارد، به آن احساس توجه كنيد.

اغلب مفید است که مشاهده کنید، یا آنچه را که می شنوید دوباره بیان کنید. کار شما این پیام را ارسال می کند که شما آن ها و احساسات شان را جدی می گیرید. به عنوان مثال، ممکن است بگویید: «ناراحتی، چون نمی گذارم بعد از تاریک شدن هوا بیرون بروی و بازی کنی؟» این عبارات به کودک شما اجازه می دهد تا با تأیید احساسی یا شفاف سازی احساسات خود پاسخ دهد و معمولاً باعث گفت وگویی بیشتر و بهتری می شود. شما به عنوان پدر و مادر او بهتر است، همیشه تلاش کنید تا احساسات فرزندتان را بپذیرید. وقتی آن احساسات را تأیید می کنید، در واقع دارید خود فرزند را تأیید می کنید. این شامل آن دسته از احساساتی است که ما اغلب آن ها را منفی می دانیم؛ مانند عصبانیت و ناامیدی. تصحیح را به تأخیر بیندازید و اطلاعات بیشتری جمع آوری کنید. هنگامی که فرزندتان با شما مخالفت می کند، در برابر اصرار آن ها مقاومت کنید، حتی اگر فکر می کنید اشتباه می کنند. قبل از پاسخ دادن، آن ها را بشنوید. با این حال بهتر است با پرسیدن سؤالات بعدی از فرزندتان، یک قدم اضافی بردارید تا درباره اینکه چیزها را آنطور که می بیند، بیشتر درباره شان بدانند. این رویکرد احساسات کودک شما را تأیید می کند و او را به صحبت وامی دارد. زمانی که مایل به شنیدن نگرانی های آن ها باشید در مقابل اصلاح آنها، احتمالاً همکاری بیشتری خواهید داشت.

او را شرمسار نکنید

از شرمسار ساختن فرزند خود بپرهیزید. روی رفتارش تمرکز کنید. به یاد داشته باشید شرمساری کودک ارزش او را کم می کند. به عنوان مثال یک پسر ۱۰ ساله این هفته برای سومین بار هنگام شام غذایی را روی میز می ریزد و پدرش از عصبانیت منفجر می شود و می گوید: «احمق! نمی توانی بیشتر مراقب باشی؟» با گذشت زمان، این موارد شرمندگی باعث می شود کودک احساس نقص کند. راهکار بهتر تمرکز بر رفتار است. با توجه به شرایط مشابه، پدر می تواند بگوید: «اشکالی ندارد. بیا یک دستمال برای تمیز کردن میز تهیه کنیم.» به یاد داشته باشید که یک کودک نمی داند چگونه نقص خود را اصلاح کند، اما اگر به روش حمایتی و تشویقی به او آموزش داده شود، او می تواند بدین ترتیب رفتار خود را اصلاح کند. فرزندتان را تشویق کنید که به طور فعال در مورد راه حل ها فکر کند. وقتی با تصمیمی مواجه می شوید که شما و فرزندتان در مورد آن اختلاف نظر دارید، از فرزندتان بپرسید که او می خواهد چه اتفاقی بیفتد. این به آن ها کمک می کند تا ببینند برای هر مشکلی گزینه هایی وجود دارد. اگر آن ها می توانند یک راهکار معقول برای یک مشکل داشته باشند، اجازه دهید آن را امتحان کنند. وقتی فرزندتان خود را تشویق می کنیم تا بخشی از راه حل شوند، آنان اغلب انگیزه بیشتری برای حل مسائل دارند.

منابع:

verywellfamily.com  
www.mentalhelp.net