



## دروغ‌هایی که والدین به فرزندانشان می‌گویند

والدین روزانه به فرزندانشان دروغ‌های زیادی می‌گویند و حتی به این مسئله توجهی نمی‌کنند. ممکن است ندانسته این دروغ‌ها را بگویند، اما دروغ‌ها هر چقدر که هم کوچک باشند ....

والدین روزانه به فرزندانشان دروغ‌های زیادی می‌گویند و حتی به این مسئله توجهی نمی‌کنند. ممکن است ندانسته این دروغ‌ها را بگویند، اما دروغ‌ها هر چقدر که هم کوچک باشند می‌توانند به سادگی منتقل شوند و آسیب زنده باشند. در حقیقت تصور می‌کنند که، چون والدینشان دروغ گفته اند آن‌ها نیز می‌توانند دروغ بگویند.

دروغ‌هایی که والدین به فرزندانشان می‌گویند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرارو از **lifehack**؛ کاملا درک می‌کنم که در برخی مواقع برای محافظت از فرزندانتان به عنوان پدر و مادر باید دروغ بگوییم، زیرا نمی‌خواهیم به آن‌ها آسیبی برسند. در حقیقت این دروغ‌های کوچک می‌تواند آنان در آینده به دروغ‌گوهای بزرگتری تبدیل کند. بدیهی است که هیچ والدینی نمی‌خواهند چنین باشد، بنا براین باید از این امر پیشگیری کنید و به خود و فرزندانتان دروغ نگویند.

در این مقاله به چند نمونه از دروغ‌هایی که اغلب پدر و مادرها به فرزندانشان می‌گویند به همراه تعدادی راه حل بیان شده است که عبارتند از:

"تهدیدها"

به جای تهدید، امتیازاتی را از آنان سلب کنید. اگر در حال مشاجره با خواهر یا برادر خود هستید و می‌خواهید جنگ را متوقف کنید، ممکن است بگویید که فرد خیالی در حال تماشا رفتارشان است، (مسئله ای که در نهایت متوجه می‌شوند که دروغین بوده است). یک تنبیه واقعی را اتخاذ کنید مانند برای چندین دقیقه اسباب بازی‌هایشان را بگیرد و تنها رهایشان کنید. یکی از موثرترین روش‌ها برای متوقف کردن مشاجره‌های خواهر و برادری: صحبت با کودکان است.

"اجازه نمی‌دهم اتفاق بدی برایت بی‌افتد"

این امر ممکن است تصمیم شما باشد، اما می‌تواند چنین هم نباشد. نمی‌توانید ۱۰۰ درصد وقت خود را به کودکان اختصاص دهید و از آن‌ها مراقبت کنید. در عوض، حقیقت را بگویید و طوری بیان کنید که او همچنان احساس امنیت، اعتماد و آگاهی از خطرات را پیدا کند. چیزهایی مثل "همیشه سعی می‌کنم از شماها محافظت کنم، اما افراد بد نیز همه جا وجود دارند، به همین دلیل نمی‌خواهم در فروشگاه از من دور شوید. من در اینجا حضور دارم تا مراقبتان باشم، اما اگر از من دور شوید و در معرض خطری قرار بگیرید، من متوجه نخواهم شد." ممکن است کمی ترسناک به نظر برسد، اما حقیقت ماجرا چنین است.

"پارک بسته است"

به خوبی می‌دانید که پارک باز است، اما، چون زمانی ندارید که به پارک اختصاص دهید، دروغ می‌گویید. صادق باشید، "مامان نمی‌تواند امروز شما را به پارک ببرد، زیرا هنوز کارهایش را انجام نداده است، برخی از دستورات مهمی را که باید انجام دهید، به آنان بگویید." ممکن است شکایت کنند و ناراحت شوند، اما شیوه درست این است. واقعیت زندگی را می‌آموزند، اینکه نمی‌توانند همیشه هر چیزی را که می‌خواهند فوراً به آن دست یابند. حقیقت به شما کمک می‌کند تا صادق باشید.

"قول می‌دهم، صدمه ای نیینی"

نیازمند تزریق کوچکی هستند و فریاد می‌زنند، اما می‌گویید که مسئله ای نیست. با این وجود فریاد می‌کشند، زیرا با تجربه کمی از درد در می‌یابند که دروغ گفته بودید. در نهایت اگر آسیب جدی دیده باشند، به یکی از افرادی تبدیل خواهید شد که مورد سرزنش قرار می‌گیرند، زیرا گفته بودید آسیبی نخواهند دید. ممکن است این دروغ‌گویی‌های کوچک موجب عدم اعتماد آنان شود.

" بهترین هنرمند و نقاش هستی! "

هنگامی که صادق نیستید، تحسین نکنید. باور داشته باشید یا نه، کودکان به اندازه شما فکر نمی کنند. در عوض می توانید خلاقیتشان را ستایش و تحسین کنید. آن ها را برای چیزی هستند که باور کنید، در مورد کار توانایی هایشان صادق باشید.

" زمان خواب! "

ساعت ۷:۳۰ است در صورتی که می دانید ساعت واقعی خواب ۸ است. به سمت تخت خواب هدایتشان می کنید. راه حل: "زمان آماده شدن برای رفتن به تختخواب فرا رسیده است. " کلمات مهم و تاثیر گذاری که می توانید به کار ببرید " زمان خواب " است. همه چیز درباره اطمینان و اعتماد میان شما و فرزندانتان خلاصه می شود. پس صادق باشید.

" نمی دانم چه اتفاقی برای نقاشی هایی که روی یخچال بود، افتاده است. "

می دانید چه اتفاقی افتاده است، زیرا نمی توانید تمامی نقاشی هایی را که فضای زیادی اشغال کرده اند در یک جا نگه دارید. بهترین کار این است که مسئله را برای آن ها توضیح دهید. انتقال تمامی نقاشی ها به یک کمد می تواند فکری عاقلانه باشد، در این صورت اطمینان حاصل می کنند جایشان امن است.

" یک دقیقه دیگر می آیم "

می خواهید در کنار آن ها حضور پیدا کنید و بازی را با کمک شما تکمیل کنند. اما اکنون در حال پرداخت صورت حساب هستید و می خواهید اول آن را به پایان برسانید و سپس می گوئید تا یک دقیقه دیگر می آیم. در صورتی که ممکن است زمان بیشتری نیاز داشته باشید بنا براین بگوئید که در حال انجام کاری هستید و هر زمان که تمام شود در کنارشان حضور پیدا خواهید کرد. در این صورت دیگر مجبور نیستید دروغ بگوئید.

" تنها می گذارم "

به جای استفاده از تاکتیک ترساندن، پیامدها و عواقبی که تهدیدشان می کند را بازگو کنید. به عنوان نمونه می خواهید بروید فروشگاه و کفش هایش را به پا نمی کند، بگوئید اگر تا ۵ دقیقه دیگر آماده نباشی برخی امتیازات را از دست می دهی. " کافی است که عواقب کار را یاد آوری کنید و صادق باشید. دیگر فرزندی دارید که به حرف های شما گوش می دهد، نه اینکه از پدر و مادرش بترسد.

" پول کافی برای خرید ... نداریم. "

برای فرزندانتان توضیح دهید و بگوئید که برای سفری که در پیش دارید باید پس انداز کنید، بنا براین نمی توانید این پول را خرج کنید. کمک کنید تا درک کنند برخی مواقع برای انجام عملی خاص، باید از تعدادی خواسته هایشان بگذرند. در حقیقت یک درس واقعی از زندگی را به آن ها آموزش می دهید.