



5 جمله که بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم به فرزندانمان آسیب می‌زند

فرزندپروری سفری پر از چالش و شادی است. در لحظات پر استرس، کلماتی ممکن است از دهان والدین خارج شوند که بعدها موجب پشیمانی آنها شود.

فرزندپروری سفری پر از چالش و شادی است. در لحظات پر استرس، کلماتی ممکن است از دهان والدین خارج شوند که بعدها موجب پشیمانی آنها شود. در حالی که این اظهارات ممکن است در آن زمان موجه به نظر برسند اما بر عزت نفس و سلامت عاطفی کودک تأثیر زیادی دارند.

به گزارش نصر، بسیاری از والدین وقتی فرزندشان خاطرات دردناکی از چیزهایی که در لحظات ناراحتی به آنها گفته شده بازگو می‌کنند، عمیقاً از آن حرف‌ها پشیمان شده‌اند. هر چقدر هم که والدین تلاش کنند فرزندپروری هیچگاه عالی به نظر نمی‌رسد. نکته کلیدی این است که ضعف‌ها را پذیرفته و بر عشق و تلاشی که انجام می‌دهید تمرکز کنید. فرزندپروری سفری پر از چالش و شادی است. در لحظات پر استرس، کلماتی ممکن است از دهان والدین خارج شوند که بعدها موجب پشیمانی آنها شود. در حالی که این اظهارات ممکن است در آن زمان موجه به نظر برسند اما بر عزت نفس و سلامت عاطفی کودک تأثیر زیادی دارند. در اینجا به ۵ مورد از آنها با مثال اشاره شده است.

۱_ استفاده از عبارات مطلق

مثال: والدینی ممکن است با گفتن این جمله که تو همیشه آنچه را که به تو می‌گویم فراموش می‌کنی ابراز ناراحتی کند. نکته: اظهارات مطلق می‌تواند باعث شود کودک احساس ناتوانی در تغییر کند و به طور بالقوه بر اعتماد به نفس و انگیزه او تأثیر بگذارد.

۲_ ابراز ناامیدی بدون حمایت

مثال: والدین ممکن است ناامیدی را با بیان این جمله ابراز کنند: «ما فکر می‌کردیم تو بهتر عمل می‌کنی». نکته: در حالی که داشتن انتظارات طبیعی است، ابراز ناامیدی بدون ارائه حمایت می‌تواند منجر به احساس بی‌کفایتی و اضطراب در کودکان شود.

۳_ نادیده گرفتن احساسات کودک

مثال: یکی از والدین ممکن است بگوید: «تو بیش از حد حساسی؛ این فقط یک شوخی است». نکته: باطل کردن احساسات کودک می‌تواند مانع از توانایی او در بیان خود شود، او را به سرکوب احساسات سوق دهد و بر هوش هیجانی او تأثیر بگذارد.

۴_ برچسب زدن منفی به کودک

مثال: در یک لحظه ناراحتی، یکی از والدین ممکن است بگوید: «تو خیلی تنبل هستی». نکته: برچسب منفی زدن به کودک می‌تواند به تصویر و انگیزه کودک آسیب برساند و ایجاد یک اخلاق کاری قوی و احساس مسئولیت را چالش برانگیز کند.

۵_ مقایسه به کودکان دیگر

مثال: والدین ممکن است ناراحتی خود را با گفتن این جمله ابراز کنند: «به وضعیت دوستت نگاه کن، چرا تو نمی‌توانی مثل او باشی». نکته: چنین مقایسه‌هایی می‌تواند به عزت نفس کودک آسیب برساند و رقابت ناسالم ایجاد کند و منجر به احساس بی‌کفایتی و رنجش شود.

قدرت کلمات در فرزندپروری

فرزندپروری یک سفر چالش برانگیز است و طبیعی است که لحظات ناامیدی داشته باشیم. با این حال، توجه به کلمات ما می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت عاطفی فرزندانمان تأثیر بگذارد. به جای بیان کلماتی که ممکن است آسیب رسان باشد، می‌توانیم نسبت رهاکنایی، صبر و درک تلاش کنیم و به فرزندانمان کمک کنیم به افرادی با اعتماد به نفس و انعطاف پذیر تبدیل شوند که عمیقاً احساس می‌کنند دوست داشتنی هستند.