



آگاهی در تربیت؛ کلید ایجاد ارتباط مثبت با کودکان

تربیت آگاهانه کودکان به معنای آگاهی والدین از تاثیرات رفتاری، عاطفی و ذهنی خود بر رشد و شخصیت فرزندان است.

ایسنا/آذربایجان شرقی تربیت آگاهانه کودکان به معنای آگاهی والدین از تاثیرات رفتاری، عاطفی و ذهنی خود بر رشد و شخصیت فرزندان است. این رویکرد بر اساس اصول احترام، توجه به نیازهای کودک و ایجاد ارتباط سالم و موثر با او استوار است. در این نوع تربیت، والدین سعی می کنند با درک دقیق از مراحل رشد کودک، به ایجاد فضایی امن و حمایتگر پرداخته و با استفاده از روش های غیرخشونت آمیز، به تقویت اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری در کودک کمک کنند.

تربیت آگاهانه به معنای احترام به فردیت کودک و فراهم کردن فرصت های یادگیری است که بر پایه محبت، همدلی و صبر استوار است. در این راستا، از تکنیک های مختلفی مانند گوش دادن فعال، تشویق به تفکر مستقل و مدیریت صحیح احساسات بهره برده می شود. همچنین این رویکرد به والدین کمک می کند تا خود را از استرس های روزمره دور کنند و با تمرکز بیشتر بر ارتباطات مثبت، به فرزند خود کمک کنند تا رشد بهتری داشته باشد.

این سبک تربیتی نه تنها موجب افزایش ارتباطات سالم بین والدین و کودکان می شود، بلکه به کودکان کمک می کند تا در آینده افرادی مسئولیت پذیر، مستقل و آگاه باشند که می توانند در مواجهه با چالش های زندگی به خوبی عمل کنند.

یک روانشناس در این خصوص در گفت و گو با ایسنا افزود: تربیت آگاهانه یعنی اینکه به شناخت احساسات و نیازهای کودکان کمک کنیم تا مستقل و قوی بار بیایند.

ابوالفضل محمدیان با بیان اینکه در این اصل باید احساسات کودکان را جدی بگیریم، گفت: آنها مثل بزرگسالان سرشار از احساسات، اعم از شادی، هیجان، ناراحتی و ترس هستند اما هنوز توانایی شناسایی و کنترل این احساسات را ندارند.

احساسات کودکان را ندیده نگیریم

وی ادامه داد: والدین زمانی که کودکان ناراحت هستند نباید با آنها دعوا کرده یا با گفتن حرفی احساسات آنها را نادیده بگیرند بلکه باید نشان دهند که حسشان برای آنها مهم بوده و به آن گوش دهند.

وی با بیان اینکه کودکان با شناخت احساسات خود در آینده بهتر می توانند مشکلات را حل کنند، خاطر نشان کرد: این شناخت به کاهش واکنش های شدید در برخی مواقع نیز کمک می کند.

وی یادآور شد: در زندگی کودکان نظم و ساختار ایجاد کنیم آنها زمانی که بدانند والدین از آنها چه انتظاری دارند احساس امنیت بیشتری پیدا می کنند.

محمدیان اظهار کرد: پدر و مادر نباید سخت گیر یا بیخیال باشند بلکه باید از کودکان حمایت کرده و استقلال آنها را تقویت کنند. این روانشناس با بیان اینکه آگاه کودکان نظم و مسئولیت پذیری را یاد بگیرند در آینده کمتر دچار استرس می شوند، گفت: این مسئله باعث می شود کارهای خود را بهتر مدیریت کنند.

وی افزود: به کودکان فرصت دهیم تا فکر کرده و تصمیم بگیرند چراکه اگر همیشه والدین برای آنها تصمیم بگیرند، در آینده حل مشکلاتشان را یاد نمی گیرند.

وی با بیان اینکه زمانی که کودکان در تصمیمات کوچک مشارکت داشته باشند، اعتماد به نفس و حس استقلال قوی تری در آنها شکل می گیرد، گفت: وقتی کودکی از همان دوران بچگی یاد بگیرد که خودش تصمیم بگیرد، در بزرگسالی کمتر به دیگران وابسته شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند.

تبلت و موبایل راهی برای فرار از تربیت صحیح کودکان

یک روانشناس دیگر نیز در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه برخی والدین راحت ترین شیوه برای خلاصی از تربیت کودکان را موبایل و تبلت می دانند، گفت: والدین بعد از مدتی به این تکنولوژی عادت می کنند و کودکان نیز به تبعیت از آنها با موبایل درگیر شده و سر و صدای کمتری ایجاد کرده و جنب و جوش کمتری خواهند داشت.

روح اله سید مهدوی آقدم خاطرنشان کرد: به نظر می رسد تبلت و موبایل راه های فرار والدین از تربیت صحیح است برای اینکه والدین وقت کمتری با کودک خود بگذرانند.

وی با بیان اینکه تربیت صحیح کودکان هزینه بر است، گفت: یک بُعد این هزینه مالی بوده و بعد دیگر آن این است که برای تربیت کودک والدین باید از وقت و فعالیت خود گذشته و این زمان را به کودک خود اختصاص دهند.

وی افزود: اینستاگرام، فضای مجازی، بازی های کامپیوتری و موبایل در وهله ی اول خلایقیت کودک را سلب می کند و دیگر نمی فهمد در یک مسئله چه برخوردی داشته باشد.

وی با بیان اینکه استفاده از تکنولوژی بیش از حد ارتباطات اجتماعی را محدود می کند، اظهار کرد: زمانی که کودک با موبایل و گوشی درگیر شود از فضای ارتباطات اجتماعی که می تواند با بچه های دیگر بازی کرده و اوقات فراغت خود را پر کند دور می شود.