

لحظه های موفق در تربیت فرزند

تربیت مهمترین مسئولیت پدر و مادر نسبت به فرزند است...



تربیت مهمترین مسئولیت پدر و مادر نسبت به فرزند است. آینده ی کودک در گرو رفتار صحیح والدین و نشان دادن عکس العملهای مناسب در موقعیتهای خاص است. در عین حساس بودن تربیت صحیح، با عمل به چند نکته می توان با موفقیت بدان رسید. ما به عنوان والدین موفق باید فرزندانمان را به گونه ای ترغیب کنیم که از درون ، احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و اعتماد به نفسشان تقویت شود و احساس کنند مورد علاقه ی ما هستند. اگر فرزندان توسط ما در چنین شرایطی قرار گیرند دیگر برآورده نشدن نیاز به قدرت یا محبت، آنها را به سمت انحراف نمی کشد. چند روش زیر به کودکان ما کمک می کند که حس بهتری نسبت به خود پیدا کنند و احساس امنیت کنند. از لحظاتی که باهم هستید استفاده کنید

. اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که شما با او صرف می کنید، نه مقدار و زیادی این زمان! در زندگی های بسیار شلوغ این زمانه اکثر ما در فکر کارهای بعدی یا عقب افتاده و مشغله های روزمره هستیم و در حالیکه فرزندانمان با ما صحبت می کند صد درصد حواسمان متوجه او نیست. اکثراً وانمود می کنیم که گوش می دهیم! خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی می کنند با ما ارتباط برقرار کنند نادیده می گیریم. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاریهای رفتاری در او بروز خواهد کرد. از نظر کودک ، اگر به او عکس العمل (حتی) منفی نشان دهیم بهتر از آن است که به او بی توجهی کنیم. مهم است که به درستی احساسات کودک را درک کنیم و این گونه مسئله را نینیم که آیا احساسات او درست هستند یا غلط . وقتی کودک می گوید: "مامان، تو هیچ وقت به من توجه نداری" (در حالی که شما تازه با او بازی کرده اید) او فقط احساسش را بیان کرده. در این موقع بهتر است به احساسش ارزش دهید و بگویید: " بله، احساس می کنم خیلی وقت است که با هم بازی نکرده ایم".

عمل بهتر از حرف است. آمار نشان می دهد که ما هر روز صدها درخواست از فرزندانمان می کنیم. عجیب نیست که آنها گوشیشان از حرفهای ما پر است! به جای آن که مرتب اظهار گله مندی کنیم، از خود بپرسیم "الان چه رفتار مؤثری می توانم داشته باشم؟". به کودک کمک کنید که احساس توانمندی کند.

اگر این راه را شما نشانمان ندهید خودشان راه های نامناسبی برای کسب احساس قدرت پیدا می کنند. راه های مناسب عبارتند از: از آنها مشورت بخواهید، به آنها اجازه ی انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه ی حساب و کتابهای مخارج کمکتان کنند، بعضی وقتها پخت و پز یا خرید را به عهده ی آنها بگذارید. يك کودک دو ساله می تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزیجات کمک کند یا کفشها را جابجا کند. ما اغلب خودمان همه ی کارها را انجام می دهیم چون برایمان بی دردسستر است. ولی نتیجه اش آن است که آنها احساس بی اهمیتی می کنند. بگذارید تا نتایج طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید " اگر من در این مورد دخالت نمی کردم چه می شد؟" وقتی ما در هر مسئله ای حتی مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می کنیم، کودک را از تجربه کسب کردن و دیدن نتایج طبیعی اعمالش محروم می کنیم. وقتی می گذاریم نتایج کارها به تجربه ی کودک بیفزاید، دیگر با نق زدن و نصیحت زیاد، روابطمان را با او خراب نمی کنیم. مثلاً اگر فرزندان ناهارش را فراموش می کند، شما آن را یادآوری نمی کنید تا خودش راه درست را پیدا کند و اهمیت به خاطر سپردن را درک کند. بگذارید با قانون خانه آشنا شود.

بسیاری از مواقع ، رسیدن به نتایج امور آنقدر طولانی است که نمی توان آنها را به سادگی تجربه کرد. در این گونه موارد دریافت "عواقب منطقی" راهکاری مناسب است. در چنین حالتی نتیجه ای که کودک از کار خود می بیند باید با نوع عملکرد او مرتبط باشد. مثلاً اگر او فراموش کرد کتاب داستانش را از منزل دوستانش بیاورد و شما يك هفته به او کم محلی می کنید، این موضوع فقط باعث رنجش خاطرش و به جای ماندن يك خاطره ی تلخ برای او می شود. اما اگر کتابش را برگردانید و به او بدهید و فقط به اندازه ی قیمت کتاب از پول هفتگی اش کم کنید ، با قانونمندی خانه آشنا می شود بدون آنکه کدورتی پیش آید. از برخورد اجتناب کنید. ممکن است فرزندان شما را در يك موقعیت خاص مثلاً با اظهار خشم یا حرفهای غیر دوستانه بیازماید. در این حالت بهتر است اتاق را ترك کنید یا به او بگویید اگر تکرار کند شما به اتاق دیگری می روید. البته با حالت عصبانیت و خشم خارج از کنترل محل را ترك نکنید.

رفتارها را از کُنده ی آن جدا کنید

. هرگز به کودک نگویید که "تو بدی". زیرا اعتماد به نفسش را خراب می کند. به او بفهمانید که شما از خود او بدتان نمی آید بلکه خیلی هم دوستش دارید، فقط از آن رفتار ناخرسند هستید. او بد نیست بلکه آن رفتار بد است! برای آنکه کودک اعتماد به نفس داشته باشد باید بداند که بدون هیچ فید و شرطی دوستش دارید. بدون توجه به این که چه می کند، به هر حال دوستش دارید. او را مدام به دریغ کردن عشقتان و اظهار اینکه "دوستت ندارم" تهییج نکنید. هرگاه نسبت به عملکرد خود تردید داشتید از خود بپرسید "آیا قانونمندی و فیود من به اعتماد به نفس کودکم کمک می کند؟". همزمان مهربان و محکم باشید. مثلاً به او بگویید: "تا يك ربع دیگر تو را سوار اتومبیل می کنم و به مدرسه می برم. لباست را می توانی تا آن موقع بپوشی". شما در عین حال که سر وقت به حرفتان عمل می کنید از این که احتمالاً لباسش را نپوشیده عصبانی نشوید. چون این کار را در اتومبیل هم می تواند انجام دهد. همیشه ببینیم که درخواستمان از کودک از روی عشق است یا خشم؟ عاقبت اندیشی مهم است.

اکثر ما می خواهیم خیلی فوری همه ی امور را تحت کنترل درآوریم و دنبال راههایی برای رسیدن به این هدف هستیم. در نتیجه فرزندان احساس می کنند تحت فشار و زور هستند. اما هر قدر نکات بیشتری را از آنها انتظار داریم خودمان هم باید در رفتارمان ملاحظه ی بیشتری داشته باشیم. مثلاً اگر عصبانی شویم و کودک را تنبیه بدنی

کنیم او از رفتارمان خواهد آموخت (حتی اگر خلاف آن را به او نصیحت کنیم) که برای به دست آوردن آنچه می خواهد باید متوسل به زور شود. صریح و شفاف صحبت کنید. اگر نظرتان این است که در فروشگاه نباید برایش آبنبات خریده شود این مسئله را با اخم یا بگومگو یا عصبانیت اظهار نکنید. به سادگی آن را با خوشرویی بگویید و به آن نیز عمل کنید. اگر دو پهلو صحبت نکنید و نظرتان را ساده و شفاف بگویید، کودکان می آموزد که به شما احترام بیشتری بگذارد. تربیت صحیح امر پیچیده ای نیست ولی عمل به آن همت و دقت می خواهد و همسران برای رسیدن به آن باید توافق و عزم مشترك داشته باشند.