



## تربیت بدون فریاد

همه والدین دوست دارند بدانند شیوه تربیتی صحیح کدام است ...

### برای یک تربیت موفق چه باید کرد؟ تربیت بدون فریاد

همه والدین دوست دارند بدانند شیوه تربیتی صحیح کدام است و چگونه می‌توانند در تربیت فرزندان خود موفق باشند؛ آیا باید آن‌قدر با آنها مهربان باشند که اجازه بدهند هر کاری که می‌خواهند انجام دهند یا برعکس برای کوچک‌ترین خطایی فرزندان‌شان را تنبیه کنند.

اما به راستی معنای تنبیه چیست و آیا برای یک تربیت موفق باید هرگونه تنبیهی را حذف کرد؟

یکی از اهداف مهم تربیتی این است که واکنش‌ها سریع و منسجم باشند. همچنین یک رفتار مناسب باید به‌طور تدریجی و گام به گام به کودک آموخته شود؛ بنابراین باید حوصله به خرج داد و زود خشمگین و عصبانی نشد. برای در پیش گرفتن برنامه‌های تربیتی بدون نیاز به تنبیه بدنی، توجه به این نکات می‌تواند حائز اهمیت باشد.

رفتاری را که از فرزندان خود انتظار دارید به‌طور مشخص بیان کنید.

به فرزندتان به‌طور دقیق بگویید چه انتظاری از او دارید.

میزان آگاهی خود را از توانایی‌ها و محدودیت‌های سنی کودکان افزایش دهید تا به اشتباه، انتظار یک فرد بالغ را از یک کودک نداشته باشید.

بپذیرید که فرزندتان باید اشتباهات زیادی بکند تا بالاخره بتواند رفتار صحیح را بیاموزد. پس به او فرصت دهید و خطاهای او را نوعی تجربه و فرصت برای یادگیری تلقی کنید. بدین‌ترتیب با سرزدن کوچک‌ترین اشتباهی از فرزندتان او را تنبیه نمی‌کنید.

اگر فرزندتان رفتاری ناشایست مرتکب شد، بی‌آنکه با او برخورد کنید، سر او داد زنید ولی قاطع باشید اما تاخیر در برخورد مناسب با کودک باعث می‌شود که او رفتار نادرست خود را فراموش کند و نیازی به اصلاح آن احساس نکند.

توقع نداشته باشید کودکان کاملاً تحت فرمان شما باشند. بعضی از آنها آرام هستند و بعضی دیگر سرکش و نافرمان. سعی کنید به روشی آنها را قانع کنید. اگر با یک خواسته آنها مخالفت می‌کنید فقط به‌طور لفظی مخالفت نکنید بلکه پیگیر باشید تا کودک متوجه شود شما کاملاً جدی و قاطع هستید.

به فرزندتان بیاموزید هر عملی نتیجه‌ای دارد. به او بگویید: &#171;اگر به این رفتار ناشایست خود ادامه بدهی از فلان امتیاز محروم خواهی شد.&#171; این بهترین تنبیه است. بسیاری از والدین گمان می‌کنند مجازات همیشه باید با داد و فریاد یا تنبیه فیزیکی توأم باشد. در صورتی که محروم کردن فرزند از چیزی که دوست دارد، بهترین تنبیه به شمار می‌رود. بدین‌ترتیب نتیجه رفتارهای نامناسب او از طریق تعیین جریمه به او آموخته می‌شود.

فراموش نکنید هیچ‌گاه مجازات‌های غیرواقعی برای فرزندتان در نظر نگیرید. مثلاً نگویید: &#171;اگر فلان کار را انجام دهی دستت رو می‌شکنم!&#171; زیرا امکان دارد کودک فکر کند شما واقعاً چنین کاری خواهید کرد!

وانمود نکنید شما خیلی مهربان هستید و قدرت کافی برای برخورد مناسب با کودک را ندارید؛ بلکه شخص دیگری مانند آقازده! آقاپلیسه یا آقای دکتر توانایی انجام این کار را دارند! مثلاً هیچ‌گاه نگویید: &#171;اگر بچه خوبی نباشی به آقا دکتره می‌گم بهات آمپول بزنه!&#171; شما که این تهدید را اجرا نخواهید کرد؛ اما بدین‌ترتیب فرزند شما علاوه بر اینکه می‌فهمد رفتار ناشایست او هیچ مجازاتی در پی ندارد؛ ترس کودک از آمپول و دکتر را هم به‌دنبال خواهد داشت.

البته بعضی کودکان قانع نمی‌شوند و به محض گرفتن وسیله‌ای از آنها، شروع به گریه می‌کنند؛ بدون آنکه تصور کنید در حال اذیت کردنش هستید، گریه‌اش را تحمل کنید و بدانید در این هنگام شما در حال آموزش او هستید تا یاد بگیرد نباید بی‌محابا با هر وسیله‌ای بازی کند یا هر کاری می‌خواهد انجام دهد.

به‌طور دقیق به فرزندتان بگویید چه انتظاراتی از او دارید. به‌طور کلی صحبت نکنید زیرا باعث سردرگمی‌اش می‌شوید.

سعی کنید خشم خود را کنترل کنید. علت آن را بیابید و از بین ببرید؛ آیا خشمگین شدن شما بر اثر خستگی است یا دلایل دیگری دارد؟

فراموش نکنید که برای همه کودکان یک نوع تنبیه کارایی ندارد؛ بنابراین با توجه به شناخت روحیات فرزند خود، فرهنگ خانواده و شرایط موجود در این زمینه خلاقیت و ابتکار داشته باشید.

هیچ‌گاه فرزندتان را کتک نزنید، فریاد نکشید و از روی خشم و نفرت و با چهره‌ای عصبانی با او برخورد نکنید زیرا کودکان در همه حال به عشق و محبت شما نیاز دارند؛ حتی در مواقعی که عملی ناپسند مرتکب می‌شوند. به‌هیچ‌وجه به فرزندتان توهین نکنید و مخالفت خود را با صدای آرام ابراز کنید.

اگر تاکنون برای تربیت فرزند خود به این موارد توجهی نداشته‌اید، انتظار نداشته باشید استفاده از برنامه جدید تربیتی به سرعت جوابگو باشد و نتیجه بدهد. شما باید حوصله به خرج دهید و زود ناامید نشوید. ممکن است کودک همچنان رفتارهای گذشته خود را تکرار کند اما این رفتار او را جرم تلقی نکنید. هنگام صحبت کردن با فرزندتان به چشم‌هایش بنگرید و قوانین جدید را به آرامی و با مهربانی، برایش تکرار کنید اما اگر این تذکرات را جدی نگرفت و فایده‌ای نداشت به او اخطار بدهید. قاطع سخن بگویید؛ حتی اگر مردد هستید و دلتان نمی‌آید او را از کار موردعلاقه‌اش منع کنید؛ زیرا کودکان نیاز دارند باور کنند که شما کنترل امور را از دست ندهاید و به اندازه کافی قدرتمند هستید.

سعی کنید وسایلی را که باعث اختلاف بین فرزندانتان می‌شود و خطرناک هستند از آنها دور کنید؛ #171؛ اگر نتوانید بدون دعوا و داد و بیداد با وسایلتان بازی کنید، اجازه ندارید بازی کنید و هر کس باید برود به اتاق خود!»

مجازات‌هایی تعیین کنید که بتوانید زود هم آنها را اجرا کنید زیرا باید دقیقا در خاطر کودک بماند که به چه دلیل مجازات می‌شود.

انتظارات غیرواقع‌بینانه از فرزندتان نداشته باشید. آیا باید از یک کودک خجالتی و کمرو توقع داشته باشید که فوراً به غریبه‌ها سلام کند؟ به او فرصت دهید که کم‌کم با دیگران آشنا شود.

آیا معمولا وقتی کودک از شما درخواستی دارد و مثلا می‌گوید وقتان را در اختیارش بگذارید و به او توجه کنید، پاسختان منفی است؟ درست است؛ گاهی ما بسیار درگیر هستیم اما اگر هم درگیر هستید و واقعا وقت ندارید، می‌توانید حتما وقت دیگری را برایش در نظر بگیرید.

ممکن است روش #171؛ توقف فعالیت» برای فرزند شما نتیجه ندهد. از این‌رو باید با توجه به شناختی که از او دارید روش دیگری را جایگزین آن کنید. این روش معمولا در مورد کودکان حساس بسیار مؤثر است زیرا با وقفه‌ای که در فعالیت آنها ایجاد می‌شود درمی‌یابند که تنبیه شده‌اند ولی شاید برای کودکان دیگر اهمیتی نداشته باشد؛ بنابراین باید از روش‌های دیگری استفاده کرد.

فراموش نکنید با سر زدن هرگونه خطایی از جانب فرزندتان نباید فوراً خشمگین شوید و درصدد تعیین مجازاتی برای او باشید. اگر با کوچک‌ترین اشتباه فرزندتان فوراً مجازاتی برایش در نظر بگیرید، فرزندتان دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شود و در سنین بالاتر این مشکل برای او بیشتر می‌شود و خود را در حل مشکلاتش ناتوان می‌بیند.

بہتر است درباره کارهایی که می‌خواهید انجام دهید برای فرزندتان هم توضیح دهید تا واقع‌بینانه به مسائل توجه کند. مثلا اگر قصد دارید به منزل یکی از دوستان یا آشنایان بروید، به او بگویید که شرایط خانه دوستان چگونه است، چند ساعت آنجا می‌مانید و او می‌تواند چکار کند. او را قانع کنید که این چندساعت را می‌تواند با دوست خود بازی کند یا چون دوست هم‌سن و سالی آنجا نیست چه جذابیت‌های دیگری برایش خواهد بود. در عوض یک روز دیگر می‌توانید او را به پارک ببرید تا او هم بتواند با هم‌سن و سال‌های خود بازی کند.

کودکان باید مفاهیمی مانند دوباره، فردا، یک روز دیگر و... را یاد بگیرند. بدین ترتیب یاد می‌گیرند که همیشه امکان اینکه به کار مورد

علاقه‌شان بپردازند و جود ندارد و باید بدون بحث و مشاجره از فعالیتی به فعالیت دیگر روی آورند. هنگام تربیت فرزندان طوری با او رفتار کنید که اعتماد به نفسش تقویت شود، نه اینکه به‌گونه‌ای با او برخورد کنید که خود را از انجام هر کاری ناتوان بداند. اگر ناگزیر به تنبیه او شدید، خاطرنشان کنید که همیشه او را دوست دارید اما نمی‌توانید رفتار ناشایستش را بپذیرید.

حتما به فرزندان نشان دهید که او را دوست دارید. اما اگر فقط به‌طور لفظی آن را بیان کنید برای او مفهومی نخواهد داشت. سعی کنید با رفتارهایی مثل گوش دادن، در آغوش گرفتن، تحسین کردن و مانع شدن از انجام کارهای خطرناک، دوست داشتن خود را ابراز کنید.

از طریق تغییر قیافه و لحن صدا طوری با فرزندان برخورد کنید که بدون هیچ‌گونه داد و فریادی، جدی بودن شما را درک کند.

سعی کنید هنگامی که فرزندان حضور دارد با دیگران درباره روش‌های مختلف تربیتی بحث نکنید.