



اشتباهاتی که والدین در حرف زدن با فرزندانشان مرتکب می‌شوند

کلمات می‌توانند ذهن فرزندان را تغییر دهند. یاد بگیرید بهترین کلمات را استفاده کنید. پدر یا مادر بودن یکی از سخت‌ترین و در عین حال معنادارترین کارهاست.

سلامت نیوز: کلمات می‌توانند ذهن فرزندان را تغییر دهند. یاد بگیرید بهترین کلمات را استفاده کنید. پدر یا مادر بودن یکی از سخت‌ترین و در عین حال معنادارترین کارهاست. متأسفانه، تصورات متداول در مورد طریقه بزرگ کردن بچه‌هایی مسئولیت‌پذیر ممکن است منجر به ارتباط نادرست و بی‌تاثیر شود. بعضی والدین از روش‌های اجازه دادن استفاده می‌کنند که زبان مستقل و حس تاثیرگذاری را از او می‌گیرد. بعضی والدین هم بیش از اندازه در اجازه دادن‌ها آسان می‌گیرند تا جایی که کودک محدودیت و کنترل فردی را یاد نمی‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ تحقیقات نشان می‌دهد که هر دوی این روش‌ها در توانایی کودک برای تعدیل احساسات خود و ایجاد روابط سالم در بزرگسالی اختلال ایجاد می‌کند. بهترین روش تربیتی روشی عادلانه و محترمانه است که هدف آن به جای تسلیم کودک، یادگیری او باشد. شنیدن و احترام گذاشتن به احساسات کودک، دادن حق انتخاب به او و ایجاد محدودیت‌های مشخص و عادلانه در مورد رفتارهای غیرقابل قبول، تعادلی سالم ایجاد می‌کند. در این مقاله به شما آموزش می‌دهیم چطور از روش‌های بی‌اثر و بی‌نتیجه برای ارتباط با فرزندان اجتناب کنید.

۱. زیاد حرف زدن

وقتی والدین بیش از اندازه به حرف زدن ادامه دهند، بچه‌ها دیگر گوش نمی‌کنند. محققان نشان داده‌اند که مغز انسان فقط می‌تواند در یک زمان چهار تکه اطلاعات یا ایده خاص در حافظه کوتاه‌مدت خود نگه دارد. این میزان برابر با ۳۰ ثانیه یا دو جمله می‌باشد.

نمونه بی‌اثر:

171#؛ نمیدونم این ترم برای کلاس والیبال و بالهات چه باید بکنیم. مطمئناً نمیتونی هر دوی آنها را بروی چون کلاس والیبال شنبه، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۴ است که بعد برای آماده شدن برای کلاس باله وقت کافی نداری مگر اینکه وسایل آن کلاس را هم از قبل جمع کنی و با خودت ببری و این یعنی لباس‌هایت باید جمعه شسته شوند....»

ایده‌های مختلف زیادی در این پیام وجود دارد که باعث گیج شدن کودک می‌شود و این باعث می‌شود دیگر به حرف‌های شما گوش ندهد. همچنین، لحن کلی این پیام منفی و مضطربانه است که باعث می‌شود کودک با استرس و تردید واکنش دهد. لازم نیست همه این اطلاعات یک‌دفعه به کودک داده شود. در عوض آن را به قسمت‌های مختلف تقسیم کنید تا قابل‌هضم‌تر باشد. قبل از اینکه موانع را عنوان کنید، اجازه دهید اول کودک اولویت‌های خود را مطرح کند.

نمونه موثر:

171#؛ اگر بخواهی این ترم، هم در کلاس والیبال هم باله شرکت کنی، مجبور می‌شوی که بلافاصله از یکی سر آن یکی بروی. بخاطر همین بهتر است بنشینیم و در این مورد تصمیم بگیریم.»

در این نمونه، مکالمه را به دو جمله محدود کرده‌اید و این باعث می‌شود درک آن برای کودک آسان‌تر باشد. در ضمن هدف کلی را هم مطرح می‌کنید و در مرحله بعد تقاضا را مطرح می‌کنید (که بنشینید و در مورد موضوع حرف بزنید). و آخر اینکه میل خود به همکاری و در نظر داشتن نیازهای فرزندان را نشان می‌دهید.

۲. غر زدن و هشدار دادن زیاد

اکثر والدین با عجله‌های اول صبح برای آماده کردن همه سر موقع، با ناهارها، لباس‌های ورزشی، تکالیف امضاشده و از این قبیل آشنایی دارند. بچه‌ای که به نظر می‌رسد حواس‌پرت است و نمی‌تواند سر وقت حاضر شود می‌تواند یکی از سخت‌ترین چالش‌ها برای والدین پرمشغله باشد. خیلی از والدین احساس می‌کنند کنترل از دستشان خارج شده و ناامیدانه می‌خواهند با غر زدن و انتقاد کردن موقعیت را کنترل کنند. مشکلی که غر زدن دارد این است که با آن کار به بچه‌ها یاد می‌دهید که نادیده‌تان بگیرند زیرا می‌دانند که بارهای دیگر آن مسئله را یادآوری خواهید کرد. با اینکه بچه‌های کوچکتر نیاز به راهنمایی و کمک بیشتر دارند، والدین باید با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها به آنها آزادی و مسئولیت بیشتری بدهند.

نمونه بی‌اثر (به یک بچه ۱۰ ساله):

&171# یک ساعت زودتر از خواب بیدارت می‌کنم چون هیچوقت سروقت حاضر نمی‌شوی. باید همین الان لباس‌هایت را بپوشی. تکالیفت را آماده کرده‌ای که امضا کنم؟»

۱۰ دقیقه بعد

&171# بهت گفتم آماده شو و هنوز داری وقت تلف می‌کنی؟ اگه تونستی کاری کنی که همه‌مان دیرمان شود؟ برو سریع دندانها تو مسواک بزن و لباسهاتو بپوش.»

۱۰ دقیقه بعد

&171# تکالیفت کجاست؟ گفتم که بیار امضاشون کنم، هنوز لباس پوشیدنت را تموم نکردی؟ دیرمان می‌شود... و باز همینطور تکرار...»

مادر این کودک مسئولیت زیادی را گردن می‌گیرد و غیرمستقیم با کودکی صحبت می‌کند که برای کنترل موقعیت به او اعتماد ندارد. این طریقه برخورد می‌تواند شدیداً منجر به بی‌اعتمادبه‌نفس و وابسته شدن کودک می‌شود. لحن او نیز بسیار منفی و پرخاشگرانه است که موجب خشم و مقاومت کودک خواهد شد.

نمونه موثر:

&171# تا ۴۵ دقیقه دیگر از خانه خارج می‌شویم. اگر همه چیزهایی که لازم داری را آماده نکرده باشی، خودت باید برای معلم‌هایت توضیح دهی.»

این دستورات کوتاه است و انتظار مشخصی را با عاقبت انجام ندادن آن برای کودک مطرح می‌کند. با این روش به کودک اجازه داده می‌شود عواقب طبیعی رفتارهای خود را درک کند.

3. استفاده از تقصیر و خجالت برای همراه ساختن کودک

یکی از بزرگترین درس‌هایی که بعنوان والدین یاد می‌گیریم این است که بچه‌های کوچک به طور طبیعی برای نیازهای شما همدلی و ملاحظه ندارند. آنها به مرور با بزرگ‌تر شدن احساس همدلی پیدا می‌کنند. به همین دلیل است که انتظار اینکه آنها خودشان را جای شما بگذارند و همه چیز را از دید شما نگاه کنند منطقی نیست. اینکه نمی‌توانند این کار را بکنند به این معنی نیست که بچه بدی هستند. فقط بچه هستند و روی لذت‌های لحظه‌ای و آزمایش کردن محدودیت‌هایشان برای اینکه یاد بگیرند چه چیز قابل قبول است تمرکز دارند. اکثر والدین آدم‌های پرمشغله‌ای هستند که چندین کار را در یک زمان انجام می‌دهند و گاهی فراموش می‌کنند که از خود مراقبت کنند. این وقتی به نظرشان برسد که بچه‌ها با آنها همکاری نمی‌کنند موجب خشمشان می‌شود. خیلی مهم است که قبل از اینکه این احساسات به بیرون نفوذ کند و ارتباط شما با فرزندتان را خراب کند، زمانی را برای ارتباط برقرار کردن با احساساتتان و آرام شدن با استفاده از روش‌های تنفس عمیق و حرف زدن با خود اختصاص دهید.

نمونه بی‌اثر:

&171# چندین بار ازت خواستم که اسباب‌بازی‌هایت را مرتب کنی، بین باز هم دور تا دور اتاق پر از اسباب‌بازی‌های توست. اصلاً نمی‌خواهی یکم توجه کنی؟ نمی‌بینی تمام روز سرپا بوده‌ام؟ حالا هم باید بیایم اسباب‌بازی‌های تو را جمع کنم و وقتم را هدر دهم؟ چرا اینقدر خودخواهی؟»

این مادر انرژی منفی زیادی ایجاد می‌کند. با اینکه همه ما می‌توانیم خستگی او را درک کنیم اما ارتباط او با فرزندش مقصرکننده و

غیرمحرمانه است. #171& خودخواه» خواندن کودک شدیداً مخرب است. بچه‌ها این برچسب‌های منفی را به درونشان می‌ریزند و کم‌کم فکر می‌کنند که به اندازه کافی خوب نیستند. تحقیر کردن و مقصر کردن کودک مغز او را منفی خواهد کرد. باید به رفتار برچسب غیرقابل قبول بزنید اما باز فرزندتان را دوست‌داشتنی بخوانید.

نمونه موثر:

#171& می‌بینم که اسباب‌بازیها هنوز از روی زمین جمع نشده‌اند. این منو ناراحت می‌کنه. خیلی برام مهمه که خانه مرتب باشه که همه بتونیم راحت باشیم. همه اسباب‌بازی‌هایی که بیرون هستند باید بروند سرجایشان بخوابند. فردا صبح می‌تونی دوباره آنها رو بیرون بیاری.»

این مادر بدون عصبانیت یا مقصر جلوه دادن، احساسات و نیازهای خود را مستقیم مطرح کند و عاقبت بد سختی را هم برای رفتار فرزندش عنوان نمی‌کند و به او توضیح می‌دهد که فردا دوباره امتحان کرده و موفق شود. او هیچ انگیزه منفی را به کودک نمی‌چسباند یا به طریقی منفی به شخصیت او برچسب نمی‌زند.

گوش ندادن

همه ما دوست داریم فرزندمان به دیگران احترام بگذارد. بهترین راه برای این کار با الگوسازی رفتار محترمانه و ملاحظه‌کار در روابط خودمان است. این باعث می‌شود کودک ارزش احترام و همدلی را شناخته و به آنها مهارت‌های ارتباط صحیح را یاد می‌دهد. خیلی وقت‌ها گوش دادن بادقت برای والدین کار سخت‌تری است زیرا بچه‌ها معمولاً وسط حرف می‌پرند و ذهن ما هم پر از کارها و مسئولیت‌های زیادی است که باید انجام دهیم. در این مورد، اشکالی ندارد که به کودک بگوییم که الان نمی‌توانیم به حرف‌هایش گوش دهیم چون مشغول مثلاً آشپزی هستیم اما ۱۰ دقیقه دیگر پیش او می‌رویم که حرف‌هایش را بشنویم. خیلی بهتر است که زمان مشخصی را برای گوش دادن به حرف‌های او اختصاص دهیم تا اینکه بدون توجه کافی حرف‌هایش را بشنویم. البته یادتان باشد، صبر کردن زیاد هم برای بچه‌ها قابل‌تحمل نیست.

نمونه بی‌اثر:

واکنش مادری به فرزندش که برای او توضیح می‌دهد در فوتبال یک گل زده است.

(بدون ایجاد ارتباط چشمی) #171& چه خوب پسرم. حالا برو و با خواهرت بازی کن (زمزمه با خود) شعله گاز را چرا اینقدر زیاد کردم؟»

گوش دادن موثر شامل همه مسائل غیرکلامی مثل ایجاد ارتباط چشمی، نشان دادن فهمیدن با صورت و صدا و استفاده از کلمات مناسب برای منعکس کردن اینکه فهمیده‌ایم می‌شود. این مادر به فرزندش یاد می‌دهد که اذیتش نکند و اینکه چیزهایی که برای او مهم است برای مادر نیست. این باعث می‌شود کودک احساس تنهایی کند.

نمونه موثر:

واکنش مادر به کودکی که برای او توضیح می‌دهد در فوتبال یک گل زده است.

#171& وای گل زدی؟! خیلی عالی! من بهت افتخار می‌کنم. یک کم دیگه میام پیشت می‌خوام برام تعریف کنی!»

این مادر شوق و علاقه خود را نشان می‌دهد؛ و از کودک دعوت می‌کند که تعریف کند که چه اتفاقی افتاده است. او به طور موثری احساسات خود را نشان می‌دهد و به کودک کمک می‌کند در مورد واکنش‌های خود آگاهی پیدا کند. این نوع واکنش باعث می‌شود کودک تصور کند مهم و باارزش است و لیاقت توجه را دارد.

تربیت کودکان کار بسیار دشواری است و همه ما گاهی اشتباهاتی را مرتکب می‌شویم. ارتباط صحیح با بچه‌ها نیازمند انرژی و زمان زیاد است. باید از احساسات و واکنش‌های خودکار خودمان آگاهی یافته و بتوانیم روشی درست‌تر و عاقلانه‌تر انتخاب کنیم. نشان دادن عواقب کار به بچه‌ها محدودیت‌ها را یاد می‌دهد و گوش دادن به حرف‌هایشان احترام گذاشتن را به آنها آموزش می‌دهد. باید از خودتان خوب مراقبت کنید تا بتوانید انرژی لازم برای تربیت بچه‌ها را داشته باشید. برای این منظور باید اولویت‌هایتان را دوباره

بررسی کنید. بچه‌هایی که والدینی محترم، متعهد و پرانرژی دارند یاد می‌گیرند احساساتشان را به طور درست‌تری تعدیل کنند و در بزرگسالی روابط بهتری خواهند داشت.