



## حرف‌های مخربی که هرگز نباید به کودکان بگویید!

برخی از جملاتی که امروز در مواجهه با کودکان استفاده می‌کنیم همان‌هایی است که در دوران کودکی از شنیدنش متنفر بودیم. کمی خودتان را جای بچه‌ها بگذارید و طوری حرف بزنید که مناسب سن آنهاست.

سلامت نیوز : برخی از جملاتی که امروز در مواجهه با کودکان استفاده می‌کنیم همان‌هایی است که در دوران کودکی از شنیدنش متنفر بودیم. کمی خودتان را جای بچه‌ها بگذارید و طوری حرف بزنید که مناسب سن آنهاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ گاه والدین به رفتار کودک انتقاد می‌کنند، زیرا آن رفتار تأثیر بدی بر بزرگ‌ترها داشته است. در صورتی که رفتار کودک، نشان دهنده احساس درونی اوست و والدین وظیفه دارند احساس کودک را درک کنند.

کودک ۶ ساله‌ای که نمی‌داند چه می‌خواهد و گریه می‌کند، یا کودک ۴ ساله‌ای که از محدود شدن در صندلی اتومبیل ناراحت است و گریه می‌کند، هر دو متناسب سنشان عمل می‌کنند؛ اگر چه ما انتظار داریم رفتار آنها ما را آزار ندهد. به جای اینکه به کودک بگویید «مناسب سن خودت عمل کن»، بگویید: «&#171;به نظر می‌رسد خیلی عصبانی هستی»، «&#171;می‌دانم وقتی چنین اتفاقی برایت افتاده بسیار ناراحت شده‌ای» این جملات به کودک آرامش می‌دهد و شرایط را قابل تحمل خواهد کرد.

آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟

اگر از آن جمله پدر و مادرهایی هستید که در استفاده از حرف‌های نیشدار و طعنه‌آمیز استعداد ذاتی دارید؛ باید بدانید که شما خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودکان به حساب می‌آیید. شما جادوگرانی هستید که از واژه‌ها استفاده می‌کنید و مانعی در برابر ایجاد ارتباط موثر برقرار می‌کنید. «&#171;آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت به من نیست؟...» شاید ندانید که سخنان طعنه‌آمیز و کنایه‌دار جملاتی هستند که برخوردی متقابل طلب می‌کنند. شما آگاه نیستید که با این اظهار نظرهای توهین‌آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه‌های خیالی انتقام، پر می‌سازید و در نتیجه باعث مسدود شدن راه ارتباطی بین خود و کودکان می‌شوید.

به تو قول می‌دهم که ...

به کودکان نه قول بدهید و نه از آنها قول بگیرید. رابطه شما باید بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر یا مادر برای تأیید گفته خود مجبور است قول بدهد، یعنی دارد اقرار می‌کند که «&#171;قول داده نشده‌اش» اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست.

قول‌ها باعث می‌شوند که توقعات غیرواقعی در کودکان به وجود بیاید. وقتی به کودک قول می‌دهید که او را به باغ وحش ببرید، او آن را یک تعهد به حساب می‌آورد و فکر می‌کند که براساس این تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مریض خواهد شد. از طرفی نباید از کودکان قول گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودک را مجبور می‌کنید که ناخواسته قول بدهد، در واقع مجبور می‌کنید که چک بانکی را بکشد که در آن بانک اصلاً حساب ندارد. شما نباید مشوق و محرک این قبیل اعمال فریب‌آمیز باشید.

چرا مثل ... نیستی؟

با مقایسه کودکان، آنها احساس می‌کنند در مرتبه پایین‌تری قرار گرفته‌اند و این راه مناسبی برای وا داشتن آنها به فعالیت نیست. زمانی که کودک خود را پایین‌تر از دیگری احساس کند، روحیه خود را می‌بازد و دست از فعالیت خواهد کشید. شما باید ضعف و قوت کودکان را بپذیرید و آنها را بر اصلاح رفتار خودشان تشویق کنید.

چی بهت گفتم؟

چرا سوالی را می‌پرسید که خودتان جوابش را می‌دانید؟ انتظار دارید کودک چه پاسخی بدهد وقتی می‌پرسید لباس را کجا پرتاب کردی؟ لبخندی مودبانه می‌زند و می‌گذرد. اگر از رفتار او رنجیده‌اید، بگویید: &#171;من متاسفم که مجبورم برای بار سوم تکرار کنم که لباس را روی چوب لباسی آویزان کن.>

ندو وگرنه می‌افتی!

علی‌رغم تمام توجه شما به محافظت از کودک، به کار بردن این نوع جملات باعث می‌شود کودک بیفتد، زیرا به او القا می‌کنید منتظرید که او به زمین بخورد و این برای کودکی که تلاش می‌کند مستقل باشد بسیار مضر است. بهتر است در این موارد بگویید: &#171;قبل از دویدن از محکم بودن بند کفش‌هایت مطمئن باش.>. در این صورت شما در مورد اشکال کفش صحبت کرده‌اید نه ناتوانی کودک.

شوخی کردم

دست انداختن کودک اگر چه ظاهراً شرایط را شاد می‌کند ولی در واقع به شدت مخرب است. هنگامی که کودک عصبانی است، خندیدن به او باعث می‌شود احساس بدتری پیدا کند. شما به عنوان والدین کودک وظیفه دارید او را حمایت کنید نه اینکه باعث اذیت و آزار او شوید. اگر چنین منظوری ندارید هنگامی که کودک ناراحت است شاد نباشید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: حرف‌های مخربی که هرگز نباید به کودکان بگویید!:::