

تربیت کودک مشکل گشا و مستقل

شاید پدر یا مادر بودن بزرگ ترین مسوولیت شما در زندگی باشد و تصور کنید برای اینکه مبادا فرزند شما دچار مشکلی شود ...



سلامت نیوز : شاید پدر یا مادر بودن بزرگ ترین مسوولیت شما در زندگی باشد و تصور کنید برای اینکه مبادا فرزند شما دچار مشکلی شود باید همه درها را بست و پرده ها را کشید. اما این طرز فکر کاملا اشتباه است. این حمایت بیش از حد و مریض گونه چیزی نیست که خودتان هم از آینده آن خوشحال شوید. با دور نگه داشتن کودکان از واقعیت های زندگی در واقع آنها را از درس هایی که باید در زندگی یاد بگیرند دور می کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ برای پرورش فرزندان سالم و قوی می توانید از 7 راهکار زیر استفاده کنید. این روش ها به کودکان کمک می کند تا در بزرگسالی بتوانند بهترین تصمیمات را هنگام مواجهه با مشکلات اجتماعی اتخاذ کنند.

1. به کودک خود اجازه دهید خودش باشد

این کاملا طبیعی است، چیزهایی در دیگران را دوست داریم که در خودمان هم دوست داریم. متاسفانه در بحث کودکان، برعکس این مساله نیز مصداق دارد: ممکن است با دیدن رفتار یا شخصیتی از دیگران که در خود دوست نداریم، واکنش منفی نشان دهیم. در نتیجه، اغلب اوقات به طور اشتباه تلاش می کنیم تا فرزندان خود را به گونه ای پرورش دهیم که نمونه کوچکی از ما باشند تا بتوانیم بیشتر دوستشان داشته باشیم.

وظیفه ما دوست داشتن فرزندانمان بدون هیچ قید و شرط و پذیرفتن رفتارهای متفاوت آنها به عنوان یک انسان کامل و مجزا است. چیزی که شما به عنوان ایراد به آن نگاه می کنید، شاید توانایی خاصی در کودک شما باشد. با از بین بردن ایراد موردنظر، ممکن است تکه تکمیل کننده شخصیت کودک خود را دور ریخته باشید. به طور مثال، اگر کودک شما به دلیل حساس بودن بسیار محتاط است، مکانیسم دفاعی او را با توسل به زور از بین نبرید. به کودک خود به عنوان یک انسان کامل نگاه کنید و اجازه دهید خودش باشد.

2. باور این مطلب که کودک برای مرحله بعد آماده است

به خیال خود اغلب اوقات از کودک خود در برابر سختی های زندگی محافظت می کنیم اما آینده نگری ما به تجربه های شخصی ما محدود است. ما نمی توانیم شکست های کودکان خود را پیش بینی کنیم. همچنین، دوست داریم تصور کنیم به طور کامل روی زندگی آنها کنترل داریم. این گفته را هنگام راهنمایی فرزند خود همیشه در ذهن داشته باشید:

#171«: هنگامی که دیگران رویاهای شما را از بین می برند، سرنوشت شما را پیش گویی می کنند یا شما را مورد انتقاد قرار می دهند، به خاطر داشته باشید آنها در واقع داستان خود را برای شما تکرار می کنند؛ نه داستان خودتان را.»

ما گاهی تلاش می کنیم تا فرزندان خود را عقب نگه داریم زیرا فکر می کنیم آنها به اندازه کافی بالغ و فهمیده نیستند که بتوانند با مسایل زندگی روبه رو شوند. اما این را به خاطر داشته باشید: فرزندان شما درس های لازم برای زندگی را هنگامی که به آن درس ها نیاز داشته باشند، خواهند آموخت. شرایط این را برای آنها می خواهد. آنها به شما نیازی ندارند تا شجاعتشان را بگیرند یا نشان دهید به توانایی های آنها اعتماد ندارید. اگر واقعا توانایی های کمی داشته باشند، مطمئنا خودشان این مساله را خواهند فهمید. هنگامی که نشان می دهید به توانایی های آنها شک دارید، تنها چیزی که یاد می گیرند عدم اعتماد به نفس است. این مشکل نیز یادگیری درس های زندگی را در مراحل بعد برای آنها دشوار می کند.

کودکان با سعی و خطا می توانند قابلیت هایی را در خود کشف کنند که شما هرگز به آنها فکر هم نمی کنید.

3. در شرایط سخت به دنبال راه حل های بدون نگرانی باشید

همه انسان ها در طول زندگی خود با مشکلاتی روبه رو می شوند و این مساله کاملا نرمال است. اگر تلاش کنید برخلاف این را نشان دهید در واقع کار غیرمنطقی انجام می دهید. تسلیم سرنوشت و ناراحتی شدن نیز بسیار مضر و خطرناک است. ممکن است تصور کنید نگرانی در مورد اتفاق هایی که ممکن است در آینده رخ دهد، شاید ما را در برابر آنها آماده کند. اما هیچ کس نمی تواند آینده را پیشگویی کند.

زیبایی این واقعیت در این است که می توانیم فکر و فعالیت های خود را در شرایط سخت کنترل کنیم. به فرزندان خود آرامش و بزرگواری بیاموزید؛ صبوری در برابر مسایلی که نمی توان تغییر داد، شجاعت تغییر مسایلی که از عهده انسان بر می آید و منطقی که بتوانند تفاوت خوب و بد و درست و غلط را تشخیص دهند.

به فرزند خود کمک کنید تا درس هایی که در نتیجه تجربیات منفی به دست می آورد را دور بریزد.

4. ارزش قائل شدن برای احساسات فرزند خود

همه می دانیم که والدین تحمل ندارند تا فرزندانشان تجربه های منفی و سختی در زندگی خود داشته باشند. اغلب اوقات به آنها می گوئیم: «این مساله این قدرها هم بد نبود». یا بدتر از آن، کودکی که خودش ناراحت است را تنبیه می کنند. احساس های بد فرزندان را درک کنید. آنها را در آغوش بگیرید و از آنها بخواهید تا این مساله را فراموش کنند.

در اینجا مشکل دخالت و نفوذ به احساسات کودکان پیش می آید: احساسات برای نوع بشر بسیار مفید هستند. شما با احساسات خود می توانید خوب یا بد بودن شرایط و موقعیت ها را درک کنید و تمهیداتی برای بهبود اوضاع بیندیشید.

اگر به کودکان خود اجازه ندهید تا اتفاق های اطراف را حس کند، هرگز نمی آموزد چگونه با احساسات خود کنار بیاید و چگونه آنها را هدایت کند. در بیشتر مواقع، کودکانی که اجازه بروز احساسات را ندارند در آینده دچار اعتیادهای روانی همچون مواد مخدر، الکل یا پرخوری می شوند. زیرا وقتی شما حضور ندارید تا آنها را تنبیه یا تشویق کنید، نمی توانند از احساسات خود استفاده کنند.

هنگامی که واقعا غمگین یا عصبانی هستیم، آن را با دیگران مطرح می کنیم و آنها درک می کنند. این کار درست و موثر است و به احساسات ما اعتبار می بخشد و باعث آرامش و تخلیه روانی ما می شود. این مساله در مورد کودکان نیز مصداق دارد. اگر هنگام عصبانیت و ناراحتی به آنها اجازه دهیم در مورد مشکل خود صحبت کنند، در نتیجه آن بسیار آرام خواهند شد زیرا می دانند کسی هست که به احساساتشان بها دهد. حتی اگر استرس های آنها کاملا بی منطق باشند نیز برای احساسات فرزند خود ارزش قائل باشید.

5. به فرزند خود اجازه دهید مسوولیت کارهایش را به عهده بگیرد

با اینکه در آخر این شما هستید که به داد او می رسید، اما اجازه دهید فرزند شما مسوولیت کارهایش را به عهده بگیرد. این شجاعت را به او بدهید تا پاسخگوی انتخاب ها و اشتباه های خود باشد و برای بهبود یا درست کردن آنها گام بردارد.

هنگامی که کودک خودداری را احساس کند، یاد می گیرد تا بر پیشامدهای رفتاری خود کنترل داشته باشد. اگر خیلی کم به فرزند خود اجازه داده اید تا مسوولیت پذیر باشد، کاملا معلوم است که از دیدگاه دیگران در درجه دوم اهمیت قرار داشته باشد. درست برعکس، اگر به او اجازه دهید از اشتباهات خود درس بگیرد در واقع به او فرصت داده اید تا با احساس امنیت بر اساس قدرت و علائق خود فعالیت کند. البته مسلما جالب نیست به کودک خود اجازه دهید بالای میز برود و شلوغ کند و در اینجا باید به او درس هایی بیاموزید. در این حالت او می تواند احساس استقلال را در خود تقویت کند.

6. به فرزندان خود بیاموزید برای خوشحالی چشم به همسالان خود نداشته باشند

وقتی کودک شما به سن مدرسه می رسد در مجموعه کوچکی از اجتماع قرار می گیرد. برای بسیاری از کودکان بدشانس، گروهی که با دنیای درونی آنها جور باشد و بتوانند به آنها ملحق شود، وجود ندارد. کودکان باید احساسات قوی در مورد ارزشمندی خود داشته باشند که در مواجهه با نامهربانی ها و بی احساسی دیگران به سرعت ضربه نخورند.

فعالیت یا استعدادی که کودک به واسطه آن بتواند خودش را سرگرم کند و از مسایل موجود در مدرسه دور باشد بسیار کمک کننده

است. این فعالیت ها می توانند ورزش های انفرادی مثل یوگا، شنا یا دو یا کارهای هنری همچون نقاشی یا موسیقی باشد. به کودک خود اجازه دهید تا به فعالیت هایی روی بیاورد که به او اجازه می دهد استعدادهای درونی خود را شکوفا کند و در دنیای درونی خود غرق شود. این کارها می تواند تا بزرگسالی با او همراه باشد.

7. تغییر تعریف «نظم» از تنبیه تا تعلیم

وقتی ما در روش های تربیتی خود به تنبیه متوسل می شویم از فریاد کشیدن گرفته تا کتک زدن کودکان ما درس های ناخوشایندی یاد می گیرند. آنها یاد می گیرند مردمی که ما دوستشان داریم قابل اعتماد نیستند و هر لحظه ممکن است از کنترل خارج شوند. آنها یاد می گیرند که می توانند مورد نفرت یا ترک شدن افرادی قرار بگیرند که دوستشان دارند. و یاد می گیرند نمی خواهند در مساله ای گرفتاری شوند.

تنبیه به طور کلی بد هم نیست. مثلاً اگر کودک شما کار نادرستی انجام داد، برای تنبیه او بهتر است ابتدا احساسات مرتبط با آن اشتباه را مورد خطاب قرار دهید تا به این ترتیب کودک به گوش کردن به درس هایی که به او می دهید، آماده شود. سپس، برای تصحیح رفتار او رفتارهای درست را به او آموزش دهید. به طور مثال: «من می دانم تو عصبانی هستی. خواهر کوچک تو نباید اسباب بازی تو را خراب می کرد. من بعداً به حساب او می رسم. اما تو هم نباید برای انتقام اسباب بازی او را خراب می کردی. به جای این کار به یک بالش مشتم می زدی تا عصبانیتت خالی شود.»

هنگامی که فرزند شما رفتار ناشایستی از خود نشان داد، سعی کنید رفتارهای جایگزین درست و کنترل داشتن روی رفتار را به او بیاموزید. سعی کنید متوجه شوید چرا فرزندتان آن کار را انجام داده و راه مناسب را به او نشان دهید.