

## چگونه پدر و مادری کنید؟

اگر خلیقات و روحيات فرزندتان مثل شما نباشد دچار دردسر بزرگی با کودکتان می‌شوید. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در پرورش کودکان اهمیت به روحيات و خلیقات کودک است.



سلامت نیوز: اگر خلیقات و روحيات فرزندتان مثل شما نباشد دچار دردسر بزرگی با کودکتان می‌شوید. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در پرورش کودکان اهمیت به روحيات و خلیقات کودک است. روحيات متفاوت می‌توانند بر رفتار کودک در هر دوره سنی اثر بگذارند: چقدر طول می‌کشد تا کودک با دیگران صمیمی شود و گرم بگیرد؟ چقدر شخصیت کنجکاو و جستجوگری دارد؟ چگونه با احساساتش کنار می‌آید؟ آیا او تجربه گراست و یا فقط از تجربیات دیگران عبرت می‌گیرد؟ آیا کودکتان زود عصبانی می‌شود یا صبور است؟ آیا او احساساتش را بیان می‌کند یا به شدت درون‌گرا است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ درک خلیقات و روحيات درونی کودک به شما کمک می‌کند تا نیازهایش را بهتر بشناسید و احساس همدلی بیشتری نسبت به او داشته باشید. همچنین این کلیدی است که به شما می‌فهماند چرا بعضی از راهکارهای عالی برای پرورش کودکان در مورد کودک شما کارکردی ندارند.

یک مطالعه تحقیقاتی بر روی 214 کودک سه ساله نشان می‌دهد که کودکانی که نمی‌توانند احساسات، هیجان‌ها و انگیزه‌هایشان را کنترل و مدیریت کنند زودتر عصبی می‌شوند و کودکان شادی نیستند. درحالی‌که کودکانی که سعی می‌کنند خلیقات شان را کنترل کنند شادتر و آرام‌تر هستند. قضاوت شما چیست؟ آیا فکر می‌کنید بچه‌ای که زود عصبانی می‌شود پدر و مادر سهل‌انگاری دارد و درست تربیت نشده؟

تاثیرات تربیت والدین در رفتار کودکان انکار ناپذیرند. کودکانی هستند که با وجود روحیه آرام و صلح جوییشان بخاطر نوع تربیت و شرایط بد خانوادگی عصبی و پرخاشگر می‌شوند. کودکانی هستند که متمدن می‌شوند و بخاطر محدودیت‌های درون خانواده از هر فرصتی برای شیطنت یا آزار و رفتارهای غیرمجاز خانواده استفاده می‌کنند. با این حال شدت و ضعف رفتارهای درست یا غلط کودک علاوه بر تربیت پدر و مادر به خلیقات و درونیات کودک برمی‌گردد.

درمورد شما و کودکتان چطور است؟

شما نباید دنبال یک روش ویژه و مناسب تربیتی باشید. پدر و مادرهای باهوش، نوع پرورش و شیوه تربیتیشان را متناسب با ویژگی‌های شخصیتی کودکشان تعیین می‌کنند. اما این نکته ساده تربیتی نباید شما را از یک حقیقت مهم دور کند: مسلم است که شما نیز به عنوان پدر و مادر روحيات خاص خودتان را دارید.

همه پدر و مادرها، اصول و ساختار تربیتی یکسان ندارند و همه آنها در مواجهه با کودکشان قدرت و اراده مشابهی ندارند. اگر کودک شما کم تحمل است و نمی‌تواند احساساتش را کنترل کند و خیلی شیطنت می‌کند و شما هم کسی نیستید که زیاد سخت‌گیری کنید و محدودیت‌های فراوان ایجاد کنید، ممکن است نتوانید یک روش درست تربیتی را برای کودکتان پیاده کنید و متناسب با نیازها و روحيات کودکتان اصول رفتاری را تبیین کنید.

اگر انعطاف پذیر باشید می‌توانید بین این تفاوت‌های روحی و خلقی تعادل برقرار کنید. شما بالاخره در یکی از دسته بندی‌ها قرار می‌گیرید: یا سخت‌گیر هستید و محدودت‌ها را متناسب با آنچه خودتان تمایل دارید برقرار می‌کنید، یا حمایت‌گر هستید و هرچه فرزندتان بود همان هستید و یا انعطاف پذیر هستید یعنی هم خودتان و هم فرزندتان را به حدی از اعتدال می‌رسانید.

بهتر است این نکته را نیز بدانید که شما خودتان هستید و کودکتان شخصیت مستقل خودش را دارد. اگر نتوانید بین این تفاوت‌ها هماهنگی و سازگاری برقرار کنید تربیت کودک کار سختی خواهد بود. در این حالت موفق نمی‌شوید برای کودکتان یک اصول تربیتی مشخص و سازگار با روحياتش را پیاده کنید، شما پدر یا مادر حمایت‌گری نخواهید بود و نمی‌توانید نیازهای کودکتان را درست

تشخیص بدهید و برای هدایت کودک در مسیر زندگی راهنمای مناسبی نیستید.

البته این به این معنی نیست که شما پدر و مادر خوبی نیستید و کودکان در خلا بی عاطفگی و عقده برآورده شدن نیازها بزرگ خواهد شد. آنچه در اینجا مطرح است درک این مساله است که شما می‌توانید با فهم تفاوت‌های روحی کودکان او را بهتر تربیت کنید. راه‌های بهتری را نشان بدهید و فرصت‌های مناسب تری را در اختیارش بگذارید. شما می‌توانید دنیای کودکان را بهتر بشناسید وقتی که روحیات خاص کودکان را بهتر بشناسید و بزرگترین اشتباهات این خواهد بود که فکر کنید رویکردتان درست است و ایراد از بچه است که آنگونه که شما می‌خواهید تربیت‌پذیر نیست.

## عصبانیت در کودکان

آیا با کودکان می‌جنگید وقتی بیش از اندازه عصبانی و پریشان است؟ این نکات به شما می‌آموزند چگونه کودک را آرام کنید و جلوی پرخاشگری‌های بیشتر را بگیرید.

عصبانیت در کودکان معمولا با پرخاشگری و خشونت همراه است آیا شما به دنبال شیوه تاثیر گذاری برای کنترل کودکان هستید؟ این روش‌ها را برای آرام کردن کودک استفاده کنید:

1- تنفس و تمرین‌های آرام بخشی یکی از بهترین روش‌هایی است که برای ایجاد احساس همدلی و کنترل خشم می‌توانید به کار ببرید. مدیتیشن به عنوان یک روش کنترل خشم و احساسات هم برای شما و هم برای کودکان مفید است. هر روز 5 دقیقه با کودک تمرین کنید که با تمرین‌های آرام بخشی و تسلط بر تنفس احساساتش را کنترل کند. در ابتدا شاید سخت باشد که بتوانید کودک را راضی کنید تا تمرکز کند و فرمان‌هایتان را اجرا کند. اما اگر هر روز چند دقیقه کوتاه کودکان را بنشانید و مرحله به مرحله و با توجه به ظرفیت کودک پیش بروید او را به این کار علاقمند خواهید کرد. به کودک یاد بدهید که هر وقت عصبانی شد چند بار نفس عمیق بکشد و ذهنش را به سمت موضوعات مثبت منحرف کند.

2- هر وقت احساس کردید محیط و شرایط، کودکان را عصبی و پریشان می‌کند قبل از اینکه او از مرحله تحمل خارج شود دست به کار شوید. پیش از اینکه کودک تحملش را از دست بدهد او را با فعالیت‌های جالب و مثبت سرگرم کنید. با کودک بازی کنید. یک خاطره طنز را یادآوری کنید، برایش شعر یا داستان بخوانید.

3- محدودیت ایجاد کنید. اگر برای خانواده قانون و محدودیت‌هایی درباره آنچه معقول و پذیرفتنی است و آنچه نباید انجام شود ایجاد کنید بسیاری از بدرفتاری‌ها و خشونت‌های کودکان را کنترل خواهید کرد. با کودکان درباره این قوانین حرف بزنید تا او درک درستی از رفتارهای معقول و آنچه نادرست است پیدا کند. روی محدودیت‌هایی که ایجاد می‌کنید پافشاری کنید. کودکان باید بفهمند که شما جدی هستید.

4- اگر کودک قانون‌ها را شکست با جدیت برخورد کنید متناسب با سن کودک تنبیه مناسب در نظر بگیرید مثلا تماشای تلویزیون را ممنوع کنید یا اجازه ندهید بازی مورد علاقه اش را ادامه بدهد. او باید بداند که شکستن قوانین خانواده و رفتار نامتناسب چه نتایج ناخوشایندی خواهند داشت.

5- کودکان خوب می‌بینند و خیلی سریع می‌آموزند. آنها آینه رفتار پدر و مادرشان هستند. اگر شما زود از کوره در می‌روید باید انتظار خشم و عصبانیت غیر قابل کنترل فرزندان را داشته باشید. او از شما می‌آموزد که هر زمان چیزی مطابق با انتظاراتش نبود بهترین راه بیان احساساتش رفتار پرخاشگرانه است. اگر شما پرخاشگر و عصبی هستید ابتدا تمام روش‌های بالا را در مورد خودتان پیاده کنید.

6- فراموش نکنید که فحاشی یا کتک زدن هیچ کمکی به کنترل خشم و رفتارهای نادرست کودکان نمی‌کند. مطمئن باشید هر تهدید به خشونت متقابل مشکلات رفتاری کودکان را بیشتر می‌کند.

7- اگر به هر دلیلی عصبانی شدید اتاق را ترک کنید تا آرام شوید. اگر نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید از محیطی که کودکان در آن شاهد و ناظر شماست خارج شوید. کودکان از شما می‌آموزد که احساساتش را چگونه کنترل کند. اگر بتوانید احساساتتان را درست بیان کنید کودکان نیز از شما می‌آموزد. وقتی عصبی و پریشان هستید و بدون بحث و درگیری از اتاق خارج می‌شوید کودک می‌آموزد اگر از چیزی آزرده است با کمی صبر و تلاش برای آرام شدن می‌تواند بر احساسش غلبه کند بدون اینکه دیگران را برنجاند.

8- ناکامی‌ها و ناتوانی‌ها کودکان را بسیار عصبانی می‌کند. این شما هستید که می‌توانید با جملات مثبت کودک را آرام کنید. به او بگویید «&#171;چرا دوباره تلاش نمی‌کنی؟» و یا با گفتن «&#171;من خیلی خوشحال شدم وقتی دیدم بدون اینکه عصبانی بشی با

خواهر کوچکترت بازی کردی» به او ارزش کنترل خشم را یادآوری کنید.

9- روش‌های جایگزین را یاد بدهید. به او بیاموزید که به جای عصبی شدن، داد و بیداد، گریه و پرخاشگری می‌تواند احساساتش را توضیح بدهد و شما برای شنیدن احساسات مثبت یا منفی او همیشه آماده هستید. نکات ساده را به کودک یاد بدهید. مثلاً به او یاد بدهید که یک لیوان آب خنک بنوشد، صورتش را با آب خنک بشوید، تا 10 بشمرد، نفس عمیق بکشد یا روی تخت دراز بکشد و چشم‌هایش را ببندد.

10- بعد از اینکه کودک کمی آرام شد با او حرف بزنید. از او بپرسید چه چیزی او را ناراحت کرده و چرا؟ #171؛ تو فکر می‌کنی من احساسات رو نمی‌فهمم؟»، #171؛ چرا بخاطر این موضوع اینقدر ناراحت شدی؟». تا جایی که کودک شما را به حریم شخصی‌اش راه می‌دهد با او درباره احساساتش حرف بزنید و یا درمورد احساس خودتان در موقعیت‌های مشابه حرف بزنید.

11- هرگز در برابر خشونت و عصبانیت بی‌مورد کودکان کوتاه نیایید. قاطعانه برخورد کنید و به او بفهمانید به هیچ وجه در برابر سرکشی و رفتار نادرست گذشت نمی‌کنید. او باید بداند که هر بار که چنین رفتاری داشته باشد با همین قاطعیت مواجه می‌شود.

12- اگر کودکان بیش از اندازه عصبانی و پریشان است باید با جدیت به دنبال دلایل و ریشه‌های خشم کودک باشید. نوع رابطه شما با همسران، محیط آموزشی، آنچه کودک در تلویزیون می‌بیند و ارتباطش با دوستان و خواهر یا برادرش بسیار مهم هستند.

13- آیا کودک شما انرژی‌اش را تخلیه می‌کند؟ کودک نیاز به تحرک، بازی، ورزش و فعالیت‌های فکری دارد. اگر کودک را محدود کنید و مدام به او بگویید که چه کارهایی نکند یا نکند انرژی‌های نهفته کودک به شکل پرخاش، خشونت و دیگر آزاری بروز پیدا می‌کنند.

فراموش نکنید

احساسات کودکان نیز پیچیده و خاص هستند. هر احساسی که شما به عنوان یک فرد بزرگسال دارید در کودکان نیز با شدت و ضعف و متناسب با شخصیت کودک وجود دارد. اگر شما می‌توانید احساساتتان را مهار کنید به راحتی احساسات کودکان را نیز هدایت می‌کنید.