



بچه حرف گوش نکن را چگونه تربیت کنیم؟

شاید به عنوان پدر و مادر وظیفه خود می دانید که مسوولیت پرورش و تربیت فرزندان را به عهده بگیرید.

سلامت نیوز : شاید به عنوان پدر و مادر وظیفه خود می دانید که مسوولیت پرورش و تربیت فرزندان را به عهده بگیرید. گاهی این مسوولیت تمام زندگی شما را دربر می گیرد به خصوصاً پای نظم و ترتیب در میان باشد، در مقابل انتظار دارید به حرف های شما گوش کنند اما این روزها اکثر والدین از حرف گوش نکردن بچه ها نگران و ناراحت هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از موفقیت ؛ در اینجا علت های این رفتار کودکان را مورد بررسی قرار می دهیم، اما قبل از پرداختن به آن عبارات و جملات زیر توجه کنید. آیا تا به حال از این عبارات استفاده کرده اید یا به گوشتان خورده است:

چند بار باید بهت بگم؟
لطفاً به من گوش کن
نمی شنوی چی می گم؟
شنیدی چی گفتم؟

اینکه به بچه ها بدهیم به حرف های ما گوش کنند کار دشواری به نظر می آید مثل یک مبارزه سخت و پایان ناپذیر اما به نظر مایکل بربا روانشناس کودکان دلایلی وجود دارد که بچه ها به حرف والدین گوش نمی کنند. او در اینجا 10 دلیل را مورد بررسی قرار می دهد که می توانند مهمترین علت های گوش نکردن بچه ها به حرف والدین باشد.

1- شما الگوی خوبی نبودید:

شما باید الگوی خوبی در زمینه گوش کردن باشید. به او نشان دهید که شنونده خوبی هستید. مهم نیست او در چه سنی قرار دارد، باید ببیند که شما در گفت و گو با دیگران چگونه رفتار می کنید و چگونه به دیگران گوش می دهید.

وقتی با شما صحبت می کند مستقیم به او نگاه کنید. وقتی حرف می زند به صفحه تلویزیون یا کامپیوتر خیره نشوید. به او نشان دهید که به حرف هایش توجه می کنید و اهمیت می دهید. توجه داشته باشید که بچه ها تقلید کننده های خوبی هستند هر جور که با آنها رفتار شود رفتار می کنند و بدانید که دو صد گفته چون نیم کردار نیست.

2- جملات شما با کلماتی مثل اگر، تو، چرا شروع می شود

وقتی جمله را با این سه کلمه شروع می کنید در واقع کودک تمایلی به شنیدن ندارد و از شما رویگردان می شود به این علت که:

اگر: گاهی می تواند یک کلمه تهدیدآمیز باشد و او را بترساند و بچه ها همیشه از ترس فرار می کنند مثلاً: اگر به حرفم گوش نکنی ...

تو: با گفتن کلمه تو، کودک احساس می کند که از سوی شما مورد حمله قرار گرفته و شخصیتش مورد تهدید قرار می گیرد، به خصوص وقتی کلمات اغراق آمیز در مورد رفتارش به کار ببرید مثلاً: تو هیچ وقت به حرف های من گوش نمی دهی!

چرا: با این کلمه از کودک خود می خواهید که چیزی را توضیح دهد، کاری که معمولاً بچه ها قادر به انجامش نیستند مثلاً: چرا به من گوش نمی کنی؟

دکتر بربا توصیه می کند که جملات خود را با این سه کلمه شروع نکنید تا بچه ها از شما گریزان نباشند.

3- بدون اینکه توجه آنها را جلب کنید شروع به صحبت کردن می کنید

گاهی بچه به شما گوش نمی کند یا به حرف های شما توجهی نشان نمی دهد، چون توجهش جلب نشده یا تمرکز ندارد. وقتی می خواهید با او صحبت کنید ابتدا مطمئن شوید که توجه او را جلب کرده اید. به خصوص در مورد بچه هایی که به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند. دکتر بربا برای جلب توجه کودک چند راه توصیه می کند که عبارتند از:

در مقابل بچه بنشینید و به صورت و چشم های او نگاه کنید. با مهربانی و به آرامی صورت او را بالا نگه دارید که به چشمان شما نگاه کند. در ابتدای صحبت کردن از جملاتی نظیر این استفاده کنید: لطفاً به من گوش کن. هر وقت به چشمان شما نگاه کرد، صحبت را شروع کنید. در طول صحبت می توانید با مهربانی دستان او را بگیرید یا دست روی شانه هایش بگذارید تا توجه او به شما باشد.

4- به فریاد کشیدن و جیغ زدن متوسل می شوید

اکثر والدین وقتی می بینند بچه به حرف آنها گوش نمی کند فریاد می کشند. دکتر بربا می گوید این کار را بدتر می کند. او توصیه می کند که والدین آرام تر و مهربانانه تر صحبت کنند. نجوا کردن یک درخواست، نتیجه مثبت تری دارد تا اینکه صدا را بلندتر کنیم. وقتی پدر و مادر با تُن و آهنگ صدای مهربانانه و آرام تری صحبت می کنند بچه ناخودآگاه بیشتر تمایل پیدا می کند که گوش دهد.

5- زیاد صحبت می کنید

شما می توانید در مدت 10 ثانیه چیزی را به کودک خود بگویید یا حتی کمتر از آن در واقع زیاد صحبت کردن، هم وقت تلف کردن است و هم اینکه توجه و تمرکز بچه در یک گفت و گوی طولانی کمتر می شود. خوب است که خواسته خود را صریح و کوتاه بیان کنید. مثلاً: سارا! لطفاً قبل از بیرون رفتن اسباب بازی ها را جمع کن.

یا؛ قبل از تماشای تلویزیون اول تکالیف مدرسه را انجام بده.

6- به جای حرف زدن از او سوال می پرسید

اگر می خواهید بچه از قوانین خانه و خانواده شما اطاعت کند لطفاً درخواست خود را صریح و بدون سوالی کردن آن به کار ببرید. مثلاً به جای اینکه بگویید: می خواهی حمام کنی؟ بگویید: الان وقت حمام کردن است، لطفاً برو حمام.

7- زمان و وقت صحبت کردن شما مناسب نیست

یعنی این که بچه در حال انجام دادن تکالیفش است و روی آنها تمرکز کرده آن وقت شما می خواهید تمرکزش را بر هم زده و او را آماده کنید که به حرف شما گوش کند. مناسبتر این است که شما از قبل به او بگویید که می خواهید ظرف چند دقیقه دیگر با او صحبت کنید و در مواقعی که کار ارزشمندی مثل کتاب خواندن یا انجام تکالیف مدرسه را انجام می دهد مزاحمش نشوید. مثلاً می توانید بگویید: سارا! چند دقیقه دیگر می خواهم با تو حرف بزنم.

8- نتیجه و پیامد کارش را مشخص نمی کنید

اگر مطمئن هستید که بچه درخواست شما را شنیده اما هنوز می خواهد آن را نادیده بگیرد لازم است در چنین مواقعی پیامد کارش را برایش توضیح دهید. مثلاً شما می توانید درخواست خود را با نتیجه و پیامدش همراه کنید.

مثلاً: می دانم می خواهی بروی بیرون بازی کنی اما اول باید غذایت را تمام کنی. اگر همچنان به بیرون رفتن اصرار کرد بدون اینکه به حرف شما گوش کند، می توانید بگویید: متأسفم تو کل غذایت را هنوز نخوردی.

بنابراین این اصرار شما به او نشان می دهد که از او انتظار دارید به حرفتان گوش کند. این تعیین نتیجه و انتظار اطاعت کردن یعنی اینکه از بچه انتظار می رود ابتدا گوش کند و درخواستش را چند بار تکرار نکند چون شما روی خواسته خود تاکید دارید و اگر اطاعت نکند پیامد کارش را می بیند.

9- رابطه حل نشدنی با فرزند خود دارید

اگر شما تکنیک های قبلی را به کار بردید و نحوه گفت و گو و ارتباط خود را بهتر کردید اما متوجه شدید که بچه هنوز به حرف شما گوش نمی کند باید بدانید که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود و سوالاتی از قبیل آنچه که در زیر آمده به ذهن شما خطور می کند و ذهنتان را مشغول می کند.

آیا او می تواند انتخاب کند که به شما گوش نکند؟ آیا او می تواند از شما رویگردان شود و تلاش شما برای جلب توجه او بی نتیجه شود؟

آیا او می تواند به شما بی احترامی کند چون احساس می کند شما اختیار او را ندارید؟ بچه ها نیاز دارند که عمیقا احساس کنند مورد تحسین، توجه و تایید هستند، به خصوص از سوی والدینشان. بنابراین اطاعت کردن و احترام گذاشتن آنها ریشه در نحوه برخورد والدین دارد.

10- شرایط پزشکی او را بررسی نمی کنید

اگر مشکلات گوش کردن بچه تکرار می شود بهتر و عاقلانه این است که با پزشک متخصص صحبت کنید شاید مشکل بچه در شنوایی باشد یا مشکلات دیگر.

نکته آخر اینکه ابتدا خود ما سعی کنیم مهارت های گفت و گو و گوش کردن را یاد بگیریم و سپس آن را به فرزندان خود آموزش دهیم؛ زیرا مهارت ارتباط برقرار کردن از مهارت های مهم برای زندگی در اجتماع و کنار دیگران بودن است.

به توصیه دکتر بربا باید مهارت های ارتباط برقرار کردن و شنونده خوب بودن را از همان سال های اولیه کودکی به فرزندانمان آموزش دهیم زیرا زمان می برد تا عادت های بد جای خود را به عادت های خوب و درست بدهند. بنابراین از آموزش این مهارت ها به کودکان یک لحظه هم غفلت نکنید. مطمئن باشید به خاطر آن وقتی بزرگتر شدند از شما تشکر می کنند.