

6 خطای والدین دلسوز

کودکان سرشار از انرژی هستند و مشتاق انجام کارهای مختلف. آنها بسیار کنجکاو هستند و دوست دارند همه چیز را امتحان کنند.



کودکان سرشار از انرژی هستند و مشتاق انجام کارهای مختلف. آنها بسیار کنجکاو هستند و دوست دارند همه چیز را امتحان کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ گاهی رفتارهای زیرکانه دارند و از نظر والدین با مکر عمل می‌کنند و تا والدین را مشغول می‌بینند، شروع می‌کنند به تجربه کارهایی که معمولاً والدین اجازه نمی‌دهند انجام دهند اما همین والدین هم گاهی مرتکب اشتباه‌هایی می‌شوند که تاثیر نادرستی در تربیت کودک دارد. اگر کودکی دارید که می‌خواهید در تربیت او جدی عمل کنید، مراقب این اشتباه‌ها باشید.

1- سختگیری بیش از حد

با هم بودن و گذراندن زمان با اعضای خانواده، برای کودکان بسیار شادی‌آفرین و دلنشین است اما برخی والدین روی زمان بسیار حساس هستند و وسواس گونه عمل می‌کنند. اغلب بچه‌ها کارهایی که از آنها خواسته شده سر وقت انجام می‌دهند اما برنامه‌های دقیق و منظم و انجام هر کاری سر وقت، برای او خسته‌کننده است. اشکالی ندارد که گاهی برخی کارها دیرتر یا زودتر انجام شود. گاهی بهتر است مرتب کردن خانه را به تاخیر بیندازید و کودک را برای تخلیه انرژی به پارک ببرید.

بدانید چه موقع تسلیم شوید. فعالیت‌های خاصی در زندگی کودک وجود دارد که غیر قابل بحث هستند. او باید غذا بخورد، دندان‌هایش را مسواک کند و هنگام مسافرت روی صندلی مخصوص بنشیند. علاوه بر این باید بداند که زدن و گاز گرفتن هرگز درست نیست اما بسیاری از موارد ارزش جزو بحث ندارد. باید ببینید آیا موضوع آنقدر مهم است که ارزش جروبخت داشته باشد یا نه. مثلاً مساله‌ای نیست اگر پسر شما هنگام رفتن به فروشگاه، لباس مرد عنکبوتی‌اش را بپوشد یا بخواند کتاب مورد علاقه‌اش را 10 بار برایش بخوانید. می‌توانید به او بگویید که برای یک بار اشکالی ندارد. گاهی جمله [#171](#)؛ مساله‌ای نیست» تمام استرس‌ها را از بین می‌برد. بدانید که هیچ‌کدام از ما به عنوان والدین، کامل نیستیم و اگر قوانین ثابتی در خانه وضع کنیم و در انجام آنها غفلت نکنیم، روزهای خوب و آرام زندگی‌مان بیشتر خواهد بود.

2- توضیح واضحات

صحبت با کودکان خوب است اما توضیح دادن زیاد، درست نیست. وقتی مادر به کودکش که قبل از ناهار درخواست کلوچه می‌کند، فقط می‌گوید [#171](#)؛ نه» کودک نق می‌زند و غرغر می‌کند اما اگر مادر شروع کند به توضیح اینکه خوردن کلوچه باعث می‌شود دیگر نتوانی غذا بخوری، غذا امروز خیلی خوشمزه و مقوی است و... کودک بالاخره کلوچه را می‌گیرد. احتمالاً مادر آن را از دست کودک می‌گیرد و سعی می‌کند دوباره برای کودک گریانش توضیح دهد و کار بالا می‌گیرد. باید توجه کنیم که کودکان، بزرگسالی با جثه

آنها متوجه قانون می‌شوند اما از توضیحات اضافی سردر نمی‌آورند و این کار جز سردرگم و گیج کردن آنها نتیجه‌ای ندارد. بهترین راه آن است که به کودک بیش از حد توضیح ندهید و با او تماس چشمی برقرار نکنید. اگر کودکان نافرمانی کرد، به او هشدار کلامی کوتاه دهید یا تا 3 بشمارید. به احتمال زیاد کودک منصرف می‌شود. اگر اینطور نشد، آرام باشید و با هشدار کلامی کوتاه دیگری دوباره به او فرصتی بدهید.

3- تربیت ضدونقیض

وقتی کودکان بدانند از آنها چه توقعی دارید، خیلی خوب کارها را انجام می‌دهند، مثلاً می‌دانند که زمان حمام کردن یا رفتن به رختخواب است یا حتی اگر کاری را انجام ندهند، چه برخوردی با آنها می‌شود. آیا عکس‌العمل شما در مواجهه با این رفتار آنها همیشه متغییر است؟ یا همیشه یک جور واکنش نشان می‌دهید و قانون را همیشه قانون می‌دانید؟ هرچقدر رفتارهای شما سازگارانه و قابل پیش‌بینی باشد، احتمال انعطاف‌پذیری کودک و سازگاری او با شما بیشتر خواهد شد.

یکسان عمل کردن احتمال بروز مشکل بین والدین و کودک را کاهش می‌دهد. اگر والدین یا دیگر مراقبان کودک یکسان عمل کنند، احتمال بدرفتاری کودک و سردرگمی او کاهش می‌یابد. اگر شما و همسران رفتاری متفاوت داشته باشید، نباید تعجب کنید که کودک غذا یا وسیله‌هایش را زمین بریزد یا از خوابیدن سر باز زند بنابراین با همسر یا فردی که از کودک شما مراقبت می‌کند، در مورد داشتن برخورد یکسان با کودک صحبت کنید و برای نشان دادن عکس‌العمل مناسب با هم تصمیم‌گیری کنید.

4- تغذیه اجباری

بسیاری از کودکان به نوع خاصی از غذاها علاقه دارند، مثلاً چیزی به جز جوجه و گوشت سرخ شده و کباب نمی‌خورند. این چیز عجیبی نیست. برخی بزرگسالان هم درک نمی‌کنند که چه غذاهایی برایشان مفید و کدام مضر هستند. بنابراین به امتحان کردن غذاهای مختلف تشویقشان کنید اما آنها را به زور وادار به این کار نکنید. مطمئن باشید به تدریج غذاهایی که نمی‌خورند، می‌خورند؛ مخصوصاً اگر ببینند مامان و بابا یا خواهر و برادرشان آن غذا را می‌خورند. شاید لازم باشد چند بار غذا را در ظرف کودک بگذارید. بیشتر کودکان با غذا خوردن مقابله می‌کنند اما این نباید به یک مشکل همیشگی تبدیل شود. طولی نمی‌کشد که همه آنچه قبلاً نمی‌خورد، امتحان خواهد کرد. نکته مهم آن است که نباید اجازه دهید برنامه غذایی خانواده را تغییر دهد.

5- مقابله به مثل

کودکان هم دچار خشم و غضب می‌شوند و در این مواقع سعی برای صحبت با آنها بی‌فایده است بنابراین لجباری و مقابله به مثل با آنها نادرست است. وقتی در فروشگاه ایستاده‌اید و به فرزندتان که روی زمین نشسته و جیغ می‌کشد نگاه می‌کنید، در حالی که نگاه مردم روی شماست، لحظه به لحظه فشار خونتان بالا می‌رود و بسیار سخت است که آرامش خود را حفظ کنید، اما از دست دادن کنترل باعث بدتر شدن شرایط پراسترسی می‌شود که در آن قرار دارید. کمی به خود زمان بدهید تا آرامشتان را به دست آورید. در غیر این صورت و با تخلیه عصبانیت خود بر سر کودک، نه فقط احساس گناه و عذاب وجدان خواهید کرد بلکه به ضرر کودکان هم عمل کرده‌اید. همانطور که کودکان جیغ می‌کشند، با حفظ آرامش، اشک او را پاک کنید. گاهی بهترین روش، نادیده گرفتن رفتار کودک

است. وانمود کنید هیچ کاری انجام نمی‌دهد و رفتار نادرستش را نادیده بگیرید. وقتی فرزندتان بفهمد با جیغ کشیدن شکلات دیگری نخواهد گرفت یا نمی‌تواند توجه شما را جلب کند، خودش از فریاد کشیدن خسته خواهد شد.

6- آسانگیری بیش از حد

برخی والدین کمک‌های بیهوده به کودک می‌کنند مخصوصاً وقتی در حال انجام کاری است که کمی انجامش برایش دشوار است. قبل از اینکه به کمک کودک بروید، توجه کنید که با کمک به او و تکمیل پازل یا انجام کارها و مرتب کردن اتاق یا جمع کردن کمدش، ممکن است غیر مستقیم پیامی مبنی بر اینکه نمی‌تواند به تنهایی کارش را تمام کند، به او بفرستید. به عبارت دیگر، توانایی انجام کارهای خود را ندارد. والدینی که زیاد به فرزند خود در انجام کارهایشان کمک می‌کنند، ممکن است باعث دست و پا چلفتی بار آمدن کودک خود شوند و او را به خود وابسته کنند. باید به کودک آموزش داد نه اینکه کارهای او را انجام دهیم. این کار حتی باعث بحث و کشمکش بین والدین و فرزند می‌شود.