



انتقاد بچه های خود را بشنوم / انتقاد در خانواده راهی برای صمیمیت است

کودک اگر احساس کند که در مطرح کردن انتقاد آزاد است، این امر به بالا رفتن اعتماد به نفس او کمک می کند و تشویق می شود ...

کودک اگر احساس کند که در مطرح کردن انتقاد آزاد است، این امر به بالا رفتن اعتماد به نفس او کمک می کند و تشویق می شود نکات مورد نظرش را با ما در میان بگذارد و هر بار توسل به روش های سازنده تر، دست به این کار بزند. به گزارش خبرگزاری مهر، بزرگسالان معمولاً از انتقاد جوانان می رنجند. پدر و مادرها به ویژه انتقاد فرزندان خود را نشانه بی احترامی، سرکشی مخالفت و یا خودنمایی تعبیر می کنند. به ندرت پدر یا مادری پیدا می شود که با جملاتی نظیر "چطور جرات می کنی به من بگویی چه کار بکن، چه کار نکن! و یا وقتی بزرگ شدی خواهی فهمید. جواب انتقاد را ندهند و درست مانند بچه ها که انتقاد پدر و مادر را نشانه بی مهری آنها نسبت به خود تلقی می کنند. بعضی از والدین هم انتقاد را نشانه بی مهری فرزندان می دانند.

بچه ها نمی توانند انتقادشان را سیاستمداران مطرح کنند. آنها خیلی ساده و صریح هستند. بنابراین تعجبی ندارد که انتقاد آنها به طور کلی ناپخته و مخرب باشد. در هر حال انتقاد بچه ها را نباید بی ارزش تلقی کرد. بسیاری از انگیزه هایی که پدر و مادرها را به انتقاد وای می دارد ایجاد ارتباط، تغییر رفتار، جلب رضایت و یا پایان دادن به ناراضیتهای کودک، در انتقاد بچه ها هم وجود دارد. اما بچه ها مشکلی مضاعف دارند و آن اینکه انتقاد از شخص قدرتمندی چون پدر یا مادر، گاهی ترسناک و پر مخاطره است. در واقع، این مشکل ممکن است در طول زندگی همچنان باقی بماند. همه ما چنین تجربه ای را پشت سر گذاشته ایم و از دشواری های آن آگاهی داریم.

چگونه می توانیم به بهترین شکل به انتقاد بچه ها پاسخ دهیم؟ پاسخ سوال این است که ارزش انتقاد را بسنجیم و افکار و عقاید خود را کنترل کنیم. از این تفکر کلیشه ای که "من می توانم از بچه هایم انتقاد کنم و لی آنها حق ندارند" بپرهیزیم و نسبت به این چند رهنمون خاص توجه ویژه ای داشته باشیم؛

توجه، میزان علاقه مندی و تعهد خود را نسبت به انتقاد نشان دهیم؛ اگر چه برای ما طبیعی است که همزمان دو کار را با هم انجام دهیم، ولی فراموش نکنیم که بچه ها عادت دارند که اگر تمام توجهمان را به آنها معطوف نداریم، احساس کنند که اصلاً به آنها توجه نداریم. از این رو بسیار مهم است که هر کار دیگری را زمین بگذاریم و به دقت به حرفهای بچه گوش کنیم. این کار، توجه، دقت، علاقمندی ما و تعهدی را که نسبت به او داریم نشان می دهد.

به فرزند خود کمک کنیم تا خواسته اش را برای ما توضیح دهد؛ بزرگترها معمولاً انتقاد بچه ها را نوعی بهانه جویی تلقی می کنند، چرا که یا نمی فهمند چه می گوید و یا اگر می فهمند واکنش درستی نشان نمی دهند در هر صورت بچه را وادار می کنند که به تکرار آن انتقاد ادامه دهد. برای آنکه نوجوان بتواند انتقادش را روشن بیان کند باید او را به صحبت کردن تشویق کنیم، نه اینکه با گفتن جمله هایی مثل "بعدها خواهیم دید" یا "بعدها من بگو" یا "وقتی می گویم نه، یعنی نه!" باب گفتگو را ببندیم. اگر از او بخواهیم بیشتر حرف بزند این امر به هر دوی ما کمک می کند که از کلی گویی به صراحت برسیم.

راه دوم این است که نسبت به احساسات نوجوان حساس باشیم. برای مثال "من می فهمم که تو شاد نیستی ولی سعی کن به من بگویی که دقیقاً از چه ناراحتی". با حساس بودن نسبت به عواطف نوجوان، به میزان اهمیتی که برای آن انتقاد قائل است، بیشتر پی خواهیم برد. کودکان نمی توانند احساساتشان را در قالب کلمات بیان کنند و ممکن است در این مورد به کمک ما احتیاج داشته باشند.

عواطف خود را کنترل کنیم؛ به انتقاد بچه ها گوش کنیم و هیچ گونه واکنش منفی به صورت تهدید یا تنبیه، اعم از لفظی و یا عملی از خود نشان ندهیم.

از کودک بپرسیم که برای آن انتقاد چه راه حلی پیشنهاد می کند؛ والدین و دیگر بزرگسالان غالباً طوری به انتقاد بچه ها پاسخ می دهند که انگار دارند خودشان را مجاب می کنند، نه بچه را. پاسخ ما به یک انتقاد به جا باید علاوه بر پذیرش لفظی شامل تغییری در رفتار مورد انتقاد باشد. در غیر این صورت این احساس به بچه دست می دهد که بی ارزش و دوست نداشتنی است.

نشان دهیم که به انتقاد گوش داده ایم؛ این یک قدم فراتر از توجه کردن است. لازم است موافقت خود را با انتقاد مطرح شده لفظاً

ابراز داریم. "من فکر می‌کنم نکته خوبی را یاد آوری کردی. با قسمتی از حرفهای تو موافقم، اما نه با همه آنها"، "من این طور فکر نمی‌کنم ولی می‌توانم منظور تو را بفهمم" چنین اظهار نظر‌هایی کمک می‌کند که عمل و جریان انتقاد به گفتگوی سازنده‌ای مبدل شود.

از کودک به خاطر اینکه نقطه نظرها و احساساتش را با ما در میان می‌گذارد تشکر کنیم؛ وقتی کودک احساس کند که در مطرح کردن انتقادش آزاد است، این آزادی به بالا رفتن اعتماد به نفسش هم کمک می‌کند. اگر با انتقاد او به نحو سازنده‌ای برخورد کنیم، کودک تشویق می‌شود نکات مورد نظرش را با ما در میان بگذارد و هر بار توسل به روش‌های سازنده‌تر، دست به این کار بزند.

اگر کودک را از انتقاد کردن منع کنیم یا نشان دهیم که از انتقاد می‌رنجیم عملاً به او می‌آموزیم که صحبت کردن با ما درباره مسائل مهم غیر ممکن است و از این گذشته، در انتقاد پذیری سر مشق بدی به او می‌دهیم. روابط ما با فرزندانمان باید به گونه‌ای باشد که انتقاد را به عنوان وسیله‌ای در راه افزایش صمیمیت و رشد تلقی کند نه مانعی بر سر آن.