

## حرفهایی که نباید به کودک گفت

والدین باید به نحوه رفتار و ارتباط خود با فرزندانشان توجه بیشتری نشان بدهند. آن ها باید در انتخاب کلمات و نحوه بیان آن ها دقت کنند و بدانند حرف هایشان مستقیم روی فرزندان تاثیر می گذارد.



والدین باید به نحوه رفتار و ارتباط خود با فرزندانشان توجه بیشتری نشان بدهند. آن ها باید در انتخاب کلمات و نحوه بیان آن ها دقت کنند و بدانند حرف هایشان مستقیم روی فرزندان تاثیر می گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازجام نیوز؛ یک جمله ساده ناامیدکننده از سوی والدین می تواند ذهن کودک را مدت ها درگیر کرده و او را سرخورده کند. این نکته را در ذهن داشته باشید که واژگانی که آزاردهنده هستند هرگز از ذهن پاک نمی شوند و جبران آن سخت است.

من اهمیت نمی دهم

بچه های کوچک دوست دارند جزئیات مکالمات و گفت و گوهایی را که حین بازی با دوستان خود داشته اند، مو به مو بازگو کنند اما گاهی خارج از حوصله والدین است و آن ها نمی خواهند جزئیات را بشوند اما مواظب باشید که نگویید &#171;برای من مهم نیست&#171; یا &#171;به من چه مربوط&#171; چون با گفتن این جمله صحبت کودک خودرا قطع کرده اید و ناخودآگاه به او گفته اید به چیزهایی که برای او مهم است اهمیت نمی دهید. اکثر پدر و مادرهایی که بچه های بالغ دارند گله مند هستند که چرا فرزندشان با آن ها صحبت نمی کند، علت این رفتار برمی گردد به نحوه برخورد و ارتباط والدین که در کودکی با آن ها داشته اند. آیا در دوران کودکی به حرف های آن ها خوب گوش کرده و شنونده خوبی بوده اید.

زمانی که وقت کافی برای شنیدن حرف هایشان ندارید به آن ها بگویید الان نمی توانم روی حرف هایش تمرکز کنید. می توانید زمانی را تعیین کنید که حرف هایش را با شما در میان بگذارد. بچه ها نیاز دارند با والدینشان صحبت کنند پس سعی کنید این فرصت را برای آن ها ایجاد کنید و حتی یک روز را هم از آن ها نگیرید.

مطابق سن خودت رفتار کن

دختر شما هفت سال سن دارد اما فکر می کنید مثل یک دختر سه ساله رفتار می کند. روان شناسان کودک می گویند در واقع این عکس العمل والدین به رفتار بچه برنمی گردد بلکه والدین سعی دارند وضعیت ناامیدکننده خود را کنترل کنند.

بچه ممکن است مطابق سنش رفتار کند ولی ما با گفتن این جمله می خواهیم خودمان احساس بهتری داشته باشیم. بچه هایی که انتقاد والدین را می شنوند سعی می کنند با کارهای غیرمعمول توجه آن ها را جلب کنند.

وقتی احساس می کنید عصبی شده اید سعی کنید فقط آرام و بی حرکت بایستید و کاری نکنید. این کار باعث می شود آذرنالین شما پایین بیاید و به جای اینکه قسمت هیجانی مغز عمل کند قسمت منطقی و عقلانی آن به کار بیفتد.

عذرخواهی کن

بچه پیش دبستانی شما اسباب بازی یکی از همبازی هایش را برداشته و باعث شده او گریه کند. به جای اینکه از او بخواهید عذرخواهی کند به او یاد دهید با محبت و دلسوز باشد، کاری که بسیار ستودنی است.

با اجبار کردن کودک برای عذرخواهی کاری پیش نمی رود، مهارت اجتماعی بودن و با محبت بودن چیزی است که او نیاز دارد یاد بگیرد. شاید مفهوم عذرخواهی برای خیلی از بچه ها هنوز گنگ باشد پس چه بهتر است خودتان به جای او عذرخواهی کنید چون شما الگوی او هستید و او ناخودآگاه یاد می گیرد که در چنین موقعیت هایی چه کار کند.

نفهمیدی؟

شما چند بار سعی کرده اید که به کودک خود جدول ضرب یا پرتاب کردن توپ را یاد دهید اما وقتی می بینید هنوز یاد نگرفته فوراً نگویید &#171;نفهمیدی؟&#171; چون کودک اگر چیزی را یاد

بگیرد خودش دوست دارد با انجام آن والدینش را خوشحال کند.

گفتن این کلمه یک نوع قضاوت عجولانه است و پرسیدن اینکه چرا نفهمیدی یک نوع احساس سرخوردگی به کودک دست می دهد پس با گفتن این کلمه پیغام ناخوشایندی را منتقل نکنید. به جای آن می توانید کمی استراحت کرده و دوباره قدم به قدم آموزش را شروع کنید، شاید تغییر نحوه آموزش بیشتر به یادگیری او کمک کند.

می روم و تنهایت می گذارم

تصور کنید به یک محوطه بازی یا پارک رفته اید و بعد از یک ساعت مجبورید آنجا را به خاطر یک قرار کاری ترک کنید اما کودک شما نمی آید؛ نباید بگویید: #171من رفتم تو اینجا تنها بمان؛. بچه این حرف شما را جدی می گیرد و می ترسد او را رها کنید اما چه اتفاقی می افتد وقتی ببیند شما هنوز آنجا هستید و تهدید شما دروغ بوده؟ ما می خواهیم او حرف ما را باور کند پس چیزی را که حقیقت ندارد به او نگویید.

شاید برخی والدین بگویند خوب مجبوریم در آن لحظه آن ها را تهدید کنیم، اما تهدید شما نباید توخالی و غیرواقعی باشد. به جای اینکه بگویید ت نهایت می گذارم، راه خود بگیرید و بروید و نیازی به تهدید نیست، مطمئن باشید خودش دنبال شما راه می افتد.

صبر کن تا بابا بیاید

این جمله کلیشه ای والدین نه تنها نوعی تهدید است بلکه ترویج نوعی نظم و انضباط سفت و سخت است. برای تاثیر بهتر باید حواس تان به موقعیت تان باشد. تنبیهی که به تعویق می افتد با عملی که فرزندتان انجام داده توالی ندارد و تا وقتی که پدر خانواده به خانه برسد کودک شما از یاد می برد که دقیقا چه کار اشتباهی انجام داده است. از سوی دیگر، پیش بینی مجازات کار انجام شده ممکن است بدتر از تنبیهی باشد که کودک مستحق آن است. با تفویض تنبیه به والد دیگر، اقتدار خود را تضعیف می کنید. ضمن آن که پدر خانواده را در نقش پلیس به کودک می شناسانید.

تو خیلی...

وقتی برچسب هایی از قبیل این که #171این بچه خجالتی منه؛ روی کودکان تان می زنید باید متوجه باشید که آن ها هر آن چه می شنوند را بی چون و چرا باور می کنند حتی وقتی در مورد خودشان باشد. بنابراین برچسب های منفی می تواند موجب تضعیف اعتماد به نفس آن ها شود. حتی کلمات خنثی مانند خجالتی یا هوشمند نیز می تواند تاثیرات منفی بر کودک بگذارد. راه بهتر برای بیان یک خصوصیت خاص در کودک آن است که از بیرون به قضیه نگاه کنید و مثلا بگویید #171سارا وقتی می بیند کسی باهاش بازی نمی کنه، ناراحت می شه. به نظرت چطور می شه کمک کرد احساس بهتری داشته باشه؟؛

گذاشتن اسم روی بچه ها

اگر کودکان را با نام هایی مانند احمق، تنبل و امثال آن بنامیم، آنها باور می کنند که دارای این صفات و خصوصیات هستند. به علت آسبایی که به کار بردن این نام های منفی به شخصیت بچه ها وارد می کند، اعتماد به نفس او را از بین می برد.

به عنوان مثال، اگر کودکی به صفت زشت نامیده شود، ممکن است از حضور در جمع و بازی با دیگران خودداری کند یا اگر بگویید #171کمرو؛ از ارتباط با همسالان و بزرگترها پرهیز می کند.

به بیان دیگر نباید از قدرت تاثیر کلمات بر زندگی کودکان غافل شد. کلمات بر افراد اثر می گذارد. هر لغت و جمله ای که به کودکان گفته می شود، به همراه خود پیام مهمی درباره کودک و رابطه او با دنیای خویش دارد.