



تحقیر کودکان مهارت نه گفتن را از آنان می‌گیرد

یک روان‌شناس در خراسان شمالی گفت: تحقیر کودکان مهارت نه گفتن را از آنان می‌گیرد.

یک روان‌شناس در خراسان شمالی گفت: تحقیر کودکان مهارت نه گفتن را از آنان می‌گیرد. پروین همت افزا در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خراسان شمالی بیان کرد: مهارت نه گفتن یکی از زیر شاخه‌های مهارت افزایش جرأت است. وی توضیح داد: مهارت افزایش جرأت یعنی مهارت برخورد منطقی با دیگران و داشتن مهارت نه گفتن در برابر خواسته‌های آنان. همت افزا ادامه داد: اگر از ابتدای کودکی در خانواده برخورد اعضای خانواده، بخصوص برخورد والدین با کودک همراه با تحقیر و سرزنش باشد، اعتماد به نفس فرد کاهش پیدا می‌کند. وی گفت: این گونه افراد که دارای اعتماد به نفس پایینی هستند، در مقابل خواسته‌های دیگران جرأت نه گفتن را از دست می‌دهند. وی بیان کرد: برای آنکه کودکان جرأت نه گفتن را از دست ندهند، باید والدین زمینه موفقیت‌های کوچک را در خانواده ایجاد کنند. همت افزا با بیان اینکه مهارت نه گفتن بصورت الگویی و یادگیری نیز است، خاطرنشان کرد: عدم وجود مهارت نه گفتن در فرزندان نیز تاثیرگذار است. این روان‌شناس بیان کرد: کسانی که مهارت نه گفتن را ندارند، ابتدا باید به یک خودشناسی برسند و متوجه شود که ایراد در نه گفتن را دارد. همت افزا اظهار کرد پس از اینکه فرد به نداشتن مهارت نه گفتن پی برد، نیاز به تغییر رفتار دارد. وی توضیح داد: با مراجعه به روان‌شناس و آموزش برنامه تغییر رفتار یا شرکت در آموزش مهارت زندگی می‌توان این مهارت را آموخت.