

به کودکان خود نگوید من را تنها بگذار

یک دکترای روانشناسی کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه کودکان حرف‌های والدین را خیلی خوب درک می‌کنند و آنها را می‌پذیرند گفت: شاید والدین از زدن حرفی منظور خاصی نداشته باشند اما فرزندان حرف آنان را جدی می‌گیرند و خود را با آن برچسبی که به او نسبت داده می‌شود، می‌شناسند.



یک دکترای روانشناسی کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه کودکان حرف‌های والدین را خیلی خوب درک می‌کنند و آنها را می‌پذیرند گفت: شاید والدین از زدن حرفی منظور خاصی نداشته باشند اما فرزندان حرف آنان را جدی می‌گیرند و خود را با آن برچسبی که به او نسبت داده می‌شود، می‌شناسند.

دکتر محمد زارع نیستانک در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه همه ما گاه در مواقع عصبانیت یا ناراحتی حرف‌هایی را به فرزندانمان می‌زنیم که موجب رنجش آنها می‌شود گفت: برخی نیز به تکرار این حرف‌ها عادت کرده‌اند و متوجه ناراحتی فرزندان نمی‌شوند.

وی با تاکید بر اینکه باید از گفتن حرف‌هایی در مقابل فرزندان خودداری کرد گفت: والدین باید از بکار بردن «من را تنها بگذار» خودداری کنند. پدر یا مادری که فرصتی برای استراحت و تمرکز نداشته باشند، نمی‌توانند به وظایف خود به درستی عمل کنند.

زارع نیستانک گفت: پدر و مادر به عنوان یک انسان احتیاج به زمان برای تنهایی و تجدید قوا دارند ولی اگر والدین به فرزند بگویند ما را تنها بگذارد یا مزاحم نشو، کودک به مرور احساس می‌کند، صحبت کردن با آنان نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه موجب آزار نیز می‌شود. اگر والدین از همان ابتدا و کودکی فرزند این رویه را در پیش گیرند، در آینده که وی دچار مشکلات جدی‌تری می‌شود نیز نمی‌توانند با وی صحبت و یا حتی مشورت کند.

این دکترای روانشناسی کودک و نوجوان گفت: اگر والدین زندگی پر مشغله‌ای دارند باید از راه‌هایی برای کاهش فشار در زندگی استفاده کنند.

وی خاطر نشان کرد: گفتن جملاتی مانند «تو چرا آنقدر بد اخلاق هستی؟»، «تو چرا آنقدر خجالتی هستی؟»، «تو چرا اینقدر بازیگوش هستی؟» موجب کاهش اعتماد به نفس در کودکان می‌شود.

زارع نیستانک گفت: کودکان حرف‌های والدین را خیلی خوب درک می‌کنند و آنها را می‌پذیرند. شاید والدین از زدن حرفی منظور خاصی نداشته باشند اما فرزندان حرف آنان را جدی می‌گیرند و خود را با آن برچسبی که به او نسبت داده می‌شود می‌شناسند.