

## این قدر سر من داد زن مامان جان!

فریاد زدن بر سر بچه‌ها از شما تصویری می‌سازد که در آن ژست یک عصبانی قشقرق‌به‌پاکن گرفته‌اید. متأسفانه چنین رفتاری حاوی این پیام به فرزندانتان است که شما از کنترل خارج شده‌اید.



فریاد زدن بر سر بچه‌ها از شما تصویری می‌سازد که در آن ژست یک عصبانی قشقرق‌به‌پاکن گرفته‌اید. متأسفانه چنین رفتاری باعث می‌کند، با هم به فرزندانتان، است که شما از کنترل خارج شده‌اند. جام جم سرا: کودکان و نوجوانان جسور معمولاً بر این باورند قدرتی برابر یا برتر از بزرگ‌ترها دارند، کافی است شما هم با رفتار خود به آتش این طرز تفکر هیزم بریزید. به یاد داشته باشید وقتی کودکان می‌فهمند والدینشان از کنترل خارج شده‌اند، احساس ناامنی می‌کنند.

محققان طی مطالعات طولانی دریافته‌اند والدینی که از داد زدن بر سر فرزندان خود به عنوان ابزاری برای تربیت و ایجاد انضباط استفاده می‌کنند، باعث ایجاد آسیب‌های روانی در آنها می‌شوند. بعلاوه این بررسی‌ها نشان داد خسارت‌های روانی ناشی از فریاد زدن، مانند حالت تهاجمی افراطی داشتن یا بیش از حد کمرو و ترسو بودن با صدمات تنبیه بدنی مشابه است. دکتر جفری برنستین، روان‌شناس در این باره می‌گوید: وقتی فریاد می‌زنید، در کودکان شما هم این تمایل پیدا می‌شود که فریاد بزنند یا به شیوه منفی دیگری واکنش نشان بدهند. در نتیجه با دیدن واکنش‌های ایشان، شما هم بیشتر فریاد می‌زنید. آنها هم ساکت نمی‌نشینند و... این سلسله ادامه یافته، دعوا بالا گرفته و در نهایت مشکلی حل نمی‌شود. خوشبختانه راه‌حلی برای مقابله با این کشمکش عاطفی خسته‌کننده وجود دارد:

اطلاعات بیشتری کسب کنید: در اولین گام چیزی که سبب فریاد کشیدن شما شده است، پیدا کنید. آیا اسباب‌بازی‌هایشان را در تمام خانه پراکنده کرده‌اند؟ چه چیزی به شما فشار وارد می‌کند؟ آن را شناسایی کرده و ببینید برای این‌که وضع را آرام‌تر کنید، چه کاری از دستتان ساخته است.

به خودتان قول بدهید که دیگر فریاد نزنید: شاید به نظر برسد این ایده ساده و بی‌فایده باشد، اما فراموش نکنید تمام تغییرات رفتاری وقتی میسر می‌شود که خودتان را با تقویت ویژگی‌های مثبت و استوار مسئول و متعهد کنید.

آهسته صحبت کنید: گرچه برخی اتفاق‌ها واقعاً آزاردهنده است، اما سعی کنید با صدای آهسته صحبت کنید، کودکان نیز انتخاب دیگر ندارند جز این‌که دست از کارشان بکشند و به حرف‌های شما به دقت گوش کنند. به این ترتیب هم شما آرام می‌مانید و هم بچه‌ها و همه می‌آموزند چطور به حرف‌های یکدیگر گوش بدهند.

انتظارات خود را مدیریت کنید: اگر نمی‌خواهید فریاد بزنید، لازم است مسیرش را نیز هموار کنید. وقتی هوشمندانه عمل می‌کنید دیگر نیازی نیست اقدامی طاقت‌فرسا انجام دهید. پس اگر به خاطر به هم ریختگی اسباب‌بازی‌ها سر بچه‌ها داد می‌زنید، برای تعداد اسباب‌بازی‌هایی که می‌توانند با آن بازی کنند، محدودیت قائل شوید. در نتیجه هم فریاد نمی‌زنید و هم زحمتتان کمتر می‌شود.

هر چیزی را به دل نگیرید: اگر بنشینید و درباره رفتار بچه‌هایتان فکر کنید، به این نتیجه می‌رسید گرچه گاهی با کارهای اشتباه خود باعث عصبانیت شما می‌شوند، ولی آنها از روی قصد و غرض خاصی این کار را نمی‌کنند، این بخشی از رفتار شخصی آنهاست و تقصیر شما نبوده است.

مقایسه را کنار گذاشته و سپاسگزار باشید: مقایسه کردن خودتان با پدر و مادرهای دیگر یا سنجیدن فرزندتان با بچه‌های دیگر، تنها شما را در بزرگراهی قرار می‌دهد که به ناخوشی‌ها منتهی می‌شود. اگر با نگرشی شکرگزارانه به زندگی نگاه کنید، ظرفیت بیشتری احساس خواهید کرد و کنترل بیشتری بر خودتان خواهید داشت. به این فکر کنید که والدین زیادی هستند که فرزندانشان به سلامت بچه‌های شما نیستند و حاضرند جای خودشان را با شما عوض کنند بدون این‌که مکرراً فریاد بزنند یا اعتراض کنند. (ضمیمه چارودیاری)

مترجم: فاطمه عمانی

منبع: psychologytodayhear