

مختصر و مفید

بدون تردید همه ما خیر و صلاح فرزندانمان را می‌خواهیم. همه می‌خواهیم تجارب زندگیمان را به آنها منتقل کنیم و همه می‌خواهیم



بدون تردید همه ما خیر و صلاح فرزندانمان را می‌خواهیم. همه می‌خواهیم تجارب زندگیمان را به آنها منتقل کنیم و همه می‌خواهیم فرزندانمان طوری بار ببینند که اشتباهات ما را تکرار نکنند اما وقتی می‌بینیم به حرف‌مان بها نمی‌دهند، بلندتر حرف می‌زنیم، صدایمان را بالا می‌بریم، حرف‌هایمان را چندین بار تکرار می‌کنیم و آنقدر می‌گوییم و می‌گوییم که فرزندانمان دیگر حرف‌های ما را نمی‌شنوند. در اینجا قصد ما فقط راهنمایی فرزندان است، اما نمی‌دانیم چطور باید با آنان ارتباط درست و موثر برقرار کنیم و به این نکته مهم توجه نمی‌کنیم که باید خلاصه‌تر حرف بزنیم، صراحت داشته باشیم، حرف‌های حساب شده بزنیم و مهم‌تر این که حرفی بزنیم که فرزند ما راغب به شنیدن آن باشد.

در گذشته، بیشتر والدین به صورت تحکم‌آمیز و دستوری با بچه‌ها صحبت می‌کردند، اما پس از مشخص شدن مخرب بودن این نوع گفتگو با بچه‌ها و عواقب رفتاری تربیتی آن برخی از والدین از ورطه تفریط به افراط افتادند و در برخورد با بچه‌ها چنان پرحرف شدند که بچه‌ها به بی‌تاثیر بودن این صحبت‌ها پی بردند و به آنها بی‌توجه شدند. گاه پیش می‌آید مادری بارها و بارها نکته‌ای را به فرزندش می‌گوید، اما او رعایت نمی‌کند. والدین لازم است بیاموزند که چگونه خلاصه، صریح، محکم و مفید با فرزندانشان حرف بزنند و این که ناسزاگویی و داد کشیدن بر سر بچه‌ها نه تنها تاثیر مثبتی در تربیت آنها ندارد، بلکه آنان را با مشکلات و دردهای مختلف مواجه خواهد ساخت.

بسیاری از والدین مدام شاهد این ماجرا هستند که وقتی خواسته‌اند حرفی به فرزندانشان بزنند مثلا این که مودب باشند یا فلان کار را درست انجام بدهند، فرزندان توجهی نکرده یا زیر لب غرغر کرده‌اند یا حتی پدر و مادر خود را طوری نگاه کرده‌اند که معنایش این است که اصلا نمی‌خواهند حرف‌هایشان را گوش بدهند. شاید مهم‌ترین دلیل‌اش این است که اغلب والدین آگاهانه یا ناآگاهانه با فرزندانشان زیاد حرف می‌زنند. در تربیت فرزندان هیچ فرمول مشخصی وجود ندارد و هیچ روشی هم نیست که همیشه و در تمام مواقع موثر واقع شود. از آن گذشته تربیت فرزندان نمی‌تواند از معادله دقیقی پیروی کند، اما می‌تواند مبتنی بر ترکیبی از راهنمایی، درایت و شم و فراست باشد. به عنوان پدر و مادر وقتی از روش صحبت خلاصه و مفید استفاده می‌کنید، سعی کنید در آن باقی بمانید و فرصت بدهید تا تاثیرش را برجای بگذارد. اصولا بچه‌ها نه از روی حرف‌هایی که می‌زنیم، بلکه با توجه به رفتار و عملی که به نمایش می‌گذاریم مطلب می‌آموزند. حرفتان را بزنید و بعد بگذارید که بچه‌ها نتیجه را تجربه کنند.

در بسیاری از مواقع پدر و مادر هر روش و توصیه‌ای را که ببینند بلافاصله به آن عمل می‌کنند و چون فوراً به نتیجه دلخواه خود نمی‌رسند، تسلیم می‌شوند و به روش‌های قبلی خود برمی‌گردند غافل از این که بچه‌ها جدي بودن ما را آزمایش می‌کنند. آنان می‌خواهند بدانند که تا چه مدت می‌توانیم در روش جدید خود باقی بمانیم. تقریباً تمام بچه‌ها تا اندازه‌ای با کمبود توجه روبه‌رو هستند، زیرا اغلب آنچه را که می‌خواهند می‌شنوند و سعی می‌کنند بقیه را که به نظرشان به دردشان نمی‌خورد، فراموش کنند. این مساله هیچ ارتباطی با هوش کودک ندارد. این نکته‌ای است که گاهی به آن توجه نداریم و چه بسا وقتی فرزندان حرف‌مان را نمی‌شنود از دست او عصبانی شده و ممکن است به او بد و بیراه بگوییم، اما نمی‌دانیم این طرز برخورد، خود موجب اشکالاتی می‌شود.

مثلا کودک عصبانی شده و لج می‌کند یا فکر می‌کند ما به عنوان پدر و مادر عقل درست و حسابی نداریم و مهم‌تر این که یاد می‌گیرد اگر صبر کند، کاری را که از او خواسته‌ایم انجامش دهد یا خودمان انجام می‌دهیم یا فراموش می‌کنیم. لازم است راه‌هایی را برای ارسال پیام‌ها به فرزندانمان بیابیم تا آنها را به گوش دادن و رعایت خواسته خود تشویق کنیم. در این زمینه مهم‌ترین اقدام این است که همه عبارات و درخواست‌هایمان کوتاه و خلاصه باشد. گفتن يك يا دو جمله كافي است. ممكن است در شروع كار رعایت این نکته بسیار دشوار باشد، اما می‌توانید فکر کنید چه می‌خواهید بگویید، بعد حرفتان را ساده و مستقیم بزنید، بیش از اندازه هم توضیح ندهید. بعضی اوقات کودکان کار اشتباهی انجام می‌دهند و والدین وسوسه می‌شوند بر سرشان داد بکشند یا تحت تاثیر شرایط، رفتار تحقیرآمیزی با کودک داشته باشند. در اینجا والدین باید سعی کنند ابتدا خودشان را آرام کنند و واکنششان را به تاخیر بیندازند چرا که همین به تاخیر انداختن و منتظر گذاشتن کودک کافی و مناسب است. وقتی نرم و ملایم و با قاطعیت برخورد کنیم، حرف‌هایمان اثربخشی بیشتری دارد، اما تهدیدهای توخالی که بارها و بارها تکرار می‌شود و هر بار صدای پدر و مادر بلندتر و لحن آنها خصمانه‌تر می‌شود، موجب می‌گردد کودک بد رفتاری‌اش را ادامه دهد و اصلا به درخواست یا صحبت پدر و مادرش بهایی ندهد.

در نظام تعلیم و تربیت جای‌جایی برای ناسزاگویی به کودکان وجود ندارد. بسیاری از والدین تحت تاثیر ناسزاهای دوران کودکی خود، روحیات بدی دارند و خودشان به این باور رسیده‌اند که مثلا موجوداتی تنبل، خودخواه، بزدل و ترسو هستند.

اینها در حقیقت برجسب‌های منفی‌ای هستند که در دوران کودکی‌شان به آنان زده شده و آنان نیز همین برجسب‌ها را با عناوین دیگر به فرزندان خود منتقل می‌کنند و به این مهم توجه ندارند که این صفات منفی تا مدت‌ها روی فرزندان باقی می‌ماند. همچنین عبارات منفی‌ای که والدین در زمان عصبانیت خود به کار می‌برند، بسیار آسیب‌رسان است. برای نمونه عباراتی چون #171;نمی‌تونم تحملت کنم؛ یا #171;کاش به دنیا نیامده بودی؛ این قبیل عبارات روی تصویر ذهنی کودک تاثیر بد می‌گذارد و همیشه

در دوران بزرگسالی و حتی پیری در ذهن وی باقی می‌ماند. یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین در ارتباط با وضع ظاهر فرزندانشان، وزن آنان است. وقتی فرزند شما بیش از اندازه چاق است، خود او به احتمال زیاد از این موضوع با خبر و شاید ناراحت نیز باشد. این دسته از نوجوانان در گفتگوهای خود با مشاور معمولاً از این گله‌مندان که والدینشان آنان را خپل، چاقالو و... صدا می‌کنند. شاید پدر و مادر با به کار بردن این صفات قصد دارند فرزندانشان را ترغیب کنند تا خودشان را لاغر نمایند اما متأسفانه نتیجه معکوس می‌گیرند چرا که نوجوان با شنیدن این قبیل حرف‌ها، دلخور و ناراحت می‌شود و نسبت به والدینش خشم می‌گیرد. پدران و مادران گاه اگر نمی‌توانند به صورت صحیح صحبت کنند، بهتر است حرفی نزنند چرا که خوشایند و مقبول صحبت کردن به عنوان یکی از فنون مهم ارتباطی، روشی است که برخی از والدین با آن آشنا نیستند. زمانی که نوجوان شما از زیادی وزنش شکایت می‌کند، ممکن است بخواهد احساساتش را تخلیه کند.

وقتی با فرزندتان حرف می‌زنید، با او تماس چشمی برقرار کنید، دست او را بگیرید و حرف بزنید. به این ترتیب نیاز به تکرار به حداقل می‌رسد به جایی که نوجوان به کار بردن صفات منفی از او بپرسید نظر خودش چیست و خودش در این زمینه چه برنامه‌ای دارد؟ و شما چه کمکی می‌توانید به او بکنید. اما هیچ‌گاه چاق بودنش را به روی او نیاورید. هنگام صحبت کردن با فرزندتان، گاه استفاده از سکوت، بهترین راه است. چرا که پیش می‌آید فرزندتان ما تصمیماتی می‌گیرند که اصلاً این تصمیمات درست نیست یا کاری می‌کنند که ما بعداً از آن مطلع می‌شویم حتی در این موارد نیز فرزندتان به حمایت ما احتیاج دارند و سکوت ما در واقع نوعی حمایت است چرا که این سکوت فرصتی را برای رشد و یادگیری به او می‌دهد. به عنوان مثال شاید بارها اتفاق افتاده باشد که والدین به فرزندشان توصیه می‌کنند هوا سرد است و بهتر است لباس گرم بپوشند و کودک به حرف والدین خود گوش نمی‌دهد و زمانی که از مدرسه برمی‌گردد، شکایت می‌کند که هوا خیلی سرد بود، بهتر است به جایی عبارت #171؛من که بهت گفته بودم؛ حرفی نزنیم چرا که فرزند ما عملاً متوجه اشتباه خود شده است. هیچ‌گاه بی‌جهت فکر نکنید که هرچه بیشتر حرفتان را تکرار کنید بچه‌ها بیشتر متوجه می‌شوند و در نتیجه بیشتر همکاری می‌کنند. این نیاز کودک است که خواسته‌اش را بارها و بارها تکرار می‌کند تا نظرها را جلب کند اما اگر ما سخن و خواسته خود را چندین بار تکرار کنیم، اغلب به نتیجه مورد نظر نمی‌رسیم.

وقتی با فرزندتان حرف می‌زنید، با او تماس چشمی برقرار کنید، دست او را بگیرید و حرف بزنید. به این ترتیب نیاز به تکرار به حداقل می‌رسد. در بسیاری مواقع والدین در حالی با فرزندشان حرف می‌زنند که او یا در حال تماشای تلویزیون است یا با رایانه بازی می‌کند و به حرف پدر و مادر توجهی ندارد. اینجاست که والدین بدون توجه به علت ناراحت می‌شود. پیش از این که با فرزندتان حرف بزنید مطمئن شوید او به صحبت‌های شما گوش می‌دهد. همچنین والدین بهتر است به لحن صدایشان نیز توجه کنند و تا جایی که ممکن است ملایم، راحت و صریح حرف زده و از طعنه و تمسخر نیز بپرهیزند. بچه‌های کم‌سن و سال طبیعتاً نمی‌دانند چرا کاری را انجام می‌دهند؛ زیرا هنوز نه قدرت فکری و نه توانایی تکلم کافی دارند تا درباره علت کارشان توضیح دهند. بچه‌های بزرگ‌تر هم که مهارت‌های بیشتری دارند، معمولاً توضیحی برای اعمالشان ندارند یا خود را ملزم به توضیح دادن نمی‌دانند. بنابراین وقتی می‌دانید که فرزند شما رفتار ناپسندی کرده است، از او نپرسید؛ چرا چنین کاری کرده است؛ در عوض به رفتار او توجه کنید و احساس خود را ابراز کنید و تاوان یا محرومیت‌های کار بدش را به طور مختصر برایش مشخص کنید، همچنین زمانی که فرزندتان درخواستی دارد و جواب شما #171؛نه؛ است، اگر مطمئن هستید که جواب درستی داده‌اید، روی حرفتان بایستید چرا که بچه‌ها خیلی سریع یاد می‌گیرند که با تکرار حرفشان شما را نرم کنند.

پس اگر خواسته فرزندتان درست نیست سعی کنید در #171؛نه؛ گفتن مهارت کسب کنید و هم به صورت عملی و هم کلامی روی حرفتان تأکید داشته باشید. بدین ترتیب فرزندتان می‌آموزد که تصمیمات را خیلی راحت‌تر و سریع‌تر بپذیرد. گاه در صحبت با فرزندتان متوجه می‌شوید که بعضی از بچه‌ها اهل بحث و گفتگو هستند و به همین سبب در اغلب موارد مشاجره می‌کنند. این تا اندازه‌ای برای رشد و تقویت قدرت مذاکره و ابراز قاطعیت از سوی آنان مفید است، اما اگر قرار باشد مشاجره و جر و بحث در ارتباط میان افراد خانواده غالب باشد، هم پدر و مادر و هم بچه‌ها را خسته می‌کند پس والدین لازم است برای کاهش این مشاجرات گاهی به مخالفت بپردازند. منظور این است که وقتی فرزندتان سخنی مبالغه‌آمیز یا چالش‌گرایانه می‌زند، با لحن طبیعی با او هم‌آوا شوید و در مسیر او حرف بزنید. مثلاً عباراتی چون #171؛بله حق با توست؛ یا #171؛راستی؟؛ استفاده کنید. در اینجا هدف تشخیص فرزند نیست، بلکه تأکید بر لحن مبالغه‌آمیز کودک است و بدین ترتیب خود او متوجه اصل مطلب می‌شود و حالت تدافعی‌اش را کنار می‌گذارد. به طور کلی وظیفه والدین این است که فرزندانشان را به گونه‌ای تربیت کنند تا آنان بتوانند در دنیای بزرگ‌ترها بخوبی عمل کنند. استفاده از پیامدهای مثبت و منفی برای رسیدن به رفتارهای مطلوب به فرزندمان کمک می‌کند تا درست تربیت شود و در آینده بهتر بتواند با وظایف دشوار و گاه ناخوشایند مواجه شود. باید اجازه بدهیم فرزندمان پیامد کارشان را تجربه کنند و بدانیم که گاه تجربه‌های تلخ نیز راهی برای رسیدن به رشد و بالندگی هستند و لازم است فرزندتان از #171؛تجربه‌ها؛ بیاموزند.

درخواست‌ها، قوانین و حد و حدودهای به جایی والدین باعث می‌شود بچه‌ها بتوانند مهارت‌های موردنیازشان را یاد بگیرند. خلاصه این‌که سعی کنید کمتر با بچه‌های حرف بزنید، با ملایمت حرف بزنید، قاطعیت داشته باشید و همیشه به یاد داشته باشید که: بچه‌ها هر طور که زندگی کنند، آن را یاد می‌گیرند.

- اگر بچه‌ها با انتقاد زندگی کنند، انتقاد کردن را یاد می‌گیرند.
- اگر بچه‌ها با خصومت زندگی کنند، جنگیدن را یاد می‌گیرند.
- اگر بچه‌ها مورد تمسخر قرار گیرند خجالتی می‌شوند.
- اگر بچه‌ها مدام شرم‌منده شوند، احساس گناه می‌کنند.

- اگر بچه‌ها با شکیبایی زندگی کنند، صبر کردن را یاد می‌گیرند.
- اگر بچه‌ها مورد تعریف و تحسین قرار بگیرند، تشکر کردن را می‌آموزند.
- اگر بچه‌ها با مهر و ملاحظه بزرگ شوند، احترام را یاد می‌گیرند. و سرانجام اگر بچه‌ها با احساس امنیت‌خاطر زندگی کنند، به خودشان و به اطرافیانشان ایمان پیدا می‌کنند.

معصومه اسدی
جام جم آنلاین