

11 جمله ای که نباید به فرزندتان بگویید

بعضی والدین با گفتن جملاتی که از لحاظ روان شناسی درست نیست به سلامت روان کودکشان آسیب می رسانند یا باعث عصبانیت و سردرگمی وی می شوند؛ بنابراین والدین باید به نحوه رفتار و سخن گفتن با کودک خود توجه بیشتری نشان بدهند.



بعضی والدین با گفتن جملاتی که از لحاظ روان شناسی درست نیست به سلامت روان کودکشان آسیب می رسانند یا باعث عصبانیت و سردرگمی وی می شوند؛ بنابراین والدین باید به نحوه رفتار و سخن گفتن با کودک خود توجه بیشتری نشان بدهند. آن ها باید در انتخاب کلمات و نحوه بیان دقت کنند و بدانند حرف هایشان روی رفتار و فرهنگ فرزندشان تاثیر مستقیم می گذارد. یک جمله ساده ناامیدکننده از سوی والدین می تواند ذهن کودک را مدت ها درگیر و او را سرخورده کند. این نکته را فراموش نکنید واژگانی که آزاردهنده هستند هرگز از ذهن پاک نمی شوند و جبران آن سخت است.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه خراسان در ادامه نوشت: درست است که گاهی مشکلات زندگی باعث می شود کنترل اعصاب خود را از دست بدهید و به رفتار و حرف زدن با کودک و کلماتی که بر زبان می آورید، توجه نداشته باشید؛ اما سعی کنید هوشیارانه و با شکیبایی با فرزندان خود رفتار کنید. در ادامه این مطلب به 11 جمله از رایج ترین اشتباهات کلامی که والدین مرتکب می شوند، اشاره می شود.

مناسب سن خودت رفتار کن: بهتر است به جای آن از این جمله استفاده کنید به کودک تان بگویید: «به نظر می رسد خیلی عصبانی هستی»، «می دانم وقتی چنین اتفاقی برایت افتاده بسیار غمگین شده ای». چنین جملاتی به کودک آرامش می دهد و شرایط را برای او قابل تحمل تر خواهد کرد اما جمله «مناسب سن خودت رفتار کن» برای کودک غیر قابل درک است.

شوخی بی دلیل کردم: دست انداختن کودک اگرچه ظاهرا شرایط را شاد می کند ولی در بعضی مواقع به شدت مخرب است. شما به عنوان والدین کودک وظیفه دارید او را حمایت کنید نه این که باعث اذیت و آزار او شوید. اگر چنین منظوری ندارید، هنگامی که کودک ناراحت است شاد نباشید.

چرا مثل فلانی نیستی : شما باید نقاط قوت و ضعف کودکتان را بپذیرید و او را برای اصلاح رفتارهای اشتباهش تشویق کنید.

نکن وگرنه برایت بد می شود : به طور مثال به جای این که به کودک بگویید: «تو حیاط این جوری ندو وگرنه می افتی» بهتر است بگویید که: «قبل از دویدن از محکم بودن بند کفش هایت مطمئن باش». در این صورت شما درباره اشکال کفش صحبت کرده اید نه ناتوانی کودک و از آسیب رسیدن به کودک هم جلوگیری کرده اید.

چی به تو گفتم : چرا سوالی را می پرسید که خودتان جواب آن را می دانید؟ اگر از رفتار او رنجیده اید، بگویید : «من متاسفم که مجبورم برای بار سوم تکرار کنم که لباست را روی چوب لباسی آویزان کن.»

به تو قول می دهم که ...: به کودکان نه باید وعده داد و نه وعده از آن ها گرفت. روابط ما با فرزندان مان باید بر اساس اعتماد و اطمینان باشد؛ بنابراین همین که به او بگویید کاری را انجام می دهید، باید بپذیرد که انجام خواهید داد مگر خودتان قبلا خلاف این را برای او اثبات کرده باشید.

تو همیشه یا تو هیچ وقت : تعمیم دادن رفتارها می تواند به هر رابطه ای آسیب بزند چه در مقابل همسران قرار گرفته باشید، چه با مادران طرف باشید و چه کودک تان در برابر شما قرار گرفته باشد، با تعمیم دادن رفتارهای گذشته به موقعیت های

جدید، می توانید به ارتباط تان با او آسیب بزنید.

مهمانی رفتن و شریک شدن فرزندان در شیطنت های بچه های دیگر و دلایل رنگارنگی که فهرست کردن شان در مجال این صفحه نیست، می توانند رفتارهای اشتباهی را از سوی فرزندان رقم بزنند اما هرگز و در هیچ شرایطی او را به همیشه اشتباه کردن متهم نکنید و حتی اگر اشتباه امروزش را در گذشته هم مرتکب شده بود، با یادآوری این واقعیت او را به همیشه بد بودن متهم نکنید.

زود باش: می دانیم آماده کردن کودک کار آسانی نیست؛ اما حتی اگر احساس می کنید دیرتان شده است، مدام به فرزندان نگویند «زود باش!». به جای آن که چنین استرسی را به او وارد کنید و امنیت روانش را با همیشه عجله کردن به خطر بیندازید، به طور نامحسوس به فرزندان در سرعت دادن به کارهایش کمک کنید. گفتن «زود باش، کلافه ام کردی!» نه تنها کمکی به شما برای رسیدن به نتیجه بهتر نمی کند بلکه با درگیر کردن کودک تان با استرس، باعث می شود که بیشتر از قبل کارهایش به تاخیر بیفتد و احساس بی کفایتی و ناتوانی آزارش دهد.

تو بی نظیری: شاید بخواهید با تهییج فرزندان برای کار بیشتر به او انگیزه دهید؛ اما اگر بعد از هر تلاش او در تشویق کردنش اغراق کنید به جای به وجود آوردن انگیزه تلاش، او را به پاداش های کلامی خود وابسته می کنید. هرگز به خاطر تشویق فرزندان، او را با بچه دیگران مقایسه نکنید و اگر در جمع کودکان دیگر کاری دم دستی را انجام داد به خاطر قدردانی از تلاش هایش نگویند «کارت عالی است!» در عین انگیزه دادن به فرزندان و گفتن نقاط مثبت کارش، برایش توضیح دهید که در چه زمینه ای باید بیشتر تلاش کند و به هیچ وجه از شکست های دیگران برای او پله ترقی نسازید.

گوش هایت نمی شنوند: برای شمایی که تنها چند ساعت از روز فرزندان را می بینید، تمام روز وقت گذراندن با کودک می تواند گاهی کلافه کننده به نظر برسد و تلاش برای تربیت کردن تمام وقت او، می تواند شما را مستاصل کند؛ اما مراقب باشید این استیصال باعث بالا رفتن صدای شما نشود. بعضی از ما یاد گرفته ایم عصبانیت مان را با تغییر درجه صدای مان نشان دهیم و به او بگوییم: «گوش هایت نمی شنود چه می گویم؟». اگر به خاطر از کوره در رفتن به خودتان مجوز این کار را بدهید در واقع به فرزندان می گویند که وقت ناراضی بودن از شرایط و دلخوری از دیگران، بهترین راه بالا بردن صداست.