

## آموزش عذرخواهی به بچه‌ها در 6 گام



شاید برای شما هم این سوال مطرح شده باشد که چطور باید عذرخواهی کرد و چطور روش درست عذرخواهی را به بچه‌ها آموزش داد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها قبل از هر چیز لازم است...

شاید برای شما هم این سوال مطرح شده باشد که چطور باید عذرخواهی کرد و چطور روش درست عذرخواهی را به بچه‌ها آموزش داد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها قبل از هر چیز لازم است به این نکته توجه کنیم که عذرخواهی، یک مهارت است و بنابراین علاوه بر کسب آگاهی در این زمینه نیازمندیم با تمرین و تکرار این مهارت را در الگوی رفتاریمان درونی کنیم؛ زیرا ساده‌ترین راه برای اینکه کودک عذرخواهی کردن را بیاموزد، یادگیری مشاهده‌ای است. به این ترتیب وقتی کودک شاهد عذرخواهی کردن ما و به رسمیت شناختن حقوقمان و دیگری به هنگام رنجش باشد، در واقع به طور غیرمستقیم اهمیت، ضرورت و روش صحیح عذرخواهی کردن را یاد می‌گیرد و در موقعیت‌های مشابه تمرین می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت الفبا، بنابراین بخش مهم و تاثیرگذار این آموزش به صورت غیرمستقیم اتفاق می‌افتد. اما در مرحله بعدی و در صورتی که لازم باشد می‌توان متناسب با سن بچه‌ها از طریق گفت‌وگو یا در قالب بازی با عروسک‌ها یا یک نمایش خانگی کوتاه این مراحل را مستقیماً به آنها آموزش داد. البته لازم است این نکته را هم در نظر داشته باشید که عذرخواهی فقط در مواردی که در محدوده توان و درک رفتاری و شناختی کودک قرار دارد، پیگیری شود تا امکان اجرا و اثربخشی مطلوب به دست بیاید؛ به این معنا که وظایف یا قوانینی که برای کودک تعریف می‌کنیم به گونه‌ای باشد که کودک مرتب شکست را تجربه نکند و مجبور به عذرخواهی نباشد.

برای یک عذرخواهی موثر لازم است 6 گام را طی کنیم:

**گام اول: پیشنهاد «من را ببخش!»**

به کودک بیاموزیم که وقتی کسی را می‌رنجانیم، می‌توانیم به او پیشنهاد بدهیم که ما را ببخشد، اما چون یک پیشنهاد است، باید آمادگی شنیدن پاسخ منفی را هم داشته باشیم.

**گام دوم: پذیرفتن اشتباه**

در مرحله بعدی، مهم است که بپذیریم اشتباه کرده‌ایم. پذیرش اشتباه در واقع زمینه درک مسوولیت‌پذیری را فراهم می‌کند. بنابراین تا زمانی که کودک متوجه اشتباهش نشده است، او را وادار به عذرخواهی نکنید. برای درک بهتر این موضوع می‌توانید در شرایط مشابهی که بین شما و کودک اتفاق می‌افتد به او بگویید: «من می‌دانم که از من رنجیده‌ای و می‌خواهم که مرا ببخشی، اما هنوز نمی‌دانم که چه کار اشتباهی انجام داده‌ام؟»

**گام سوم: پشیمانی**

شاید شما هم بچه‌هایی را دیده باشید که بعد از انجام یک کار اشتباه بلافاصله عذرخواهی می‌کنند، اما هم شما و هم آنها می‌دانید که این صرفاً راهی برای فرار از تنبیه است. بنابراین برای اینکه عذرخواهی شکل واقعی و حقیقی پیدا کند، مهمترین شرط، پشیمانی است. اگر کودک از کار بدی که انجام داده است، پشیمان نیست به او توضیح بدهید و برایش زمانی تعیین کنید تا به اشتباهش فکر کند. همیشه روی این نکته تأکید کنید که تا زمانی که از کارش پشیمان نیست، لازم نیست عذرخواهی کند. اما برای کمک به درک بهتر کودک نسبت به رفتارش می‌توانید تأثیر آن رفتار را روی دیگران با هم بررسی کنید. حتی می‌توان از کودک خواست که خودش را به جای طرف مقابل بگذارد و احساساتش را بیان کند. این تمرین کمک می‌کند ارزش اخلاقی عذرخواهی به درستی برایش درونی شود.

**گام چهارم: توضیح و دلیل**

بسیاری از اوقات با وجودی که سه مرحله اول انجام شده است، اما رنجش همچنان باقی است. اگر برای کار اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، دلایلی داشته باشیم و آنها را بیان کنیم و به دیگران هم فرصت توضیح و بیان دلایلشان را بدهیم، در واقع برای بخشیدن و بخشیده شدن انگیزه بیشتری فراهم کرده‌ایم.

## گام پنجم: تکرار نکردن

یکی دیگر از مهمترین شرطهای یک عذرخواهی واقعی تصمیم جدی برای تکرار نکردن کار اشتباه هست. گاهی بچه‌ها کار اشتباهی انجام می‌دهند، اما به دفعات آن را تکرار می‌کنند. در نظر داشته باشید که اگر کودک یک عذرخواهی واقعی انجام داده و بعد ناخواسته دوباره همان کار را تکرار کرده، عذرخواهی او را بپذیرید و تاکید کنید که چون واقعا قصد انجامش را نداشته، اشکالی ندارد. دقت کنید که خودتان هم وقتی از کودک عذرخواهی می‌کنید، دوباره آن کار را انجام ندهید؛ قوانین عذرخواهی برای شما و کودکتان یکسان هست.

## گام ششم: جبران کردن

جبران کردن، مرحله تکمیلی یک عذرخواهی واقعی و کامل است. مانند سایر موارد اینجا هم لازم است خودمان پیشقدم باشیم و در موقعیتهای مناسب به کودک بگوییم که: «به‌خاطر اشتباهم متاسفم و می‌خواهم جبران کنم.» در آموزش مستقیم به کودک توضیح بدهیم که با جبران کردن نشان می‌دهیم مسوولیت کار اشتباهمان را پذیرفته‌ایم و احساس طرف مقابل را به خوبی درک کرده‌ایم. این کار باعث می‌شود هم طرف مقابل را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس بهتری داشته باشیم. البته لازم است حتما روی این نکته تاکید کنیم که برای جبران اشتباهمان هرگز مجبور نیستیم کاری انجام دهیم که به ما آسیب بزند یا باعث شود احساس بدی نسبت به خودمان پیدا کنیم؛ زیرا گاهی کودک در رابطه با دیگران در شرایطی قرار می‌گیرد که برای جبران اشتباهش و بخشیده شدن تحت فشار قرار می‌گیرد و چه بسا مجبور به باج‌دهی شود یا مورد سواستفاده قرار بگیرد.

با آگاهی از این ۶ گام و تمرین مستمر آنها در کنار بچه‌ها می‌توانیم امیدوار باشیم یک مهارت درست رفتاری را فرا گرفته‌ایم و روابط سالم‌تری را تجربه کنیم.