

## با فرزندان چنین برخوردی نکنید



چند روز پیش مطلبی دریافت کردم که درباره‌ی تفاوت تربیت فرزندان توسط والدین در سرتاسر دنیا بود. این مطلب اشاره به تربیت‌های اشتباهی داشت که در جامعه ما رواج دارد. مطلبی ساده اما فکر برانگیز بود. به همین دلیل سعی کردم با الهام گرفتن از آن این مقاله را بنویسم. مقاله‌ای با این عنوان که بدترین کارهایی که والدین می‌توانند با فرزندان خود انجام دهند چه هستند؟! البته منظورم کارهای نابهنجاری نیست که از آنها تحت عنوان کودک آزاری یاد می‌شود. بلکه منظورم رفتارها و کارهایی است که شاید هنوز در فهرست آسیب‌های به کودک از آنها نامی برده نشده است و مادر و پدرهای معمولی و حتی خوب، روزانه، دانسته یا ندانسته این کارها را انجام می‌دهند.

### فرزندان یویو نیست!

وقتی از طریق فیلم‌های مستند به زندگی جانداران دیگر روی کره زمین نگاه می‌کنم همیشه یک نکته نظرم را جلب می‌کند. تقریباً همه جانداران غیر از انسان، تا فرزندشان کاری را یاد می‌گیرد، دیگر آن کار را برایش انجام نمی‌دهند و انجام آن کار را هر قدر سخت باشد به عهده خود او می‌گذارند. اما پدر و مادرهای این زمانه تا مدت‌ها بعد از بزرگ شدن فرزندشان کارهای او را انجام می‌دهند، بند کفش‌اش را می‌بندند، دکمه‌های لباسش را می‌اندازند، اتاقش را مرتب می‌کنند، قفسه کتاب و دفترش را تمیز می‌کنند، اسباب‌بازی‌هایش را جمع‌وجور می‌کنند و هر چند شرمنده کننده است اما همین رفتار را تا بزرگسالی او ادامه می‌دهند و خانه و ماشین و وسایل زندگی‌اش را می‌خرند، به جای او کار می‌کنند و خرج زن و بچه‌اش را می‌دهند یا از نوزادش نگهداری می‌کنند و ... بدیهی است که منظور این نیست که پدر و مادر نباید به فرزندشان رسیدگی کنند یا نباید برای تشکیل زندگی به او کمک کنند. بلکه منظور این است که نباید فرزندان‌شان را بیکاره بار بیاورند، به خود وابسته کنند و مثل یویو تا آخر عمر آنها را برای هر کاری به والدین

برگردانند! چنین فرزندان‌انی اغلب پرتوقع، تنبل، وابسته و در نهایت غمگین و حتی پوچ‌گرا بار می‌آیند. غم و پوچ‌گرایی آنها از این جهت است که هیچ محصول و ثمری در زندگی ندارند و به قول معروف خیرشان به کسی نرسیده و استعدادها و توانمندی‌هایشان شکوفا نشده و پژمرده شده است.

### فرزندان سطل تحقیر یا تاج پادشاهی شما نیست!

برخی معتقدند که بدترین کاری که والدین می‌توانند با فرزندان‌شان انجام بدهند این است که عقده‌های سرکوب شده خود را بر سر او خالی کنند! برخی از والدین گمان می‌کنند فرزند آنها باید آرزوهای آنها را دنبال و برآورده کند و رویاهای آنها را جامه عمل بپوشاند در حالی که هر کس رویای مخصوص به خود را دارد. هر کس هدف و آرزوی نهفته و گاه ناگفته‌ای دارد که خود او مسئول تحقق آن است نه دیگری و چه بسا رویای یک نفر با رویای نفر دیگر قرابت و شباهتی نداشته باشد. برخی از والدین تمام زندگی خود را وقف فرزندان و خود را قربانی رشد فرزندان خود می‌کنند. در نتیجه همه رویاهایشان بی‌سرانجام یا بدفرجام مانده است و می‌خواهند فرزندان‌شان آن رویاها را محقق کنند! به همین دلیل مثلاً اگر می‌خواسته‌اند مدیر شوند یا مهندس، پزشک شوند یا وکیل یا معلم، آن بار را بر دوش فرزندشان می‌اندازند و او را وادار می‌کنند راه مورد نظر آنها را دنبال کند و تاج پادشاهی آنها را بر سر بگذارد! و اگر هم، چنین چیزی امکانپذیر نشد تا آخر عمر فرزندشان را سرکوفت می‌زنند و او را تبدیل به سطل زباله‌ای می‌کنند که انواع تحقیرها و توهین‌ها را در آن می‌ریزند! چون نه تنها خود به دلیل قربانی شدن، فرصت تحقق آرزوهای خود را نیافته‌اند بلکه فرزندشان نیز مسئولیت گذاشتن تاج پادشاهی آنها را نپذیرفته است!

توجه داشته باشید که فرزند شما باید رویا و هدف، مسئولیت و مأموریت خودش را بیابد و انجام بدهد نه رویا و هدف شما را. حتی اگر توانستید او را وادار به این کار کنید نه تنها مسئولیت از عهده شما خارج نشده و همچنان مسئولیت که به اهدافتان نرسیده‌اید، بلکه مسئولیت جدیدی هم بر دوش شما سنگینی خواهد کرد. مسئولیت این که جلوی تحقق رویای اختصاصی فرزندان را گرفته اید! بنابراین تنها کار شما این است که فرزندان را تشویق کنید که خودش استعدادها و توانمندی‌های خود را کشف کند و هدف خود را در زندگی بیابد و به سمت آن حرکت کند و هر جا لازم شد اسباب و لوازم رشد او را برایش فراهم کنید. همین، نه بیشتر.

### فرزندان احمق نیست!

واقعاً معذرت می‌خواهم که از اصطلاح نازیبای «احمق» استفاده کردم. اما بدبختانه این تصور بسیاری از والدین در باره فرزندشان است. آنها گمان می‌کنند فرزندشان چیزی نمی‌فهمد یا لاقلاً چیزهایی را که مادر و پدر نمی‌خواهند بفهمد، نمی‌فهمد! از طرف دیگر می‌خواهند فرزندشان در درس و تحصیل کاملاً باهوش و زرنگ باشد و درس‌ها را خوب بفهمد و مطالب جدید را یاد بگیرد. گزارشات بسیاری از والدینی در دست دارم که گمان می‌کنند فرزندانشان ایما و اشارات معمولی یا جنسی آنها با هم را نمی‌فهمند! فرق گذاشتن آنها بین فرزندان را نمی‌فهمند، تفاوت تربیتی دختر و پسر در خانواده را نمی‌فهمند، مشکلات مالی یا اعتیاد

یکی از والدین را نمی‌فهمند، غم و اندوه و ناکامی‌های مادر یا پدرشان را نمی‌فهمند و نمی‌فهمند دیگر عشق و محبتی بین مادر و پدرشان باقی نمانده است.

خیلی دردناک است اما فرزندان ما همه اینها را می‌فهمند و گاه، از این همه، رنج بسیاری می‌کشند. رنجی که حتی نمی‌توانند در باره‌ی آنها گفتگو کنند یا چیزی به کسی بگویند. فرزندان ما یک عالم پرونده‌های باز اما مکتوم دارند که گاه تا پایان عمر، از آنها با کسی سخن نمی‌گویند. آنها را دست کم نگیرید.

### **سن فرزندان را فراموش نکنید!**

یکی دیگر از اشتباهاتی که پدر و مادر مرتکب می‌شوند این است که سن فرزند خود را در نظر نمی‌گیرند. گاهی فرزند خود را بسیار بزرگتر از سن واقعی تلقی می‌کنند و گاهی بسیار کوچکتر! گاه از یک کودک دو ساله انتظار دارند به هر قیمتی که شده ادرار خود را کنترل کند و اگر نکرد او را بشدت کتک می‌زنند. گاهی از یک نوجوان ۱۳ ساله انتظار دارند مشکلات زناشویی آنها را حل کند، مراقب مادر یا پدر باشد و مانند خبرچین‌ها اطلاعات بیاورد یا جاسوسی کند! و برعکس گاهی با یک جوان ۲۰ ساله مثل یک کودک ۵ ساله رفتار می‌کنند و می‌خواهند همه کارهایش را کنترل کنند! چه فرزندمان را بزرگتر و چه کوچکتر از آن چه که هست تصور کنیم اشتباه کرده‌ایم. متأسفانه بعضی از والدین بارهای روانی خود را به کودکان منتقل می‌کنند، جلوی آنها مشاجره می‌کنند و آنها را می‌ترسانند یا ناامن می‌کنند. آنها گمان می‌کنند کودک هم مانند آنها می‌اندیشد و موضوع را فراموش می‌کند در حالی که اینطور نیست. کودک با توجه به سنش ممکن است اتفاق رخ داده را عمیقاً باور کند و تا آخر عمر به خاطر بسپارد.

### **فرزندان را به چیزی که نیست تبدیل نکنید!**

از درخت سیب نمی‌توان محصول هلو برداشت کرد و از بوته خیار نمی‌توان زردآلو گرفت! هر درختی میوه خود را دارد و هر میوه هم خواص خود را. اگر فرزندان استعداد هنری دارد به زور از او مهندس در نمی‌آید و اگر استعداد فنی دارد نمی‌تواند پزشک قابلی شود. اگر ادبیاتش خوب است و ریاضیاتش ضعیف، نمی‌توانید از او یک ریاضیدان بسازید و اگر روابط اجتماعی خوبی دارد نمی‌تواند او را وادار کنید که حرفه‌ای را انتخاب کند که پشت درهای بسته و در تنهایی انجام بشود! فرزندان را همین‌گونه که هست بپذیرید. خداوند از من و شما بر بندگان خود مهربان‌تر است. او می‌داند در هر کس چه استعدادهایی به ودیعه بگذارد و همین کار را هم کرده است. بزرگترین هنر درخت سیب این است که بهترین سیب را بدهد و بزرگترین هنر ما پدر و مادرها هم همین است که به فرزندانمان کمک کنیم تا با توجه به علاقه و استعدادی که دارند بهترین شکوفایی را داشته باشند و برترین ثمر را بدهند. هرگز فرزندان را به چیزی که نیست مبدل نکنید.

## فرزندان را انتقام‌جو، بی‌اعتماد و خشن بار نیآوری

بهترین ارث، بهترین آموزش و برترین تربیت برای فرزندانمان کاشتن بذره‌های محبت در روح و روان اوست. وقتی با فرزندانمان لجبازی می‌کنیم، وقتی خشونت به خرج می‌دهیم، وقتی مرتباً تلافی می‌کنیم و به او بی‌اعتمادیم، همین ویژگی‌ها را به او هم منتقل می‌کنیم و یاد می‌دهیم. اینها بدترین ویژگی‌هایی است که می‌توانیم در فرزندانمان پدید بیاوریم یا فعال کنیم. همه اینها موجب می‌شوند او تا پایان عمر طعم خوشحالی و خوشبختی واقعی را نچشد. فرزندان را برای خوشحال و راضی بودن بار بیاورید نه برای انتقامجویی و خشونت. او را برای صلح و دوستی آموزش دهید نه برای دشمنی و جنگ و مشاجره.

رکسانا خوشابی کارشناس ارشد مشاوره

## فرزندان را لوس بار نیورید!



همیشه یکی از وظایف اصلی والدین است در این میان نقش مادران که زمان بیشتری را با کودکان خود سپری می‌کنند، در شکل‌گیری شخصیت کودک اهمیت بیشتری دارد. کاملاً طبیعی است که همه والدین دوست دارند کودکانی سالم و با اعتماد به نفس داشته باشند، ولی همیشه تعیین محدودیت‌ها مرزها و مسئولیت‌ها آسان نیست و گاه رعایت نکردن هر یک از آنها عواقب دراز مدتی در پی خواهد داشت و البته تنظیم تمامی این موارد به تلاش و عزم و اراده قابل توجهی نیاز دارد که متأسفانه به دلیل رفتاری‌ها و مشکلات زیاد والدین، این امر به فراموشی سپرده می‌شود و با آسان‌گیری و دادن آزادی بیش از حد به کودک و پذیرش بی‌قیدوشرط تمام خواسته‌های او، کودکی لوس تربیت می‌کنند که در آینده خود از این نوع رفتار کودک رنج می‌برند.

### نشانه‌های کودکان لوس

- خود محور است و تصور می‌کند که تمامی خواسته‌های او بدون قید و شرط باید برآورده شود.
- خشنود نگه داشتن او بسیار سخت است.
- به قوانین احترام نمی‌گذارد و حاضر به سازش نیست و مدام استدلال می‌کند.

- خواسته‌های غیر منطقی دارد و تلاش می‌کند اطرافیان خود را طبق خواست خود کنترل کند.
- پیوسته بی‌حوصله است و شکایت می‌کند.
- مفهوم کار سخت و «نه» را درک نمی‌کند.
- بی‌ادب است و از انجام کمتر کاری لذت می‌برد.

به خاطر داشته باشید که بسیاری از این نوع رفتارهای کودکان می‌تواند ناشی از بیش‌فعالی کودک باشد در صورت هر گونه شک و تردید در مورد ماهیت رفتار کودک‌تان با یک متخصص اطفال مشورت کنید. روانشناسان کودک معتقدند که اگر والدین بیش از حد نگران کودک خود نباشند و بیش از حد به خواسته‌های او بها ندهند، هیچ کودک لوسی وجود نخواهد داشت. وقتی والدین هیچ حد و مرزی برای کودک در نظر نمی‌گیرند و انتظارات‌شان از او کم است، نه تنها به کودک محبت نمی‌کنند، در واقع به نوعی به او آسیب می‌رسانند. محبت باید واقعی و صادقانه باشد و البته هرگز نباید محبت را از کودک دریغ کرد؛ ولی حد و اندازه باید نگاه داشت. معنی محبت با پاسخ به توجهات نامناسب کودک متفاوت است.

### چگونه می‌توان کودک لوس را اصلاح کرد؟

هنگامی که رفتارهای او به نظر شما از حد می‌گذرد و خودخواهانه است سعی کنید او را آرام کنید و اگر همچنان این رفتارهای او ادامه یافت برای او توضیح دهید که لازم است در رفتارش تغییر ایجاد کند و نمی‌تواند انتظار داشته باشد که هر نوع خواسته او با پاسخ مثبت روبه‌رو شود. با توجه به سن او برایش محدودیت‌های خاصی در نظر بگیرید و اجازه ندهید که بداخلاقی او بر نوع محدودیت‌ها تاثیر بگذارد و به یاد داشته باشید که شما پدر و مادر هستید و البته شما مسؤولید.

### به او حق انتخاب دهید

گاهی به او حق انتخاب بدهید؛ مثلاً در مورد نوع کتابی که دوست دارد مطالعه کند و یا نوع لباسی که به تن کند و یا نوع غلاتی که به عنوان میان وعده میل کند، از او نظرخواهی کنید و بدین ترتیب به او یاد بدهید که در برخی موارد امکان انتخاب برای او وجود دارد و در برخی موارد نیز باید به انتخاب والدینش احترام بگذارد. وقتی هیچ حق انتخابی ندارد، به او این امکان را ندهید و برای او قوانین خاصی تعیین کنید. مثلاً هنگام خرید در مکان‌های شلوغ باید دست مادر خود را بگیرد و در این مکان حق هیچ انتخاب دیگری را ندارد و یا هنگام اتومبیل سواری حتماً باید کمربند ایمنی خود را ببندد.

### تفاوت میان خواسته‌ها و نیازها

میان خواسته‌ها و نیازهای او تفاوت قائل شوید هیچ کودکی وجود ندارد که در صورت داشتن قدرت زیاد از آن برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده نکند. او به غذا، لباس، راحتی، عشق و البته حمایت نیاز دارد، ولی سفر گران‌قیمت، خرید اسباب‌بازی‌های فراوان و یا جدیدترین سیستم‌های بازی خواسته‌های او هستند و نه

نیازهای او و البته که نباید تمام خواسته‌های او برآورده شود. گاه پدر و مادرها به اشتباه ابتدایی‌ترین نیازهای اولیه زندگی خود را نادیده می‌گیرند و خواسته‌های غیر منطقی کودکان‌شان را برآورده می‌کنند. اجازه دهید کودک انتخاب‌های آگاهانه شما را که شامل فداکاری، صبر و کنترل بر نفس می‌شود، ببیند. مثلاً هنگامی که برای خرید از منزل خارج می‌شوید و پشت ویتترین مغازه به تماشای اجناس می‌پردازید، به کودک‌تان بگویید که اگرچه این گردن‌بند بسیار زیباست و من تمایل دارم آن را بخرم، ولی چون به چکمه‌های کار بیشتر نیاز دارم، از خرید آن صرف‌نظر می‌کنم و یا اینکه به جای خرید آن می‌توانم چند شاخه گل برای مادر بزرگ‌تان بخرم و او را خوشحال کنم. کودکان به خصوص در سنین پایین به رفتار شما دقت و درست مثل یک ربات آن را تکرار می‌کنند، بنابراین با رفتاری مناسب می‌توانید به کودکان خود به‌طور غیر مستقیم، انتخاب‌های آگاهانه را آموزش دهید.

### **بیش از حد از او حمایت نکنید**

بیش از حد از او حمایت نکنید، در موقعیت‌های سخت او را تنها نگذارید ولی در حمایت از او افراط نیز نکنید، به او یاد دهید که خود مسؤول رفع مشکلات است و مهارت‌های مقابله‌ای را به او بیاموزید و بدین ترتیب اعتماد به نفس او را تقویت کنید.

### **به او آموزش صبر دهید**

به او صبر را آموزش دهید و مطمئن باشید که پاسخ به تمام خواسته‌های او بلافاصله پس از درخواست، اصلاً شیوه تربیتی مناسبی نخواهد بود. به او یاد دهید که باید صبر کند تا به خواسته‌هایش برسد. عدم آموزش این مهارت، او را در زندگی به فردی سرخورده تبدیل می‌کند. اگر در حال مکالمه تلفنی با دوست‌تان هستید و کودک از شما درخواست می‌کند برای او کاری انجام دهید، نیازی نیست فوراً تلفن را قطع کنید، بلکه از او خواهش کنید چند دقیقه‌ای صبر کند تا مکالمه شما تمام شود.

### **از ستایش بیش از حد او بپرهیزید**

از ستایش و مدح بیش از حد او بپرهیزید. اگر کودک شما در انجام کاری سخت و یا انجام کاری جدید تلاشی کرد، او را تشویق کنید، ولی از ستایش و مدح بی‌دلیل خودداری ورزید که موجب غرور و اعتماد به نفس بیش از حد و کاذب او می‌شود.

### **آموزش احترام به حقوق دیگران**

به او آموزش دهید که به حقوق دیگران احترام بگذارد. پس از اینکه نیازهای اولیه کودک همچون غذا، پوشاک و... برآورده شد، خواسته‌های او پس از نیازهای والدین باید برآورده شود و نیاز والدین برخواست‌های کودکان اولویت دارد. همراه کودک‌تان، فعالیت‌های گروهی انجام دهید و با همسر و یا

دوستان خود وقت سپری کنید. این کار هم به لحاظ سلامت جسمی و هم روحی، برای کودکان مفید است و در کارهای گروهی می‌توانید احترام گذاشتن به حقوق دیگران را به آنها آموزش دهید.

### به یاد داشته باشید

به یاد داشته باشید که دوست داشتن فرزند به این معنا نیست که باید به تمامی خواسته‌های او پاسخ دهید و او را لوس کنید. محبت خود را به او با تربیت صحیح نشان دهید و او را فردی صالح و متکی به نفس تربیت کنید. او را در آغوش بگیرید و ببوسید، ولی لوس نکنید. احساس گناه نکنید، وظیفه شما به عنوان پدر و مادر این نیست که همیشه کودکان خود را راضی نگه‌دارید، بلکه باید کودک را به گونه‌ای تربیت کرد که در جهان خارج موفق باشد. نباید کودکان با گریه کردن، کوبیدن به در و... هر آنچه را که می‌خواهند به دست بیاورند. مطمئن باشید که شادی آینده فرزندان شما با آنچه که برای آنها می‌خرید، می‌پوشند و یا می‌خورند، تأمین نمی‌شود. با آنها صحبت کنید و برای‌شان معنای واقعی ارزش‌ها را توضیح دهید تا بدانند آنچه موجب موفقیت آنها در آینده می‌شود، هوش، خلاقیت، سلامت جسمی و روانی است به جای آنکه ساعات متوالی را برای خرید خواسته‌های آنان در خیابان‌ها صرف کنید، در منزل با آنها به گفت‌وگو بپردازید. به کودکان خود یاد دهید که بتوانند انگیزه ذاتی را از انگیزه بیرونی تشخیص دهند و درک کنند. انگیزه درونی کاری است که مردم احساس می‌کنند باید آن را انجام دهند و همیشه به انجام آن افتخار می‌کنند و احساس موفقیت خواهند داشت و انگیزه بیرونی کاری است که ناشی از یک انگیزه خارجی انجام می‌شود؛ مثل خرید یک اسباب بازی و تأثیر موفقیت و شادی از انجام آن زودگذر و موقتی خواهد بود. به کودکان فرصت دهید تا در میان همسالان خود قرار بگیرند و با آنها ارتباط برقرار کنند تا رفتارهای اجتماعی را یاد بگیرند. آنها مفاهیمی همچون همکاری و اشتراک و احترام به حقوق دیگران را در گروه هم‌سالان خود بهتر می‌آموزند. تسلیم خواسته‌های نامعقول کودکان نشوید و برای آنان دلیل عدم پذیرش خود را توضیح دهید. به یاد داشته باشید که تنبیه کودکان نیز همچون تشویق می‌تواند در تربیت آنها موثر واقع شود و کودکان لوس هیچ‌وقت تنبیه نشده‌اند و همیشه هر کار اشتباهی که انجام داده‌اند، نادیده گرفته شده است. افراط و تفریط در هر کاری مشکل‌ساز می‌شود.

## چگونه با فرزندان دوست شویم؟



همه ما تداوم وجود خویش را در فرزندانمان جستجو می‌کنیم. آنان میوه شیرین درخت حیات و ثمره تمام رنج و تلاش ما در زندگی این جهان می‌باشند، آنها آیینه وجود خود ما هستند که افکار، رفتار و روش‌های تربیتی درست یا غلطی را که در مورد آنان به کار برده ایم، منعکس می‌سازند. هرگز فراموش نکنید که باید فرزندانمان را برای زمانی غیر از زمانی که خود در آن زندگی می‌کنیم، تربیت نماییم. جامعه‌ای که از خیلی جهات با اجتماع کنونی ما تفاوت دارد. زبان فرزندان خود را بیاموزیم، زیرا شخصیت ما ثمره گذشته است و آنان متعلق به آینده هستند.

### اصول برقراری ارتباط سالم با فرزندان:

۱. فرزندان خود را همان طوری که هستند بپذیرید و از مقایسه آنان با دیگران خودداری کنید.
۲. علاقه خود را به صورت جملات شیرین و شیوه‌های غیرکلامی محبت آمیز به او ابراز کنید.
۳. با کودکان با زبان کودکانه سخن بگویید و در قالب بازی‌ها با آنها ارتباط برقرار کنید.
۴. با احترام و تشویق در فرزندانان ایجاد امنیت روانی و انگیزه مثبت کنید.
۵. فاصله روحی خود را با درد دل کردن و تعریف خاطرات کودکانه با فرزندان کم کنید.
۶. الگوی شخصیتی فرزندان خود باشید و بدون کلام رشد معنوی را در آنان تقویت کنید.
۷. اشتباهات فرزندان خود را بزرگواری، بدون پرده‌داری و ایجاد جسارت در آنها رفع نمایید.
۸. به او دستورندهید و نام فرزند خود را با احترام به ویژه در حضور دیگران صدا کنید.



۹. دادن هدیه‌های کوچک و مناسب، به بهانه‌های مختلف به آنان. به صورتی که آنها را پرتوقع نسازید و برای هر کار کوچکی از شما انتظار پاداش و جایزه نداشته باشند.

۱۰. فاصله سنی خود را با فرزندان در ذهن خود به حداقل برسانید تا بتوانید زمینه‌هایی برای صحبت دوستانه فراهم کنید و او به راحتی مانند یک دوست نزدیک مسائل درونی خود را با شما مطرح کند. بدین منظور از روش عدد طلایی استفاده نمایید .

**عدد طلایی ارتباط با فرزندان:** عددی است که باید از سن خود کم کرده و به سن فرزند خویش اضافه نمایید تا بتوانید به راحتی با وی ارتباط صمیمانه برقرار کنید: **سن فرزند - سن خویش / ۲ = عدد طلایی**

### اصول تربیتی فرزندان

فرزندان ما آنچه را که می بینند یاد می گیرند، نه آنچه را که می شنوند. بنابراین به جای نصیحت و باید و نباید های تحکم آمیز تربیتی باید خود الگوی تربیتی فرزندانمان باشیم. بهترین شیوه و موثر ترین راه تربیت فرزندان و اولین مرحله تربیت شروع از خود است.

۱ - فرزندان خود را با سختی و محرومیت آشنا کنید، تا دارای روحی قوی و محکم شوند.

۲ - در مقاطع دشوار در کنارش باشید و با او هم دردی کنید، اما او را به خود وابسته نسازید.

۳ - در موقع انتقاد شخصیت وی را زیر سوال نبرید، بلکه عمل ناپسند او را مطرح کنید.

۴ - توقعات و انتظارات خود را به صورت دقیق و در حد توان او برایش توضیح دهید.

۵ - اهمیت وی را در خانواده به او تفهیم کنید تا در حفظ و رشد شخصیت خود بکوشد.

۶ - نسبت به دوستان فرزند خود حساسیت و شناخت بالایی داشته باشید. زیرا گرایش او به پذیرش در گروه همسالان و مشابهت با آنان، از عوامل اصلی تربیت نوجوانان است.

۷ - با توجه به شخصیت هر کودک تنبیه او شکل و مراحل خاص خودش را دارد. مانند (محبت، کنایه، نصیحت، گذشت، محرومیت و... که تنبیه بدنی آن هم به صورت ضعیف، آخرین مرحله می باشد)

۸ - پرهیز از روش فرزند سالاری در تربیت (تربیت گل خانه‌ای) که نتیجه‌ای جز پرورش فرزندان پرتوقع، ضعیف، زودرنج و شکننده در برابر حوادث زندگی را نخواهد داشت.

۹ - ایجاد حس مسوولیت و اعتماد به نفس در فرزندان با تعیین وظایف آنان در خانواده.

۱۰- شناخت محدودیت‌ها و کشف استعداد کودک و ایجاد زمینه رشد و بروز خلاقیت در او.

ماهنامه دنیای زنان

## با فرشته های خود لحظاتی ناب بسازید



کودکان منابعی غنی از عشق و پاکی و خلوصند. آنها می‌توانند دوستانی صادق و مهربان باشند. می‌توانند معلمانی باشند که صمیمیت و صداقت را به ما یاد می‌دهند. می‌توانند شادی حقیقی و معنویت را به ما یادآوری کنند و برایمان به ارمغان بیاورند. اما ما از آنها این هدایا را نمی‌خواهیم! ما از صمیمی شدن با آنها می‌ترسیم و اغلب از آنها دوری می‌کنیم یا سر آنها را با اسباب بازی‌های متعدد گرم می‌کنیم. اما آیا اسباب بازی برای آنها کافی است؟

### فرشتگان خانه از ما چه می‌خواهند؟

به راستی کودکان از ما بزرگترها چه می‌خواهند؟ اسباب بازی‌های گران قیمت؟ کلاس‌های آموزشی فانتزی و گران؟ لباس‌های مارک‌دار؟ رفتن به مسافرت‌های پرهزینه و شهربازی‌های افسانه‌ای؟ شاید هر یک از این چیزها مدت زمان کوتاهی فرزندان ما را به خود مشغول کنند. اما هر کودکی خیلی زود از این چیزها خسته می‌شود. چیزی که کودکان از مادر و پدر خود می‌خواهند داشتن لحظاتی است که در کنار آنها با صمیمیت و همدلی سپری شود. آنها نیاز دارند در پرتوی احساس نزدیک و عمیقی که والدین به آنها دارند به سطحی سالم و رضایت بخش از اعتماد به نفس و عشق به خود برسند. **در واقع آنچه کودکان لازم دارند این‌هاست:** کودکان می‌خواهند احساس دوست داشتنی بودن و ارزشمند بودن کنند. می‌خواهند احساس کنند در زندگی ما تأثیری مطلوب دارند. می‌خواهند همانطوری که هستند احساس خوب بودن و دوست داشتنی بودن کنند.

می خواهند احساس کنند که ما به آنها افتخار می کنیم و آرزو نکنیم که ای کاش آن‌ها بچه‌های ما نبودند. گذراندن لحظه‌های پر عمق و صمیمانه با فرزندانمان به آنها نشان می‌دهد که برایمان مهم است که عشق ما را نسبت به خودشان به وضوح و با قدرت احساس کنند. متأسفانه برای بسیاری از پدر و مادرها ساده تر است که برای بچه‌هایشان اسباب بازی تازه بخرند تا این که بخواهند وقت صرف او کنند و یا جلوی او بایستند و نه بگویند و لحظه‌هایی از صداقت، رک گویی، صمیمیت، عشق و نزدیکی را با او سهیم شوند.

در حالیکه آنچه احساس ارزشمند بودن به فرزندان ما می‌دهد عشق است، نه اسباب بازی. متأسفانه هنگامی که اسباب بازی و اشیا را جانشین عشق خودتان می‌کنید و به بچه‌ها می‌دهید، به آنها یاد می‌دهید که این اشیا و دارایی‌ها هستند که برای آنها خوشبختی واقعی به ارمغان می‌آورد نه عشق و صمیمیت. منظور از صمیمیت، درونی‌ترین، عمیق‌ترین، شخصی‌ترین و خصوصی‌ترین چیزهای درون وجود هر انسان است به همین دلیل صمیمیت واقعی، تجربه‌ای از ارتباط میان درونی‌ترین و شخصی‌ترین بخش وجود انسان‌ها با انسانی دیگر است. تجربه صمیمیت، با کودکان هنگامی اتفاق می‌افتد که روح شما روح آنها را لمس کند. بچه‌ها تشنه صمیمیت و نزدیکی با والدین شان هستند. آن‌ها به وقت و توجه کامل شما نیاز دارند. هنگامی که حتی چند دقیقه، تمام توجهتان را به بچه‌هایتان جلب می‌کنید، آن‌ها احساس مهم بودن می‌کنند و این بدین معناست که آن که و آن چه هستند و آن چه برای گفتن دارند ارزشمند است. هنگامی که ده دقیقه از توجه کامل و عشق خودتان را بی هیچ حواس پرتی به بچه‌هایتان می‌دهید، درست مثل این است که روح او را از عشق خود پر کرده اید.

با بچه‌هایتان بنشینید و به درون قلب آنها نگاه کنید. به دقت به سخنان او گوش دهید. روح خاص، ویژه و منحصر به فردی را که او در خود دارد را کشف کنید و بدانید که هیچ کس دیگری مثل او در این دنیا وجود ندارد او انسانی منحصر به فرد و ممتاز است. باربارا دی آنجلیس می‌گوید: «بچه‌ها امانت و وامی هستند که از طرف خداوند به ما داده شده است. توجه کنید که دقیقاً چه کسی به سوی شما فرستاده شده تا از او مراقبت و مواظبت کنید.»

## کودکان و لحظه‌های اعجاز

کودکان به طور فطری و غریزی می‌دانند که چگونه برای خودشان لحظه‌های ناب بسازند. آن‌ها در «اکنون» زندگی می‌کنند و این هنر را دارند که زندگی تکراری را پر از اعجاز و عجایب ببینند و با این دید، و با روحیه خاص و منشی که دارند می‌توانند ساده‌ترین، معمولی‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین مسائل را با اعجاز همراه کنند. اگر دوست دارید در زندگی تان لحظه‌های ناب بیش تری را احساس کنید از یک بچه بخواهید شما را به دنیاهای درونی خودش ببرد. اگر توجه کنید متوجه می‌شوید که بچه‌ها مدام از شما می‌خواهند که به دنیای سحرآمیز و اعجاب انگیز آن‌ها وارد شوید اما شما همیشه این دعوت را رد می‌کنید. شما می‌توانید با آنها بنشینید و با هم راجع به دوستان، افکار و احساسات آنها صحبت کنید. می‌توانید با آنها به ابرها نگاه کنید و از داخل آنها اشکال عجیب و غریب در بیاورید. می‌توانید همراه با آن‌ها به گربه‌هایی که در خیابان با هم

بازی می‌کنند نگاه کنید و پیش خودتان تصور کنید که الان به هم چه می‌گویند. با آنها راجع به فیلم‌ها، کارتونها و غذاها و رنگ‌های مورد علاقه‌تان حرف بزنید و لحظاتی را مانند لحظه‌های آنها پر از اعجاز و شگفتی کنید.

## بچه‌ها و تخلیه هیجانات

به کودکان اجازه دهید احساسات و افکار خودشان را تمام و کمال حس کنند و با آنها تماس داشته باشند. بچه‌ها به طور غریزی، راه تخلیه عاطفی و احساسات ناخوشایند خود را بلدند. آنها بلدند احساسات بد خود را حس کنند و با آنها در تماس باشند و سپس آنها را تخلیه کنند. آنها گریه می‌کنند و چند دقیقه دیگر خوشحالند و به شما لبخند می‌زنند. عصبانی می‌شوند و آشوب به پا می‌کنند و نیم ساعت بعد یادشان می‌رود که از چه مساله‌ای عصبانی بوده اند. متأسفانه ما بزرگسال‌ها هستیم که سعی می‌کنیم بچه‌ها احساسات و عواطفشان را در خود سرکوب کنند. به آنها می‌گوییم نباید ناراحت باشند، یا مثلاً می‌گوییم آدم که سر این موضوع احمقانه گریه نمی‌کند. یا چرا این قدر می‌خندی؟! یا دلیلی نداره که عصبانی باشی... با این حرف‌ها ما آنها را از لحظه‌هایی که با درد یا شادی و شادمانی شان تجربه می‌کنند به زور بیرون می‌کشیم. بگذارید فرزندتان احساس بد یا خوب خودش را حس کند. به او کمک کنید کلماتی برای احساسش پیدا کند و آنرا بیان و تخلیه کند. به کودکان نشان دهید که احساسشان را درک می‌کنید و می‌دانید از درون چه حسی را تجربه می‌کنند. آنها معمولاً کمکی لازم ندارند فقط اجازه دهید راحت باشند و احساسشان را تجربه کنند و به آنها نشان دهید، که از این که آنها در درد و رنج اند ناراحت هستید. همین، کافی است. سعی نکنید تظاهر کنید، آنها را لوس بار بیاورید یا رها کنید. فقط همراه و با آنها «باشید». بچه‌هایتان را تشویق کنید که دفترچه شخصی یا دفترچه خاطرات داشته باشند. هنگامی که افکار و احساسات خود را راجع به یک روز یا اتفاقی که رخ داده می‌نویسیم این فرصت به ما داده می‌شود که دوباره آنها را مرور کنیم و بطور دقیق‌تری به آنها توجه نماییم و مطالبی بیاموزیم.

دفترچه خاطرات مثل دوستی خاص، ویژه و محرمانه است. خروجی‌ای برای احساسات و عواطف بچه‌ها. اگر بچه‌هایتان کوچکتر از آن هستند که خواندن و نوشتن بلد باشند می‌توانید از آنها بخواهید افکار و احساساتشان را برای شما بیان کنند و حتی تصاویری را برایتان نقاشی کنند که به موازات کلمات و واژه‌هایی که برای احساساتشان به کار می‌برند در توصیف احساسات آنها به آنها کمک کند. همین که سن شان بالاتر می‌رود قادر خواهند بود از توانایی نوشتن خودشان، مانند خودکاوی و تعمق کردن در خود، بهره ببرند.

**نمی‌دانم داستان مادری را که به تازگی صاحب دومین پسر خود شده بود شنیده‌اید یا نه؟**  
داستان از این قرار است که یک شب وقتی مادر به اتاق بچه کوچکتر نزدیک می‌شود می‌بیند که پسر اولش که سه ساله است نزدیک گهواره برادر کوچکتری خود ایستاده و به آن موجود کوچکی که در گهواره خوابیده است خیره شده است. مادر می‌بیند که برادر بزرگتر روی سر برادر تازه متولد شده خم می‌شود و با لحنی

اسرارآمیز به او می‌گوید دادش کوچولو، منم، برادرت. به من بگو خدا چه شکلیه؟ چون من یواش یواش داره یادم می‌ره! مادر متوجه می‌شود که برادر بزرگتر این را درک می‌کند که برادر کوچکترش به تازگی از دنیای روح و معنویت، دنیایی که دیگر برادر بزرگتر، آن را به سختی به یاد می‌آورد آمده است. دنیایی که برادر بزرگتر به تدریج تماس خود را با آن از دست می‌دهد زیرا روز به روز بیشتر با جسم فیزیکی و نقش‌های مذکر و مردانه‌ای که می‌بایست ایفا می‌کرد آشنا می‌شد. در این مکالمه محرمانه و پنهانی او به امید برقراری و تماس مجدد با حقیقتی که هر روز تماسش را با آن بیش از پیش از دست می‌داد از برادر کوچکش کمک خواسته بود. به بچه‌هایتان در جایگاه معلمان و آموزگاران و موهبت‌های زندگی خود خوش آمد بگویید. به آنها اجازه دهید که یافتن معنا و مفهوم زندگی در لحظه را به شما یاد بدهند و اگر شما هم فراموش کرده‌اید که خدا چه شکلی است از یک کودک بخواهید به شما کمک کند تا بتوانید دوباره خدا را به یاد بیاورید...

### **بچه‌ها متصل به منبعی از بصیرت، عشق و خودآگاهی**

کودکان ما، فقط فرزندان ما نیستند. آنها گاه مشوق و مربی‌های ما هستند و درس‌های آموزنده‌ای برای ما به همراه دارند. گاهی حقیقت را به ما نشان می‌دهند و گاه زخم‌های ما را التیام می‌بخشند. آنها مانند فرشتگانی هستند که همواره در حال تجربه کردن عشق بی‌قید و شرط اند و گویی به کل جهان هستی متصل اند. تا زمانی که ما بزرگترها عقاید و باورهای شخصی خودمان را به آنها تحمیل نکرده‌ایم، واقعیت و غیر واقعیت را برای آنها تعریف نکرده‌ایم، و ذهن آنها را با نظرات شرطی شده خودمان شرطی نکرده‌ایم، آنها معنویت ذاتی و حقیقی را با خود دارند.

با سپاس از رکسانا خوشابی کارشناس ارشد مشاوره بالینی

## عشق بورز و تربیت کن!



امروز مهمان یازده ساله‌ای داشتم. پسری دوست داشتنی به نام علی. با خود فکر کردم به جای این که درباره موضوع این مقاله فکر کنم، از علی بپرسم که چه مسائل و مشکلاتی دارد یا چه مسائلی دارد که دوست دارد آنها را حل کند. در نتیجه باب یک گفتگوی کوتاه را با علی باز کردم و پرسیدم علی جان از مدرسه راضی هستی؟ از همکلاسی‌هایت خوشت می‌آید؟ آیا در مدرسه مسئله یا مشکلی داری؟ علی بعد از کمی خجالت کشیدن به من گفت از رفتار نا شایسته هم کلاسی‌های خود خیلی ناراحت است. او گفت، بچه‌ها در کلاس مرتب همدیگر را مسخره می‌کنند. اما صحبت‌های علی به همین نکات ختم نشد. بلکه مسائل دیگری هم مطرح شدند که می‌خواهم آنها را در این شماره با شما در میان بگذارم. پس با من همراه شوید.

### تمسخر همکلاسی‌ها

متاسفانه دست انداختن یا سر به سر گذاشتن که به شکل حاد خود (به صورت مسخره کردن) بروز می‌کند، رفتار ناشایستی است که برخی از دانش‌آموزان به آن دچارند. رفتار نادرستی که روانشناسان آن را نوعی اختلال رفتاری می‌دانند. روانشناسان معتقدند که دلیل بروز این رفتار، اعتماد به نفس پایین یا نداشتن اعتماد به نفس است. چرا که چنین فردی سعی دارد برای رفع کمبودهای خود، با این رفتار دیگران را متوجه خود و به اصطلاح جلب توجه کند. این رفتار نه تنها جو کلاس و حتی مدرسه را متشنج می‌کند و باعث عصبانیت، نگرانی و ناراحتی همکلاسی‌ها و اولیای مدرسه می‌شود، بلکه کودک مورد تمسخر را نیز دچار تنش خواهد کرد. به عقیده روانشناسان، کودک سعی دارد تا با این رفتار کمبودهایی چون: اعتماد به نفس پایین، پایین بودن میزان تاثیر کلام خود بر دیگران و کمبود محبوبیت میان جمع را جبران کند و در تصور خود، جایگاه خود را میان جمع، خواه دوستان و آموزگاران و یا حتی والدین، بالا ببرد و تثبیت کند. تردیدی نیست که ادامه این رفتار، نه تنها کودک را به فردی خود محور، زورگو، بی‌هویت، عصبی، پرخاشگر و... تبدیل می‌کند بلکه دیگران را نیز آزار می‌دهد و اجتماع کوچک کلاس و مدرسه را متشنج می‌کند. روانشناسان معتقدند اعتماد به نفس عامل اکتسابی است که از بدو تولد پایه‌های آن در وجود هر یک از انسانها گذاشته شده و با مرور زمان میزان و کیفیت آن گسترده‌تر و عمیق‌تر می‌شود. متاسفانه در بسیاری از

خانواده‌هایی که فرهنگ سنتی دارند، مهم‌ترین مساله برای والدین حرف شنوی و تسلیم بودن و بله گفتن فرزندان است، در نتیجه این‌ها با ایجاد برخی فشارها و محدودیت‌های غیر ضروری و مشکل‌آفرین که عمدتاً هم به سرکوب فرزندشان منجر می‌شود، مانع رشد اعتماد به نفس در کودکان‌شان شده و همین کمبود تا بزرگسالی آن کودکان امتداد می‌یابد و در بزرگسالی هم باعث عدم خودباوری و اتکای به نفس در می‌شود. پس اگر به عنوان مادر یا پدر شاهد این هستید که فرزندان دیگران را مسخره می‌کند حتماً به فکر روش‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس او باشید.

## چند روش ساده عملی برای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان

### به کودک خود ارزش دهید

کودکان برای شاد بودن، بیش از هر چیزی به گفتگو با ما نیاز دارند. زمانی که فرزندان می‌خواهد با شما صحبت کند، اگر آب دست‌تان است زمین بگذارید و سر تا پا گوش شوید و تا زمانی که صحبت‌های او تمام نشده است، صحبت نکنید و در ضمن نخواهید در آن زمان نقش معلم را ایفا کنید و اشتباهات او را اصلاح کنید. با این کار او درمی‌یابد که چقدر برای او ارزش و احترام قایل هستید.

### محبت عمیق خود را پنهان نکنید

هر زمان که احساس خوبی نسبت به فرزندان پیدا می‌کنید، آن را به صورت عملی و زبانی و از صمیم قلب ابراز کنید. گفتار و رفتار محبت‌آمیز اولاً باعث می‌شود تا کودک از حس و نظر شما در مورد خودش مطلع و مطمئن شود و ثانیاً رفتار شما الگویی زنده برای فرزندان است.

### با ذره‌بین خوبی‌ها را پیدا کنید

در تشویق و تحسین کردن و توجه به کودک دست و دل باز باشید. نگران نباشید این عمل شما منجر به لوس شدن کودک نمی‌شود. در واقع بچه‌هایی که چنین کمبودی را حس می‌کنند، گرایش به لوس شدن دارند. به جای اینکه فرزندان را سرزنش کنید، سعی کنید تا حد ممکن اشتباهات او را با محبت به او گوشزد کنید و برعکس با ذره بین به دنبال پیدا کردن رفتار و صفات خوب او باشید و از آنها در جمع تعریف کنید.

### مراقب سخن گفتن خود باشید

از هر نوع طعنه زدن، دست انداختن و انگ زدن و نسبت دادن صفات نامناسب به فرزندان پرهیز کنید. در برخی موارد لازم است تا رفتار نامناسب و نه شخصیت کودک مورد انتقاد قرار گیرد ولی هرگز سرزنش خود را با تحقیر و تمسخر و زیر سوال بردن همراه نکنید. کلماتی همچون دست‌وپا چلفتی، تنبل، هپلو، خنگ و مثل تیری زهرآگین بر حرمت نفس کودک است. (اغلب کودک تا شش سالگی درکی از شوخی ندارد).

## کودک را در تصمیمات ساده شریک کنید

در تصمیم‌گیری‌هایی که به نحوی کودکان نیز دخیل هستند، نظر او را جویا شوید و سعی کنید تصمیمات بدون ضرر کودک را اجرا نمایید. بدین ترتیب هم عزت نفس کودکان افزایش می‌یابد و هم نیروی تفکر او رشد می‌کند.

### اشتباه غول ترسناک نیست!

ویبچر می‌گوید نمی‌توانید به کودکی بیاموزید که از خود مواظبت کند، مگر آنکه او را آزاد بگذارید تا برای مواظبت از خود بکوشد؛ ممکن است اشتباه کند، ولی دانایی او از میان همین اشتباهات سرچشمه می‌گیرد. خوب است گاهی مادر و پدرها در بازی‌هایی که با فرزندانشان می‌کنند ببازند و در عمل به آنها نشان دهند که شکست آخر خط نیست. گاهی نیز به عمد اشتباه کنید و به فرزندتان نشان دهید بزرگترها نیز ممکن است اشتباه کنند ولی باید مسئولیت اشتباه خود را بپذیرند و سعی در اصلاح آن داشته باشند.

### ابراز وجود در کودکان

زمانی که کودک در حالتی گیر می‌کند (کسی او را مسخره می‌کند و یا تحت فشار قرار می‌گیرد) که احساس ناامیدی و ناتوانی به او دست می‌دهد چگونه باید رفتار کند؟

اگر فرزند ما در چنین شرایطی قرار گرفت باید به او بیاموزیم که خجالت را کنار بگذارد و به شخص مسخره کننده و زورگو بگوید که محکم است و اجازه نمی‌دهد کسی او را با تمسخر تحت فشار قرار دهد فرزندمان ما باید بتواند ابراز وجود کرده و دل و جرأت داشته باشند و بتوانند از حق خود و خواسته خود دفاع کنند و نگذارند حقشان ضایع گردد و یا مجبور به کاری شوند که تمایلی به آن ندارند. کودکانی که در این زمینه مشکل دارند، بازیچه خواسته‌های دیگران می‌شوند و دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارند و خود را سرزنش می‌کنند. راه حل این کار سرزنش کردن خود نیست. روش‌هایی را باید یاد بگیرند تا برای همیشه از این مشکلات دور شوند و این رفتار برای کودک در خانواده شکل می‌گیرد.

### تفاوت قائل شدن بین فرزندان - تفاوت قائل شدن بین شاگردان

تفاوت قائل شدن بین فرزندان از مهم‌ترین عوامل مسائل روانشناختی کودکان است، فرق گذاشتن به هر صورتی که باشد، یعنی در زمینه مسائل مادی یا معنوی مانند محبت، منجر به عواقب ناگواری خواهد شد. زیرا باعث می‌گردد که فرزندی که مورد بی‌مهری واقع می‌شود، نسبت به دیگری حسادت بورزد و کینه توز شود و گوشه نشین و کم‌رو گردد، بترسد و گریه کند و تفکر انتقام‌جویانه را در خود پرورش دهد. دچار کابوس‌های شبانه و حمله‌های عصبی شود و در خود احساس نقص و خود کم‌بینی نماید. کودکان اغلب در محیط آموزشی نیز در معرض چنین بی‌مهری‌هایی قرار می‌گیرند و تفاوت قائل شدن متاسفانه از آموزگاران و



مربیان هم سر می‌زند که البته این‌گونه بی‌عدالتی‌ها در محیط آموزشی نیز محصول هولناک خود را به وجود می‌آورد. کودکان سرخورده، پرخاشگر و ناآرام پرورش یافته‌ی مربیانی هستند که در دوران تربیت، بین آنها تفاوت ناعادلانه قائل شده‌اند. اغلب پدرها و مادران و مربیانی که این‌گونه رفتار می‌کنند عموماً از تأثیرات و نتایج آن بی‌خبرند و معمولاً خود به خود و از عدم آگاهی، رفتارهای متفاوت برای کودکان از آنها سر می‌زند. بنا بر این لازم است در امور تربیتی هر چه بیشتر آگاه باشیم و هوشیاری را به رابطه خود با کودک بیفزاییم، دقت در تربیت کودک ما را متوجه نقایص کارمان کرده و نتایج مطلوب‌تری به بار می‌آورد. حتی بزرگان دینی ما نیز به عدالت میان فرزندان توصیه می‌کنند. حضرت پیامبر اکرم (ص) فرمودند: در بخشش و دادن هدایا، مساوات را در بین فرزندان رعایت کنید. همچنین مردی در خدمت رسول خدا (ص) (بود که پسرش آمد، او را بوسید و بر زانویش نهاد و دخترش آمد، او را در مقابل خود نشاند. پیامبر(ص) فرمود: «چرا بین این دو مساوات را رعایت نمی‌کنی».

### تنبیه بزرگ برای اشتباهات کوچک

یکی دیگر از مواردی که علی یازده ساله مطرح کرد این بود که هر گاه یک اشتباه کوچک مرتکب می‌شود تنبیهی که برای او اجرا می‌شود بزرگتر از اشتباه اوست. در تربیت فرزند، زیاد سختگیر نباش. باغبان، درخت جوان را که هنوز خوب ریشه ندوانیده، به شدت تکان نمی‌دهد. تنبیه و ملامت باید همراه با لطف و محبت باشد که کودک ضمن آن احساس نکند که محبت والدین را از دست داده است. به یاد بسپارید که محبت و نوازش‌های والدین در تربیت کودک و رشد شخصیت او و جلوگیری از انحراف‌ها، دروغ‌گویی و... نقش معجزه را دارد. روش تنبیه، روشی بسیار مهم در تربیت است که ظرافت و دقت خاص خود را می‌طلبد و حتماً باید در راستای تربیت و اصلاح کودک و یا هر فرد دیگر باشد، بدون اینکه به شخصیت انسانی و کرامت فرد، آسیبی برسد. اما متأسفانه برخی مادر و پدرها برای تخلیه ناراحتی‌ها و هیجانات خودشان است که فرزند را تنبیه می‌کنند. وقتی کودک تان مرتکب اشتباهی می‌شود تا جایی که امکان دارد اشتباه او را با زبان خوش به او یادآوری کرده و روش اصلاح آن را به او بیاموزید. هر زمان که کودک را تنبیه می‌کنید از خود بپرسید که آیا تنبیه تناسب با اشتباه و خطای کودک دارد؟ و اگر دارد آیا هیچ راه موثرتری برای اصلاح رفتار کودک وجود نداشت؟ متأسفانه اگر کودک بطور دائم با سرزنش و توبیخ روبرو باشد، محکوم کردن دیگران و خصوصاً والدین و اطرافیان را یاد گرفته و تا آخر عمر ادامه خواهد داد. برای حسن ختام مطلب یک دستورالعمل مهم را هم می‌گوییم: همیشه اول عشق بورز، بعد تربیت کن و آموزش بده.

رکسانا خوشابی، منیژه نیکوقدم روانشناس

## چگونه با فرزند خود برخورد کنید



آیا رفتار فرزندتان شما را دیوانه کرده است؟ حقیقت این است که اصلاً پدر و مادر بدون اضطراب در هیچ جای دنیا وجود ندارد. و همواره پدر و مادرها نگران سلامتی، بهداشت، روابط، نگرش و رفتار کودکشان هستند. همیشه نگران موفقیت آنها در زندگی هستند و دائم به خودشان می‌گویند آرام باش همه چیز خوب پیش می‌رود؛ ولی چگونه می‌توان آرام بود وقتی فرزند شما به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد و به رفتار شما توجهی نمی‌کند. گاهی حتی داشتن یک خانه آرام و روابط صلح‌آمیز به رویایی دست نیافتنی تبدیل می‌شود و احساس می‌کنید هیچ‌گاه به آن دست پیدا نمی‌کنید. «مطمئن باشید زمانی که چیزی را از فرزندتان با خواهش و التماس می‌خواهید، هیچ‌گاه به آن دست پیدا نخواهید یافت؛ زیرا او شما را یک شخصیت آسیب‌پذیر خواهد دانست. حفظ آرامش والدین در برابر کودکان بسیار اهمیت دارد. ما معمولاً با نشان دادن واکنش‌های عجیب و غریب و فریاد کشیدن سعی می‌کنیم خودمان را آرام و کودکان را کنترل کنیم. بسیاری از ما معتقدیم که تنها راه آرامش‌مان حرف گوش کردن بچه‌هاست.

### فریاد کشیدن

مشکل از نوع تفکر ما سرچشمه می‌گیرد. با فریاد کشیدن، در واقع کودکان پی به قدرت خود می‌برند و فکر می‌کنند که آرامش بزرگ‌ترها در دست آنهاست و این احساس نیاز را نشان می‌دهد. وقتی به فرزند خود می‌گویید: من نیاز دارم که با برادرت دعوا نکنی و یا لازم است که به پدرت احترام بگذاری، در حقیقت به او می‌گوئید که من نیاز دارم این کار را انجام دهی تا به آرامش برسم. زمانی که از فرزندان درخواستی دارید، نسبت به آنها آسیب‌پذیر می‌شوید؛ زیرا ممکن است آنها خواسته شما را برآورده نکنند و قطعاً همیشه همه بچه‌ها، خواسته‌های والدین خود را برآورده نمی‌کنند و همین جاست که احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید؛ زیرا دو دستی قدرت را در اختیار کودک خود قرار داده‌اید. دچار اضطراب می‌شوید و کنترل فرزندتان از دست‌تان خارج می‌شود و سعی می‌کنید دوباره کنترل او را در دست بگیرید و همین طور که اضطراب شما افزایش می‌یابد، به آن واکنش نشان می‌دهید و این واکنش به شکل فریاد و جیغ و انتقاد و سرزنش کودک ظاهر می‌شود. شما سعی می‌کنید او را کنترل کنید و او نیز به این امر واکنش نشان می‌دهد و با شما مقابله می‌کند. در این لحظه عصبانیت شما به اوج می‌رسد و با اینکه سعی می‌کنید آن را کنترل کنید، ولی

نمی‌توانید و این امر به سادگی به یک تنش دو جانبه تبدیل می‌شود. خیلی سریع تمامی افراد خانواده دچار اضطراب شده و مبارزه بر سر قدرت آغاز می‌شود و به نظر می‌رسد که هرگز این دعوا به پایان نمی‌رسد. به همین دلیل است که یادگیری مهارت‌های حفظ آرامش از ضروریات است.

### آیا در برابر موفقیت فرزندان احساس مسئولیت می‌کنید؟

وقتی که شما خودتان را مسئول چگونگی رشد کودک می‌دانید، فشار زیادی به فکر و روان‌تان وارد می‌شود، احساس مسئولیت در برابر رفتارهای کودک موجب اضطراب شده و هر نوع بدرفتاری از طرف کودک، شما را عصبی خواهد کرد.

**توقف اضطراب و حفظ آرامشهدف شماره یک:** حفظ آرامش؛ تمامی ما در دوره‌ای از زندگی و کار خود حتماً یک رئیس یا مدیر داشته‌ایم و گاهی آنقدر از دست رئیس خود عصبانی بوده‌ایم که دل‌مان می‌خواست سر او فریاد بکشیم؛ ولی آرامش خود را حفظ کرده‌ایم و به خود اجازه این کار را نداده‌ایم. این اولین و مهم‌ترین گام است. به خودتان یادآوری کنید که موظفید آرامش خود را حفظ کنید و اجازه ندارید عصبانی شوید.

### واکنش رفتار شما با کودک

با کودک‌تان مقابله به مثل نکنید و رفتارتان درست مانند او نباشد. هنگامی که واکنش شما به رفتار کودک درست مثل خود اوست، در واقع طبق خواسته کودک تان رفتار کرده و روش او را انتخاب کرده‌اید. شما باید نوع رفتار و واکنش تان را خودتان انتخاب و بتوانید آن را کنترل کنید.

### رفتار فرزندان

مهم نیست که فرزند شما چگونه رفتار می‌کند، همیشه سعی کنید به عنوان یک پدر و مادر بهترین روش رفتاری را انتخاب کنید، فرزند شما واکنش شما را کنترل نمی‌کند؛ اما اگر گاهی اوقات مراقب نباشید، این اتفاق خواهد افتاد. به خود یادآوری کنید که هیچ‌کس نمی‌تواند مرا کنترل کند؛ بجز خود من.

### روی رفتار تان متمرکز شوید

روی خودتان تمرکز کنید؛ به جای اینکه روی نوع رفتار کودک‌تان متمرکز شوید، روی رفتار خودتان تمرکز کنید؛ به این ترتیب می‌توانید روی احساسات خود بیشتر مدیریت داشته باشید. وقتی روی خودتان و اهداف زندگی تان متمرکز شوید، نفوذتان به کودک بیشتر خواهد شد و ارتباطتان با او بهبود خواهد یافت.

## احساساتی عمل نکنید

از روی عقل خود تصمیم بگیرید و به احساسات زودگذر توجهی نداشته باشید. قبل از هر واکنشی آرامش خود را حفظ کرده، کمی منطقی و عقلانی فکر کنید و سپس تصمیم بگیرید. اجازه دهید احساس نقش اطلاع‌رسانی داشته باشد. ولی به آنها اجازه ندهید فرمان زندگی شما را در دست بگیرند. بهترین نوع تصمیم‌گیری، تصمیم منطقی و عاقلانه و به دور از احساسات است.

## روش حل مسائل و مشکلات

بیشتر پدر و مادرها در مورد آنچه که در برابر آن مسئولند و آنچه که هیچ مسئولیتی در برابر آن ندارند، سردرگم هستند و درک درستی از آن ندارند. برخی از کارها به دامنه وظایف شما محدود نمی‌شود؛ مثلاً انجام تکالیف مدرسه! این جزء وظایف کودک است و شما در برابر انجام دادن و یا ندادن آن مسئولیتی ندارید. اگر همیشه به فکر رفتارها و کارهای کودک باشید، دچار استرس می‌شوید. کودک را متوجه کنید که شما می‌توانید روش حل مشکل و مسائل مربوط به او را آموزش دهید، ولی وظیفه ندارید مشکل را حل و رفع کنید. به جای اینکه برای کودک ماهی بگیرید، به او ماهیگیری یاد دهید. اگر همیشه به دنبال رفع نگرانی‌های او باشید، او هیچ‌گاه معنای مسئولیت را درک نخواهد کرد و شما روز به روز آشفته‌تر و وظایف‌تان بیشتر و بیشتر می‌شود.

## گوش کنید

شما مسئول گوش دادن کودک به حرف‌های‌تان نیستید و تنها مسئول هستید که در برابر رفتار او واکنش مناسب نشان دهید. اگر قرار بود هر کس و تنها یک نفر مسئول رفتار دیگری باشد، جهان چه شکلی می‌شد؟ به جای اینکه خودتان را مسئول رفتار فرزندتان بدانید سعی کنید با انتخاب روش مناسب، نوع رفتاری او را تغییر دهید و پیامدهای رفتارش را به او یادآوری کنید. با این کار در درازمدت کنترل رفتار کودک‌تان را در دست خواهید گرفت. از خود بپرسید که چه روش‌هایی به آرامش من کمک می‌کند؟ برخی افراد با سکوت و حرف نزدن به آرامش می‌رسند و عده‌ای با یک نفس عمیق و برخی هم با انرژی مثبت و تلقین جملات مثبت به خود. به خاطر داشته باشید که هیچ‌گاه نباید هنگام عصبانیت از خود عکس‌العمل زشتی نشان دهید. کمی در اتاق قدم بزنید و یا به حمام بروید تا کمی آرام‌تر شوید و یا دست‌کم آن موقعیت و مکان را ترک کنید.

## فکر کنید و تصمیم بگیرید

یک نفس عمیق بکشید و یک لحظه به کاری که تصمیم به انجام آن دارید، فکر کنید یک تفاوت بزرگ میان پاسخ درست و واکنش سریع وجود دارد. حتماً قبل از اینکه در برابر رفتار کودک‌تان واکنش نشان دهید، یک نفس عمیق بکشید.

این کار علاوه بر اینکه موجب آرامش شما می‌شود، فرصتی فراهم خواهد کرد تا بتوانید فکر کنید. وقتی سعی می‌کنید فرزندتان را مجبور کنید به خواسته شما عمل کند، در حقیقت سعی می‌کنید او را کنترل کنید، به این موضوع نیز توجه داشته باشید که ممکن است او روز سختی را طی کرده باشد و با فشارهایی که از طرف شما به او اعمال می‌شود، روز او سخت‌تر و فشار عصبی روی او بیشتر شود و ممکن است رفتار بدی از خود نشان دهد.

### جملات زیر را به خاطر بسپارید

«آرام باش و نفس عمیق بکش»، «اصلاً موضوع مهمی نیست»، «صبر کن»، «کمی فکر کن» و ... هر جمله‌ای را که به آرام کردن شما بیشتر کمک می‌کند، در اولویت قرار دهید.

حتی می‌توانید به یک مکان زیبا فکر کنید و با تصور کردن آن در ذهن‌تان به آرامش برسید. سعی کنید برای خودتان یک تصویر ذهنی بسازید. با تکرار این تمرین، هنگام عصبانیت، آن تصویر ناخودآگاه در ذهن شما نقش می‌بندد و احساس آرامش می‌کنید.

### به خودتان فرصت دهید

حتماً لازم نیست بلافاصله بعد از اینکه کودک‌تان با زانو به پای شما کوبید، شما از خود عکس‌العمل نشان دهید، حتی اگر خیلی عصبانی هستید، کمی صبر کنید. همیشه یک پاسخ منطقی در پی تفکر و هدف و زمان، ارائه می‌شود. هدف شما حل مشکل و تغییر نوع رفتار کودک است، نه انتقام و مبارزه با او. فکر کنید که در این لحظه با نشان دادن چه نوع رفتاری می‌توانید به کودک خود کمک کنید. به خاطر داشته باشید که این واکنش در واقع به آرامش و مدیریت احساسات شما کمک خواهد کرد و تغییر نوع رفتار کودک که از همان ابتدا به اشتباه تربیت شده، کمی زمان‌بر و مشکل است. پدر و مادر همانند رهبر یک سازمان هستند و هر چقدر مدیر یک سازمان محترمانه و منصفانه رفتار کند، در کارش موفق‌تر خواهد بود. مثل یک پدر و مادر مسئول عمل کرده و به پیامد آنچه انجام می‌دهید، فکر کنید. به طبیعت کودک خود توجه داشته باشید، هیچ‌گاه نمی‌توان یک گورخر را به یک پلنگ تغییر داد! می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا مهارت‌هایش رشد کند، اما نمی‌توانید شخصیت او را ناگهانی دگرگون و مثلاً یک فرد درون‌گرا را به یک انسان شلوغ و شوخ تبدیل کنید. توقعات منطقی و بجا داشته باشید و بدانید که با آرامش خود می‌توانید او را به سوی رفتار بهتر هدایت کنید و وقتی که شما پدر یا مادر آرامی هستید، به ناگاه کل سیستم خانواده شما تغییر خواهد کرد. به این موضوع دقت کنید که یک کارمند ممکن است نتواند با یک رئیس خاص کار کند، ولی با فرد دیگری، فوق‌العاده باشد و بسیار هم موفق عمل کند؛ پس این موضوع به نوع رفتار رئیس اداره بستگی دارد. همین مسأله در مورد نوع برخورد و رابطه والدین با فرزندان نیز صدق می‌کند. فقط کافی است برای اصلاح رفتار کودک، ابتدا خودتان را اصلاح کنید.

## برخورد با فرزندان و خط قرمزها



همیشه بین ما و فرزندانمان خط قرمزهایی وجود دارد که نباید از آنها عبور کنیم. این خط قرمزها چه هستند؟ بعضی از مادر و پدرها گمان می‌کنند که مالک تام‌الاختیار فرزندان خود هستند؛ اما این طور نیست و فرزندان ما در حقیقت امانت‌اند، امانت‌هایی که باید آنها را صحیح و سالم به صاحب اصلی آن، یعنی خداوند بازگردانند. این امانت‌ها برای این در اختیار ما گذاشته می‌شوند که رشد کنیم و رشد دهیم. به عبارت دیگر، فرایند پرورش فرزند یک فرایند دوسویه و دوطرفه است و همانطور که می‌دانید، این رشد تنها منحصر به جسم نیست. فکر، روح و روان او، مدیریت، برنامه ریزی و تصمیم‌گیری هم باید در فرزندمان رشد کند. چیزهای زیادی هم وجود دارد که ما باید از فرزندانمان یاد بگیریم. صداقت، بی‌طرفی، شادی و سرور آنی، لذت بردن از زندگی و...

### فرزند خود را شبیه دیگران ندانید!

فرزند شما کاملاً با شما، با بقیه فرزندان شما و با همه انسان‌های دیگر متفاوت است. هرگز او را کلیشه نکنید و رفتارتان با او باید مانند سایرین نباشد. وقتی نوزادی به دنیا می‌آید، به او مانند امانت نگاه کنید؛ امانتی از آسمان. این امانت چیست و چقدر می‌ارزد؟ چه توانایی‌ها و استعدادهایی دارد؟ حساسیت‌ها و نقاط ضعف و قدرت او چیست؟ چه چیزهایی را باید یاد بگیرد و چه چیزهایی را باید به ما یاد بدهد؟ نقش او در دنیا و در زندگی ما چیست؟ و... قبل از هر مقایسه‌ای حواس‌تان باشد که هیچ کس مانند کس دیگر نیست. مقایسه انسان‌ها با هم، مانند مقایسه کوه با دریا یا رودخانه با درخت است! در حالی که هر یک از این مظاهر طبیعت، خاصیت و نقش خود را دارند که قابل مقایسه با ویژگی و نقش دیگری نیست. به همان اندازه که مقایسه کوه با درخت خنده‌دار است، مقایسه فرزند ما با دیگران هم مضحک است. فرزند خود را یکتا بدانید.

### توهین نکنید

بی‌احترامی و توهین به هر کسی خشم و کینه او را بر می‌انگیزد. بی‌احترامی به نوجوان، ناراحتی درونی و واکنش بیرونی شدیدتری در پی خواهد داشت؛ چرا که نوجوان با توجه به سن و شرایط خاص خود قدرت

حفظ آرامش و تحلیل و استدلال چندجانبه را ندارد و ممکن است با تداوم بی‌احترامی او را از خود برانیم و فراری دهیم. وقتی می‌خواهید با کودک یا نوجوان خود گفتگو کنید، حرمت او را نگه دارید. برای احترام گذاشتن به بقیه نیازی نیست آنها بزرگسال باشند یا قد و هیكل بزرگسالانه داشته باشند. در درون هر کس روحی است که ارزشمند و قابل احترام است؛ چه کودک، چه نوجوان و چه بزرگسال. پس درخواست خود را از فرزندتان با احترام بگویید و شخصیت او را گرامی بدارید.

### هرگز عصبانیت خود را بر سر فرزندتان خالی نکنید

یکی از عادات نامناسب بسیاری از والدین این است که خشم یا عصبانیت خود را بر سر اطرافیان بی‌سلاح و بی‌پناه خود، یعنی فرزندان خالی می‌کنند. در روانشناسی به این رفتار مکانیسم جا به جایی اطلاق می‌شود؛ به این معنا که وقتی نمی‌توانیم خشم خود را به دلیل ترس یا هر علت دیگری بر سر کسی که ما را عصبانی کرده خالی کنیم، آن را بر سر کسی خالی می‌کنیم که زورمان به او می‌رسد! اما کودک ما نمی‌تواند این رفتار ما را درک و هضم کند و آن را به حساب بد بودن خود می‌گذارد و به مرور دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شود.

### با فرزندان خود لجبازی نکنید

بچه‌ها از رفتار ما بیشتر یاد می‌گیرند تا از حرف زدن مان. اگر ما به چیزهایی که می‌گوییم عمل نکنیم، فرزندمان به ما اعتماد نمی‌کند و ما را الگوی کارهای بد خود قرار می‌دهد. بعضی پدر و مادرها از کودکی لجبازی را یاد گرفته‌اند و متأسفانه نه تنها با همسالان خود که حتی با کودکان و نوجوانان خود لجبازی می‌کنند. کودکان آنها نیز ناخودآگاه لجبازی را می‌آموزند و آن را رفتاری بهنجار تلقی می‌کنند. اگر می‌دانید که لجباز هستید، هر چه زودتر با کمک متخصص این رفتار خود را اصلاح کنید.

### محبت خود را از فرزندانتان دریغ نکنید

فرزند ما در هر سنی که باشد، به محبت نیاز دارد. نوزاد، طفل، کودک یا نوجوان و دقیق‌تر اینکه همه انسان‌ها در هر سنی که باشند به محبت نیاز دارند. کمبود محبت دلیل اصلی بسیاری از اختلالات روانی و حتی جسمی است. یکی از دلایلی که فرزندان ما در سنین نوجوانی یا حتی جوانی جذب افرادی نامناسب می‌شوند، فقط همین کمبود محبت‌هاست. محبتی که مورد نیاز آنهاست در خانواده تامین نشده و در عوض ابراز محبتی کور یا حتی تصنعی از جانب فردی جدید می‌تواند آنها را به سهولت جذب کند! محبت در هر سنی باید متناسب با سن، جنس و موقعیت فرزند باشد. مسلماً نحوه ابراز محبت به یک کودک سه ساله متفاوت از یک جوان ۱۸ ساله است. تشخیص چگونگی ابراز محبت مورد نیاز فرزندان و اعمال درست آن، می‌تواند به سلامت روان و رشد عاطفی آنها و حتی خود ما کمک کند.

## تجربه‌های جدید برای فرزندانان ایجاد کنی

اگر والدین بلد نباشند یا نخواهند میدان‌های جدید و تجربه‌های جدید برای فرزندان خود ایجاد کنند، خود آنها اقدام به این کار خواهند کرد؛ منتها بدون سنجش همه جوانب و بدون اینکه بدانند صلاح آنها در چیست؟ مادر و پدرها باید برای فرزندان خود به تناسب سن آنها تجربه‌های جدید ایجاد کنند. تجربه ممکن است در حد کاشتن یک گیاه در گلدان، معاشرت با افراد جدید، سفر به مناطق جدید و چادر زدن، رفتن به کوه یا غارهای قدیمی و انواع مشابه باشد. میدان‌های جدید، تجربه‌های جدید، به دنبال دارد و هم شما و هم فرزندان‌تان را پخته می‌کند.

## آرزوهای خود را به فرزندانان تحمیل نکنید

هر کس برای کاری آفریده شده و ماموریت و مسئولیتی در این دنیا دارد. هر کس دارای توانمندی و استعداد و علائق خاصی است. بزرگ‌ترین ظلم به فرزندان این است که بخواهیم آرزوهایی را که به آنها نرسیده‌ایم، به فرزندانمان تحمیل کنیم. همه شما با این جملات آشنا هستید: تو باید ریاضی بخوانی، تو باید پزشک شوی. تو به جای هنر باید بروی سراغ مهندس شدن. تو حتما باید تحصیل کنی. تو باید، باید، باید ... این بایدها تمامی ندارد. مراقب باشید. تنها باید درست برای آینده فرزندان این است که آنها باید استعداد و علاقه حقیقی خود را بشناسند و برای شکوفایی آنها و موفقیت خود تلاش کنند. آنها باید یاد بگیرند که از توانمندی‌های خود درست استفاده کنند و از لحظاتهمان لذت ببرند.

سپاس از رکسانا خوشابی کارشناس ارشد مشاوره بالینی



## بهترین راه تشویق کودکان به کارهای خوب



رفتارهای طبیعی کودکان بستگی به سن، شخصیت و میزان رشد فیزیکی و عاطفی آنها دارد گاهی اوقات رفتارهای شان مشکل ساز می شود؛ چرا که با انتظارات خانواده سازگاری ندارد. رفتار خوب و طبیعی، رفتاری است که از نظر اجتماعی، فرهنگی و روانی مناسب است. دانستن اینکه در هر سنی چه انتظاری باید از کودک خود داشته باشید، به شما کمک می کند تا رفتارهای طبیعی و غیرطبیعی او را بشناسید.

### برای تغییر رفتار کودک چه می توان کرد؟

کودکان وقتی به تکرار یک رفتار و ادامه آن تمایل نشان می دهند که به خاطر آن پاداش گرفته و مورد توجه قرار بگیرند. همچنین زمانی یک رفتار را ترک می کنند که آن رفتار رد می شود. تداوم و ثبات واکنش های شما در برابر یک رفتار بسیار مهم است، زیرا باعث می شود کودک بداند چه زمان مورد نکوهش قرار می گیرد و کی تشویق می شود و به این ترتیب گیج نمی شود. وقتی که فکر می کنید رفتار کودک تان ممکن است مشکل ساز شود، سه انتخاب بیشتر نخواهید داشت:

اینکه بدانید آن رفتار یک مشکل نیست و اقتضای آن مقطع سنی و آن مرحله از رشد است. تلاش کنید تا کودک تان آن رفتار را ترک کند؛ چه با بی توجهی و چه با تنبیه کردن. یک رفتار جدید را که خودتان ترجیح می دهید به او معرفی و آن را با جایزه دادن به کودک و تشویق کردن در او تقویت کنید.

### بهترین راه برای ترک رفتار ناخوشایند کودک

بهترین راه برای ترک یک رفتار ناخوشایند، نادیده گرفتن آن است. این شیوه برخوردی معمولاً بهتر از سایر روش ها نتیجه می دهد. می توانید از روش محروم کردن موقتی نیز استفاده کنید. مثلاً کودک تان را در جایی که برایش راحت نیست، برای چند لحظه بگذارید. البته آن موقعیت نباید در او ایجاد رعب و وحشت کند؛ مثلاً او را روی صندلی که دوست ندارد بنشانید و یا بفرستیدش گوشه اتاق بایستد. اگر رفتار غیر قابل قبول

دوباره از او سر زد، به او بگویید که رفتارش قابل قبول نیست و با هشدار دادن او را متوجه رفتارش کنید؛ اما همچنان آرامش خود را حفظ کرده و نگاه غضبناک و خشمگین خود را نثار او نکنید. اگر باز هم به رفتارش ادامه داد، دستش را بگیرید و او را به آن موقعیتی که دوست ندارد، ببرید. مثلاً برای یک دقیقه در اتاقش را ببندید تا در آنجا تنها بماند؛ ولی هرگز چراغ اتاق را خاموش نکنید. بعد از آن دیگر راجع به رفتار بدش نه با او حرف بزنید و نه توضیحی بخواهید، بلکه سعی کنید راهی برای تشویق و متقاعد کردن او به انجام رفتار خوب بیابید.

### تشویق کودک برای رفتار خوب و خوشایند

یکی از بهترین راه‌ها برای تشویق کودک به رفتارهای خوب، استفاده از سیستم جایزه دادن است. این روش در کودکان دو سال به بالا بیشتر نتیجه می‌دهد. همواره صبور باشید و سعی کنید در واکنش‌هایی که نشان می‌دهید، عملکرد یکسانی داشته باشید. یکی دو رفتار ناخوشایند کودک‌تان را انتخاب کرده و با در نظر گرفتن یک جایزه که مورد علاقه‌اش باشد، راجع به رفتار خوب و خوشایند و برعکس رفتار ناخوشایند برایش توضیح دهید و در مورد جایزه‌اش به او بگویید. مثلاً: اگر قبل از خواب دستشویی بروی و دندان‌هایت را مسواک بزنی، می‌توانی نیم ساعت بیشتر از شب‌های دیگر بیدار بمانی. اگر کودک‌تان کاری را که خواسته بودید، انجام داد، جایزه‌اش را به او بدهید. می‌توانید کمی هم به او کمک کنید، اما خودتان را زیاد درگیر مسئله نکنید؛ زیرا توجه زیاد شما به او، حتی توجه منفی، برای کودک‌تان مثل جایزه است. آنها ترجیح می‌دهند به جای دریافت هر جایزه‌ای، توجه مخصوص شما را به دست آورند. این روش به شما کمک می‌کند تا از قدرت بیشتر خود برای جنگیدن و نزاع با کودک‌تان استفاده نکنید.

### بهترین روش برای جایزه دادن به کودک

از کودک خود بخواهید تا کاری را در زمانی که مشخص شده انجام دهد و بعد به او جایزه بدهید. برای دانستن اینکه چقدر زمان برای انجام آن کار کافی است، می‌توانید به میانگین زمانی کودکان در سن، موقعیت و شخصیت کودک شما، ۵ دقیقه اضافه کنید. تا دقت و انگیزه بیشتری برای رسیدن به موفقیت داشته باشد. علامت‌های خوب و علامت‌های بد (بهترین روش برای کودکان سرسخت و بسیار پُر تحرک) به فاصله بعد از آنکه به خاطر رفتارهای خوب یا بد کودک‌تان روی کارت مخصوصی که قبلاً تهیه کرده‌اید و یا حتی روی دستش علامت گذاشتید، او شروع به تکرار رفتارهای خوب می‌کند. اگر می‌بینید که کودک‌تان در آرامش و سکوت بازی می‌کند، با دوست‌هایش دعوا نمی‌کند، اسباب‌بازی‌هایش را از وسط اتاق جمع می‌کند و یا هر کار خوب دیگری را انجام می‌دهد، یک علامت روی کارتش بگذارید. بعد از آنکه تعداد علامت‌ها بیشتر شدند و به یک تعداد معین رسیدند، به او جایزه بدهید.

### برای آنکه کودکان رفتارهای خوبی داشته باشند، چه کارهای دیگری می‌توان انجام داد؟

یک فهرست کوتاه از قوانین مهم تهیه کنید و آنها را به کودک خود بگویید. از اعمال خشونت و زور بپرهیزید. شخصیت پایه‌ای کودک خود را بپذیرید؛ مثلاً او خجالتی پرحرف و یا بسیار فعال است. شخصیت

پایه می‌تواند کمی تغییر کند، اما نباید انتظار تغییرات زیاد را داشته باشید. سعی کنید در شرایطی که او را بدخو می‌کند، قرار نگیرید. وقتی که از او رفتار بدی سر می‌زند، سعی کنید آن رفتار را برایش توضیح دهید، نه اینکه به او برچسب بد بودن بزنید (کودک بد). اگر کودک‌تان لیاقت و استحقاق مورد تحسین قرار گرفتن را دارد، این کار را انجام دهید. گاهی اوقات او را نوازش کنید. کودکان نیازمند توجهات والدین خود هستند. سعی کنید قوانین مربوط به زمان غذا خوردن و وقت خواب را حتماً برایش شفاف کنید. گاهی اوقات به او اجازه انتخاب کردن بدهید؛ مثلاً از او بپرسید: «دوست داری لباس قرمزت را بپوشی یا لباس آبی را؟» وقتی که کودک‌تان بزرگ‌تر شد، او را وارد کارها و امور مربوط به خانه کنید. اگر از او رفتار ناخوشایندی سر زد، هم‌زمان شروع به تغییر قانونی که از آن سرپیچی کرده است نکنید، بلکه این کار را به زمان دیگری موکول کنید.

### چرا نباید از تنبیه فیزیکی استفاده کرد؟

گاهی اوقات والدین از تنبیهات فیزیکی استفاده می‌کنند تا مانع از تکرار رفتارهای نامناسب کودک‌شان شوند. بزرگ‌ترین اشکال این کار این است که به کودک‌تان یاد نمی‌دهید آن رفتار را تغییر داده و رفتار مناسب را در پیش گیرید؛ فقط برای مدتی آن رفتار نامناسب را کنار می‌گذارد. رفتار خوب یا بد را به او بیاموزید. اگر رفتار خوب را نمی‌شناسد، احتمالاً به سراغ رفتار بد می‌رود و شما باید به او آگاهی کافی در مورد رفتارهای خوب و بد را بدهید. تنبیهات فیزیکی باعث می‌شوند که کودک پرخاشگر شود و رفتارهای تهاجمی از خود بروز دهد.

### چند نکته برای والدین

من کودکم را عاشقانه دوست دارم، اما گاهی اوقات تحمل برخی شرایط برایم بسیار دشوار می‌شود! تجربه به دنیا آوردن کودک و تربیت او، تجربه بسیار لذت‌بخش و دلچسبی است؛ اما گاه بسیار سخت و دشوار نیز می‌شود. هیچ پدر و مادری کامل نیستند و اشتباه از هر کسی سر می‌زند. حتی عاقل‌ترین افراد نیز گاه دچار خطاهایی می‌شوند؛ مثلاً سر کودک‌شان داد می‌زنند. اما اگر فکر می‌کنید در کنترل خودتان مشکل دارید، از مشاور خانواده کمک بگیرید؛ پیش از آنکه شروع به بدرفتاری با کودک‌تان کنید. گاهی اوقات احساس می‌کنم تلاش‌هایم هیچ نتیجه‌ای ندارد؛ آیا این احساس طبیعی است؟ بله تمام والدین گاهی اوقات دچار این حالت می‌شوند. اگر در زندگی شخصی خود مشکلات بیشتری داشته باشید، انجام وظایف و مسئولیت‌هایی که در قبال فرزندتان دادید، سخت‌تر به نظر می‌رسد. برای آنکه پدر یا مادر خوبی باشید، ابتدا باید مراقب خودتان باشید و در صورت وجود هر گونه مشکل در این زمینه از دیگران کمک بگیرید.

## وقتی که دچار حس ناامیدی می شویم، باید چه کار کنیم؟

به خودتان یک زنگ تفریح بدهید. از همسران بخواهید برای مدتی مسئولیت نگهداری از فرزندتان را به عهده بگرید تا شما در این فاصله هر کاری را که دوست دارید که انجام دهید؛ مثلا روزهای تعطیل را بیشتر بخواهید، به ملاقات دوستانتان بروید و یا اینکه کمی ورزش کنید.

من معمولا زود کنترلم را از دست می دهم و دچار خشونت می شوم، آیا واقعا پدر یا مادر بدی هستم؟ بسیاری از والدین گاهی اوقات دچار این حالت می شوند. طبیعی است که مواقعی هم دچار خشونت و غضب شوید؛ اما نباید خشم خود را روی کودک تان پیاده کنید. وقتی که واقعا عصبانی می شوید، یک زنگ تفریح به خود بدهید؛ مثلا به دوستتان تلفن بزنید یا از کسی بخواهید برای مدت کوتاهی از کودک تان مراقبت کند. افرادی که زیاد دچار خشونت می شوند و کنترل خود را از دست می دهند، باید به متخصص مراجعه کنند و از او کمک بگیرند تا کودکشان دچار آسیب های روحی و روانی نشود.

## چگونه می توانم یک پدر یا مادر خوب باشم؟

هیچ قانون کلی برای پدر و مادر خوب بودن یا کودک خوب بودن وجود ندارد؛ اما برای آنکه یک کودک سالم و شاد را تربیت کنید: عشق و علاقه خود را به او نشان دهید. به حرف های کودک تان گوش دهید. به او احساس امنیت بدهید. او را تشویق کنید. رفتارهای نامناسب او را مورد انتقاد قرار دهید، نه خود او را. صبور و شکیبا باشید. برای کودک تان وقت کافی بگذارید.

تحریریه دنیای سلامت

## آداب معاشرتی دلپذیر



بسیاری از رفتارهای فرزندم را می‌پذیرم و گاه تحمل می‌کنم، اما بعضی از کارهایش مرا به مرز دیوانگی می‌کشاند. وقتی حرف‌های وقیحانه‌ای به من می‌زند که قابل گفتن نیست یا حتی حاضر نیست به دیگران سلام کند و جواب سؤالاتشان را سربالا می‌دهد، بیچاره می‌شوم. بارها با او برخورد جدی کرده‌ام، ولی هیچ فایده‌ای ندارد و بیشتر لج می‌کند و رفتارهای گستاخانه‌اش را تکرار می‌کند؛ چه باید بکنم؟

### روابط اجتماعی صمیمانه و صحیح

امروزه کودکان بسیاری وجود دارند که چیزی از احترام گذاشتن نیاموخته‌اند. روابط اجتماعی صمیمانه و صحیح برای دلپذیرتر شدن مناسبات اجتماعی نشان‌دهنده اهمیتی است که برای خود و دیگران قائل می‌شویم. متأسفانه در جوامع صنعتی و زندگی شهرنشینی این آداب به شکل سرد و فانتزی درآمده که بیشتر احساس تصنعی بودن و پیام «نزدیک نشو» را به طرف مقابل القا می‌کند. با برخوردی گرم و الگو قرار دادن خود و اهمیت دادن به طرز سلوک و رفتار با افراد خانواده، فامیل و دوستان، به خصوص اشخاص بزرگ‌تر و والدین، به کودکان کمک کنیم تا آنان نیز مرزهای بین فردی را رعایت کنند. در عین حال این انتظارات باید واقع‌بینانه و متناسب با سن خردسالان باشد.

گاهی اوقات تمرد و بی‌احترامی کودکان دو، سه‌ساله نشان‌دهنده تثبیت استقلال‌طلبی آنان است و اینکه می‌خواهند همه کارها را آن‌طور که دوست دارند انجام دهند، نه آن‌طور که ما به آنها می‌گوییم. در بیشتر موارد اطفال درک درستی از رعایت رفتارهای میان فردی ندارند، به روش تربیتی‌تان صادقانه توجه و شروع به ایجاد تغییراتی کنید که ارتباط کلی را با فرزندتان بهبود بخشد. این کار به زمان نیاز دارد. صبور باشید، زیرا نتیجه نهایی آن کودکی بامنش است. پس ارزش این صبوری را دارد. رفتار بد فرزندتان هر اندازه که ناراحت‌کننده است، از سرزنش او در برابر دیگران پرهیزید. این کار تلاشی نادرست و بدترین برخورد برای آموزش رفتارهای مناسب است. بسیاری از بچه‌ها از رفتارهای بد خود آگاه نیستند و باید به آنها یاد داد که

چه کاری را انجام دهند و چه کاری را انجام ندهند. صادقانه بیندیشید و به خودتان قول دهید آموزش روابط اجتماعی به دلیل ابراز تفاخر و خودنمایی کاذب نباشد. یعنی برای به رخ کشیدن کودک‌تان او را وادار به رفتارهای غیرطبیعی و اجباری و بیش از حد توانش نکنید.

### راهکارهایی ساده برای کمک به کودکان جهت داشتن روابطی دلپذیر

برخاستن هنگام ورود والدین و افراد بزرگ‌تر، خشوع و احترام و ادب در مقابل آنان الگوی مناسبی برای کودکان خواهد بود (کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید)

۱. قبل از شرکت در مناسبت‌های اجتماعی (عروسی، مهمانی‌ها، مراسم سوگواری و...) رفتارهای مناسب را به صورت مختصر یا به شکل بازی به آنان بیاموزید.
۲. وقتی بعد از چند ساعت با کودک‌تان روبه‌رو می‌شوید، به گرمی با او دست بدهید و سلام و احوالپرسی و روبوسی کنید.
۳. همواره آنان را به احترام و حفظ حریم‌ها با خود و همسران تشویق کنید. نزد آنان با تواضع و امتنان از پدر یا مادرش یاد کنید (برخاستن و استقبال از پدر یا مادر هنگام آمدن او به خانه و بدرقه در زمان خارج شدن)
۴. در عین صمیمیت و مهربانی با اطفال اجازه بی‌ادبی و وارد شدن به حریم والدین را ندهید.
۵. هنگام بی‌زاکتی در مقابل جمع هرگز به او تذکر ندهید و دعوا نکنید.
۶. با القاب زیبا و در عین حال جدی و بزرگوارانه نزد دیگران از او یاد کنید و به فرزندتان توجه و احترام بگذارید.
۷. هنگام دعوا و برخورد با او از نسبت دادن صفات بد به او جداً بپرهیزید و تنها کار بدش را به او یادآور شوید.
۸. هرگز و هرگز نزد او از دیگران بدگویی نکنید و کلمات رکیک به کار نبرید. این کار موجب بدبینی خردسالان نسبت به دیگران می‌شود (من خوبم، تو بدی)
۹. در مهمانی‌ها، در حد توان پذیرایی میوه و شیرینی را به عهده فرزندان بگذارید و از آنان نیز پذیرایی کنید.
۱۰. آموزش توصیه‌های مذهبی مانند: عاق والدین، غیبت، قهر بودن، اجر و ثواب احترام به والدین و بزرگ‌ترها در این زمینه بسیار یاریگر است.
۱۱. به فرزندان‌تان اجازه بی‌احترامی به یکدیگر را ندهید. روش برخورد آنها اغلب تمرینی برای روش برخوردشان با دیگران است.
۱۲. در طول روز به موارد رفتارهای محترمانه یا غیرمحترمانه اشاره کنید. درباره رفتار صندوق‌دار فروشگاه یا دوستان، صحنه‌های برخورد‌های صحیح یا غیرصحیح فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی بحث کنید.

۱۳. اگر کودکی رفتار محترمانه‌ای دارد و حرفی مغایر با شخصیت معمول خود زد، با آرامش و جدیت به او تذکر بدهید: «وقتی با احترام صحبت کردی به حرفت گوش می‌دهم» و یا خود را به نشیندن بزنید.

۱۴. رفتارها و معاشرت‌های صحیح او را تشویق کنید. نزد دیگران طوری که کودک بشنود، از او ذکر خیر و تمجید کنید.

۱۵. بیشتر تشویق و کمتر انتقاد کنید.

۱۶. روابط آنان را با کودکان مؤدب و بااخلاق بیشتر کرده و زمینه‌های معاشرت‌شان را تقویت کنید.

۱۷. آنان را گرمی بدارید، نوازش لمسی را بیشتر به کار برید، بگذارید احساس کنند دوست‌داشتنی، مهربان و مؤدب هستند.

۱۸. تا آنجا که می‌توانید معاشرت‌های فامیلی و دوستانه خود و خانواده را تقویت کنید. خردسالان در چالش‌های اجتماعی راه خود را خواهند یافت و با رفتار بالغانه و صمیمانه شما را متعجب خواهند نمود.

و در آخر، تنها عمل ما و رفتارها و معاشرت‌های ماست که چهارچوب شخصیتی آنان را خواهد ساخت. برای داشتن فرزندان خوشبخت، خوشبین، آرام و خلاق، ابتدا خود باید به این خصوصیات آراسته شویم. بیایید خودمان را بشناسیم و صادقانه دریابیم؛ وگرنه افتان و خیزان در بیراهه‌های زندگی کودکانمان را قربانی امر و نهی‌های بی‌حد و حصر کرده، سردرگمی، نارضایتی و فقدان اعتماد به نفس را برای‌شان به ارمغان می‌آوریم. زمان ما زمان سخن گفتن تشعشعاتی است، نه دهانی. خود را دوست بداریم به خود و دیگران احترام بگذاریم تا آنان نیز با خود، جامعه، هستی و خدا در صلح و آشتی باشند و با اطمینان در جاده کمال گام بردارند.

عقیله سلطانیپور مشاور خانواده

## زبان نوجوانان چگونه است؟



راه هایی برای درکی بهتر از آنچه در دنیای جوانان می گذرد؛ اگر نوجوانان هر روز به شکل و رنگی در می آید، اگر هر روز به شخص یا گروهی تعلق خاطر پیدا می کند، اگر هر روز نظر و عقیده اش عوض می شود و ثبات رای ندارد، او در حال پیدا کردن و شکل دادن هویت خویش است.

### گفتگو کردن در خانواده هنراست و گوش دادن هنری بالاتر.

-الهه سالاری: مادرش می گوید: «از همه عالم و آدم شاکی است. با همه دعوا دارد. حرفش را هم درست نمی گوید تا بدانیم مشکلش چیست.» پدرش ادامه می دهد: «این بچه اصلا حرف حساب را متوجه نمی شود. هر چه می گوییم، نوی گوشش نمی رود. با ما هم سر جنگ دارد. نمی دانیم چه به روزش آمده. چند ماه پیش اینگونه نبود.» این درد دل بسیاری از پدر و مادرهایی است که فرزند نوجوان دارند. البته چون با روحیات یک نوجوان آشنا نیستند از رفتار او شاکی می شوند. مساله مهم این است که نوجوان نمی داند مشکلش چیست تا دنبال راه حل باشد. والدین، تاثیرگذارترین افرادی هستند که با شناخت روحیات فرزند نوجوانشان در شناخت هویتش به او کمک کنند. از همین رو، با دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی، مشاور خانواده و کودک و همچنین مولف کتاب «الگوها و طرح های خانواده درمانی و آموزش والدین: راهنمای جامع حل مشکلات رفتاری در کودکان» در مورد مشکلات نوجوان و هویت یابی گفت و گو کرده ایم.

### مثبت و منفی هویت

«هویت» یعنی چه کسی هستیم. برای چه چیزهایی ارزش قائلیم. به چه چیزهایی احترام می گذاریم. همچنین چه مسیری را برای زندگی انتخاب کرده ایم. به گفته دکتر خدابخشی، هویت در نوجوانی بسیار ارزشمند است. به قول اریک اریکسون روانشناس مشهور، سردرگمی در هویت نوجوانان، ناشی از تعارض روانی آنها در هویت یابی است. او عقیده داشت هرچقدر روابط در جوامع پیچیده باشد، بحران هویت در جوانان و نوجوانان پیچیده خواهد بود. شکل گیری هویت در نوجوانان، فرایندی پویاست. یعنی پیوسته در حال تغییر و تحول است. البته هویت یابی در دوره کودکی به این فرایند کمک بسیاری می کند. دکتر



خدابخشی با استناد به نظر ویلیام گلاسه، نظریه‌پرداز مشهور می‌گوید: افراد از نظر هویت به دو نوع هویت موفق و شکست تقسیم می‌شوند. کسانی که احترام و عشق را در زندگی تجربه کرده‌اند در دوره نوجوانی به هویت موفق دست پیدا خواهند کرد. همچنین هویت شکست حاصل عدم تجربه احترام و عشق در روابط این‌گونه افراد است.

## از مقایسه تا ارزش‌گذاری

محیط اطراف نوجوان که شامل والدین و گروه دوستانش است، تاثیر بسزایی در عزتمند شدن نفس او یعنی «عزت‌نفس» او دارد. به این صورت که اطرافیان با ارزش‌گذاری و مقایسه رفتار نوجوان با سایر الگوها و رفتارها، او را در معرض مقایسه قرار می‌دهند. این مشاور خانواده می‌گوید: این نوع ارزش‌گذاری، باعث عزت نفس نوجوان که یکی از ارکان اصلی هویت در اوست، می‌شود. در مقابل نوجوانانی که در محیط ایزوله شده قرار دارند که نه خود و نه اطرافیان، امکان قیاس و ارزش‌گذاری رفتار آنها را ندارند، خودپندار منفی نامیده می‌شوند. خودپندارها مستقل عمل می‌کنند و خودشان روی رفتارشان ارزش‌گذاری می‌کنند. در اهمیت یک هویت موفق باید گفت که عزت نفس و خودپنداری مثبت در نوجوانان سلامت روانی ایجاد می‌کند. یعنی نوجوانی که سلامت روانی ندارد و افسرده است، دچار سردرگمی و هویت مشوش می‌شود. آنها نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند.

## نظارت نامحسوس

دکتر خدابخشی درباره نقش پدرها و مادرها در روند هویت‌یابی نوجوان می‌گوید: والدین باید بگذارند نوجوان اهداف خود را جست‌وجو کند. تشویق و نظارت والدین بر رفتار نوجوانی که خودش اهدافش را تجربه و ارزش‌گذاری می‌کند، در هویت‌یابی موثر است. والدین در این شرایط بیشتر در نقش یک ناظر و هدایت‌گر هستند. بعضی از والدین می‌ترسند که فرزند خود را در شرایطی قرار دهند که او مرتکب اشتباه شود. اما بهتر است اجازه دهیم یک بار سرشان به سنگ بخورد. البته نباید در این کار زیاده‌روی کرد. منظور این است که نوجوان احساس کند در سرنوشت خود سهم بسیار مهمی دارد. اما نه آن‌قدر بزرگ شده که تصمیم بگیرد و نه آنقدر کودک است که بتوان چیزی را به او دیکته کرد

دکتر خدابخشی در ادامه از ارتباط گرم و صمیمانه والدین با نوجوانان می‌گوید: ارتباط صمیمانه و دوستانه والدین موجب می‌شود تا نوجوان حرف‌های دیگران را راحت بشنود و نظراتش را آزادانه بیان کرده و در مورد اهداف و ارزش‌هایش حرف بزند. همچنین والدین باید فرصتی را در برابر آنها قرار دهند تا در مورد ارزش‌ها، پایبندی‌ها و اعتقاداتشان صحبت کنند. وی همچنین با اشاره به اهمیت شرکت نوجوانان در فعالیت‌های اجتماعی، می‌گوید: والدین باید فضایی را فراهم کنند تا نوجوانان در فعالیت‌های اجتماعی نظیر کارهای عام‌المنفعه و حتی شغلی حضور داشته باشند تا مفهوم کار و ارزش آن را درک کنند. این فعالیت‌های اجتماعی موجب می‌شود آنها آدم‌های جدید را ببینند و تعامل‌های گوناگون و متنوعی را تجربه کنند. بهتر

است والدین در طی شکل‌گیری هویت نوجوانان در مورد ارزش‌های اخلاقی، انسانی و حقوق اجتماعی دیگران بحث کنند.

البته نباید فراموش کرد کودکی خوب و موفق، نقش بسزایی در پیدا کردن هویت در دوره نوجوانی دارد. اگر والدین در دوران کودکی فرزندشان، او را به خوبی تشویق و تمجید کرده باشند؛ وی در نوجوانی به نصیحت‌های پدر و مادرش گوش می‌دهد. همچنین اگر والدین افراد موفق باشند فرزندشان آنها را الگوی خود در زندگی قرار می‌دهد.

**شادی واقعی را که حق شماست در خانواده تان جستجو کنید.**

مجله همشهری

منبع : [www.zibash.com](http://www.zibash.com)