

سبک تربیت



۵ پیشنهاد برای ارتباط صحیح با کودکان و نوجوانان

وقتی ریسمان محبت شما به فرزندتان وصل نیست

- سحر ظرفچی*

همانطور که هر شغلی نیاز به ابزار مخصوص خود دارد، تربیت و ارتباط صحیح با کودک و نوجوان نیز نیازمند ابزار مناسب خود است. ما سه دسته کودک و نوجوان داریم: بچه‌های آسان، متوسط و سخت. ما باید بدانیم با هر کودک و نوجوانی چگونه رفتار کنیم. گاهی اوقات فرزند شما با رفتارهایش به دیگران آسیب می‌رساند. مانند رفتارهایی همراه با پر خاشگری، نافرمانی، آسیب و آزار، لجبازی، آتش افروزی،

- تحقیر و سرزنش را کنار بگذارید

ابتدای کار باید بدانیم که هر کودک و نوجوانی خاص است. نمی‌توانیم روشی را که روی یک کودک انجام می‌دهیم روی خواهر و برادر او نیز انجام دهیم.

مادری پیش من آمد و گفت هر کاری می‌کنم که فرزندم حرفم را گوش بدهد فایده‌ای ندارد، می‌گویم انجام نده، بدتر لجبازی می‌کند و حرف‌های من برایش مهم نیست. من به او گفتم مادر عزیز شما ریسمان محبت به کودک‌ت وصل نیست.

گاهی اوقات پدر و مادر از کودک خود انتظارات عجیبی دارند. شما باید ابتدا به عنوان والد، خودتان را بشناسید و بر اساس آن انتظار اتان را تعریف کنید. اگر خودتان والد سرزنشگری باشید تأثیر بدی روی کودک می‌گذارید و او اصلاً به شما اعتماد نمی‌کند. اما چه باید کرد؟

تکنیک اول کنار گذاشتن تحقیر، توهین و تنبیه است. پدر و مادر اولین کاری که باید کنند این است که سرزنش، تحقیر، توهین، مقایسه کردن، تنبیه و طرد کردن را کاملاً کنار بگذارند. در ادامه شما را با سایر تکنیک‌ها آشنا می‌کنم.

- ویژگی‌های مثبت کودک خود را بشناسید

تکنیک دوم نوشتن ویژگی‌های کودکان و نوجوانان است. طبق تحقیقی که روی مادران زیادی انجام شد، از آنها خواستیم ویژگی‌های کودک و نوجوانشان را بنویسند. مادران بیشتر نکات منفی را می‌دیدند و اصلاً به ویژگی‌های مثبت توجه خاصی نداشتند. این یعنی ذهن والد نسبت به رفتارهای کودک خود منفی است و مثبت نیست. برای اینکه مغزمان مثبت شود باید هر روز حداقل سه ویژگی مثبت کودک یا نوجوان خود را بنویسیم و بخوانیم، روز بعد آن سه ویژگی قبلی را بخوانیم و سه ویژگی دیگر اضافه کنیم. تا چهار روز باید این کار را انجام دهیم. این کار حتی روی روابط ناشایبی هم جواب می‌دهد. با خواندن و تکرار این تکنیک مغز خود را نسبت به فرزند خود مثبت می‌کنیم.

- برای کودک برنامه داشته باشید

یکی دیگر از مشکلات اصلی مادران ثبت نکردن برنامه روزانه برای فرزندان است و به این ترتیب کودک و نوجوان بی‌هدف می‌مانند. تکنیک سوم ایجاد هدف و برنامه تغییر

سبک مراقبت

سمیه باستین*

کودک قلدر مویجات ناراحتی خود و دیگران را فراهم می‌آورد. همه کودکان گاهی دست به چنین کارهایی می‌زنند، اما کودکی که دارای مشکلات شدید رفتاری است این کار را به صورت مستمر انجام می‌دهد.

بیشتر کارهایی را که انجام می‌دهد، کارهای کوچکی هستند. ممکن است زیاد چیغ و داد راه بیندازد، نق بزند، چیزهایی را خرد کند، دیگران را کوچک کند، بحث و جدل راه بینسازد، کتک بزند، چیزی را پرت کند یا روی مبل بدود. برای اطرافیان چنین کودکی، حفظ آسایش و آرامش مشکل است.

تقریباً نیمی از این کودکان در کنار آمدن به مدرسه نیز مشکل دارند. آنها در مدرسه هم به همین کارها یعنی نق زدن، این طرف و آن طرف دویدن، بی‌توجهی و گاهی دعوا دست می‌زنند. سایر کودکان از آنها خوششان نمی‌آید و اغلب در درس و تحصیل هم موفق نیستند. چنین رفتارهایی معمولاً برای مدتی نسبتاً طولانی از این کودکان سر می‌زند و خانواده هم مدت‌ها خود را با این اندیشه که کودک بالاخره از پس این مشکلات بر خواهد آمد دلخوش می‌کند، در حالی که چنین نمی‌شود و او اساساً در بی ناراحت کردن دیگران است. تنها چیزی که در طول سال‌ها تغییر می‌کند ابزارهایی است که برای انجام منظور خود مورد استفاده قرار می‌دهد. به این کودکان معمولاً بر حسب



قلدری و دزدی. گاهی فرزند شما با رفتارهایش به خودش بیشتر

آسیب می‌رساند، مانند بچه‌هایی که گوشه‌گیری شدید دارند یا افسرده، مضطرب و خجالتی هستند یا وسواس بالایی را تجربه می‌کنند. مادر گرامی! شما باید هنگام کار با فرزند خود شاد و پذیرش بی‌قید و شرط داشته باشید. متأسفانه بسیاری از والدین با دیدن هر رفتار نامطلوبی از کودک خود فقط رفتارهای کلیشه‌ای که شامل داد زدن، دعوا و قهر کردن است از خود نشان می‌دهند.

در تمام جمله‌های فوق باید کلمه «برویم» را بگوییم. در هر سنی برای تربیت، باید کودک را با اصول انگیزشی شرطی کنیم. در هر مکان و زمانی تربیت کودک شما مهم است. نباید به اینکه در کدام جمع هستید توجه کنید. هر چه کودک سخته‌گیرتر باشد سخته‌گیری والدین بیشتر بوده است. همانطور گاهی اوقات پیش می‌آید که پدر و مادر خودشان مشکل دارند و از کودک خود به نوبه‌ای سوءاستفاده می‌کنند که همزمان باید خودشان برای درمان فرستاده شوند.

به عنوان مثال مادری که وسواس شدیدی دارد و هر روز دو بار خانه را تمیز می‌کند و کودک او که می‌خواهد از کوچک‌ترین وسیله‌ای استفاده کند یا گل بازی کند مادر او را راضی می‌کند. اینجاست مادر و پدر مشکل اساسی دارند و باید دچار تغییر رفتار شوند.

هیچ‌گاه جلوی دیگران سه کودک خود دست‌ورز ندهید. والدینی که کودکان سخت‌تری دارند باید بیشتر ورزش کنند، تغذیه به‌مناسبت‌تر، فرص‌های آرام‌بخش و ویتامین استفاده کنند تا مقاومت بدنی بیشتری ایجاد شود و از خود مراقبت نمایند. والدین باید بدانند صحبت کردن شما نباید مشروط باشد، یعنی تا زمانی که فرزندم موافق میل شما باشد یا او صحبت می‌کند، اما زمانی که او برخلاف میل شما رفتار کرد دیگر او را قبول نمی‌کنید.

- با فرزند خود تعامل مثبت و سازنده داشته باشید

تکنیک پنجم تعامل مثبت است. شما می‌گویید چرافرزندم به حرف‌های من گوش نمی‌کند؟ تعامل مثبت داشته‌باشید. ریسمانتان را وصل کنید. مانند گلی که هم نور مناسب آب، خاک و کودهای مناسب می‌خواهد ولی ما فقط به آن آب می‌دهیم. البته گاهی اوقات به آن آب بیش از حد می‌دهیم و گلدان می‌گندد. کودک و نوجوان هم مثل بزرگسالان چهار بُعد اساسی دارند. بُعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی.

اگر فقط به کودک خود غذای جسمی بدهید و انتظار داشته باشید به خوبی رشد کند و مشکلی نداشته باشد صدرمد اشتباهید. از لحظه تولد باید به کودک خود غذای مناسب بدهید، به او شیر می‌دهید (بُعد جسمی)، او را بغل می‌گیرید (بعد روانی)، دیگران به دیدن او می‌آیند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

باید برای فرزند خود زمان بسا کیفیت بگذارید. با او بازی کنید. همانطور که هر روز غذای جسمی او را می‌دهید، باید غذای روانی کودک را هم بدهید. هم کیفیت و هم کمیت مهم است. پدر می پرسد می‌شود فقط آخر هفته‌ها بازی کنیم؟ من می‌گویم آ یا می‌شود غذاها را جمع کنیم و فقط آخر هفته‌ها به او غذا بدهیم؟ پدر و مادر باید هر کدام جداگانه برای کودک خود وقت بگذارند و با او بازی کنند

د

باید برای فرزند خود زمان بسا کیفیت بگذارید. با او بازی کنید. همانطور که هر روز غذای جسمی او را می‌دهید، باید غذای روانی کودک را هم بدهید. هم کیفیت و هم کمیت مهم است. پدر می پرسد می‌شود فقط آخر هفته‌ها بازی کنیم؟ من می‌گویم آیا می‌شود غذاها را جمع کنیم و فقط آخر هفته‌ها به او غذا بدهیم؟ پدر و مادر باید هر کدام جداگانه برای کودک خود وقت بگذارند و با او بازی کنند. برای کودک و نوجوان هر کدام رفتار جداگانه‌ای داشته باشید. برای کودک در کنار او بازی کرده، قواعد بازی را مشخص و تایم بازی را معین کنید. برای نوجوان بنشینید و فیلم ببینید، در این تایم اصلاً نصیحت نکنید، از خودتان نگویید، هر کاری که می‌کند با او همراهی کنید. اگر تمایل داشت با او حرف بزنید، مثل نوجوان خود صحبت کنید. همسن نوجوان خود شوید، با او کوه بروید و خرید کنید.

(بعد اجتماعی) و در گوش او اذن را رزمه می‌کنند (بعد معنوی) اما هر چه بزرگ‌تر می‌شود فقط به او غذای جسمی می‌دهید و در نتیجه ریسمانتان جدا می‌شود. پدر می‌گوید انقدر کار دارم که نمی‌رسم با فرزندم بازی کنم در نتیجه هر روز از فرزند خود دورتر می‌شود. باید برای فرزند خود زمان بسا کیفیت بگذارید. با او بازی کنید. همانطور که هر روز غذای جسمی او را می‌دهید، باید غذای روانی کودک را هم بدهید. هم کیفیت و هم کمیت مهم است. پدر می‌پرسد می‌شود فقط آخر هفته‌ها بازی کنیم؟ من می‌گویم آیا می‌شود غذاها را جمع کنیم و فقط آخر هفته‌ها به او غذا بدهیم؟ پدر و مادر باید هر کدام جداگانه برای کودک خود وقت بگذارند و با او بازی کنند. برای کودک و نوجوان هر کدام رفتار جداگانه‌ای داشته باشید. برای کودک در کنار او بازی کرده، قواعد بازی را مشخص و تایم بازی را معین کنید. برای نوجوان می‌توانید کنارش بدوید، اگر فیلم می‌بیند در کنارش بنشینید و فیلم ببینید، در این تایم اصلاً نصیحت نکنید، از خودتان نگویید، هر کاری که می‌کند با او همراهی کنید. اگر تمایل داشت با او حرف بزنید، مثل نوجوان خود صحبت کنید. همسن نوجوان خود شوید، با او کوه بروید و خرید کنید. در آخر می‌توان گفت برای اینکه فرزند شما هم‌راهتان باشد و ارتباط مناسبی داشته باشید باید از سرزنش‌ها و تنبیه به عنوان اصول تغییر رفتار، دست بردارید. طبق تحقیقاتی که انجام شده است فرزند خود برنامه ایجاد کنید، مانند هر وقت به حرف‌های من گوش نمی‌کند؟ تعامل مثبت داشته‌باشید. ریسمانتان را وصل کنید. مانند گلی که هم نور مناسب آب، خاک و کودهای مناسب می‌خواهد ولی ما فقط به آن آب می‌دهیم. البته گاهی اوقات به آن آب بیش از حد می‌دهیم و گلدان می‌گندد. کودک و نوجوان هم مثل بزرگسالان چهار بُعد اساسی دارند. بُعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی.

اگر فقط به کودک خود غذای جسمی بدهید و انتظار داشته باشید به خوبی رشد کند و مشکلی نداشته باشد صدرمد اشتباهید. از لحظه تولد باید به کودک خود غذای مناسب بدهید، به او شیر می‌دهید (بُعد جسمی)، او را بغل می‌گیرید (بعد روانی)، دیگران به دیدن او می‌آیند

*روانشناس کودک

برچسب غیر قابل کنترل را از رفتار کودک پاک کنید

چهار ساله انجام می‌شود. اگر تصور کنید همگامی با آنها همواره موجب شادی، رفتار دوستانه و صمیمیت می‌شود چنین نیست. احساسی می‌شود آنها بیشتر تندخو، غمگین، دمدمی مزاج و ناراضی هستند. بسیاری از والدین نیز پدر و مادر هر دو باید با هم کار کنند. در صورتی که تنها تجربه نشان می‌دهد زمانی که والدین به اعضای خانواده یاد می‌دهند که از روش‌های خشن دست بردارند این کودکان نیز گرمی و محبت بیشتری از خود نشان می‌دهند. رفتارهای ناخوشایندی را که می‌خواهید تغییر دهید مشخص کنید. بدزبانی، بدرفتاری، بی‌بایی و… تنها از راه آموختن و مواجه شدن با آن به وجود می‌آید. بنابراین باید موقعیت‌هایی را که طی آن ممکن است کودک این کمالات نامطلوب را بیثنود، محدود کنید. یعنی مواظب فیلم‌هایی که کودک می‌بیند، داستانی که با آنها رفتارآمد دارید و طرز صحبت خود باشید تا بتوانید این کلمات یا رفتارهای ناشایست را از مجموعه لغات و افعالی که کودک به کار می‌برد حذف کنید. بسیاری از کودکان از بیان اینکه چه می‌خواهند امتناع می‌کنند و می‌کوشند شما را از اجرای برنامه مورد نظر منصرف کنند. با آنها چرو و بحث نکنید، به کار خود ادامه دهید و پل‌هایهایی را که می‌توانند دریافت کند معرفی کنید. هر روز یکی از این کار باید به نوبت انجام شود. کار با پرسش از کارهایی که انجام و بحث نکنید، به کار خود ادامه دهید و پل‌هایهایی را که می‌توانند دریافت کند معرفی کنید. هر روز یکی از دیوار همسایه‌نقاشی کرد پیامد طبیعی این کار این است که با خودش آن را پاک کند یا با پس‌انداز کردن پوئل‌هایش یا کارهای دیگری بول لازم را برای پاک کردن به دست آورد. همین که رفتار کودک از لحاظ اجتماعی حالت طبیعی به خود گرفت می‌توانید استفاده از راه‌حل‌ها را کنار بگذارید.

*روانشناس

سبک رفتار



کودکان امروز اهل مذاکره‌اند

حنای تنبیه بدنی رنگ باخته است

- نگین خلع سرشکی

امروز اگر به درد دل‌های والدین و فرزندان گوش کنی هر گز متوجه نخواهی شد که مقصر واقعی کدامند؟! هر یک جرم را قرائت و حکم را صادر می‌کنند. والدین فرزند را خطا کار می‌شمارند و کودک والدین را مسبب تمام ناراحتی‌ها، محدودیت‌ها و دلز دگی‌ها می‌دانند. پدر و مادر فکر می‌کنند همیشه حق با آنهاست و کودک فقط باید

بله و چشم بگوید. کودکی که زبان نه گفتن بلد نباشد و به بله گفتن کور کورانه عادت کرده باشد هر گز رشد نخواهد کرد و فکر می‌کند باید مور دیسندد دیگران باشد. انسانی که در کودکی منفعل باشد در بزرگسالی نه اعتمادبه‌نفس دارد و نه عزت نفس. کودک یادی می‌گیرد که عقل ندارد، حق انتخاب ندارد و اصلاً انسانی‌تی در کار نیست. چون مانند یک برده فقط تحت امر والدین بوده است. در صورتی که او حق دارد انتخاب کند. البته اطاعت کردن کودک از والدین بسیار اهمیت دارد، اما این هم طبق شرایطی حاصل می‌شود.

والد منطقی کسی است که با کودک خود حرف بزند و راه‌های مختلف را به او بگوید و بعد از آن ادامه راه را به عهده کودک بگذارد. مسئله مهم این است که والدین می‌گویند بچه که عقل ندارد. والدین می‌ترسند که کودک کج‌فهمی داشته باشد و راه اشتباه را انتخاب کند. اما این نگرش خطاست. کودکی که به حرف زدن منطقی عادت کرده باشد کمتر دچار اشتباه‌های جبران‌ناپذیر خواهد شد و هر چه هست باطبیع کودک می‌کند و ماجراجویی او است.

کودکی که احترام دیده باشد هر گز در برابر والدین بی‌ادبی نمی‌کند اما اگر فقط توهین دیده باشد، فریاد شنیده باشد و پشت دستی‌های والدین را خورده باشد هر گز مترانه حرف زدن را یاد نخواهد گرفت و به راحتی بزرگ‌تری کوچک‌تری را می‌زند اما اگر فقط توهین

ناید بیز اندام و ضعیف باشد. وقتی بزرگ‌تر شد تمامی بی‌احترامی‌ها را جبران خواهد کرد! والدین فکر می‌کنند تنبیه بدنی و تنبیه کودک در جمع یعنی تربیت درست و حواس جمعی پیدا کرده است. در واقع بهایی کوچک برداخت از تمام انگشت‌های اتهامی که به سمت آنها اشاره می‌رود. او کودک است و تصمیم گرفته است امتحان کند، شکست بخورد و رشد کند چرا پسر و مادری که ادعای بزرگی و عاقلی دارند نمی‌توانند این‌ا ز مومن و خطا را در ک کنند؟! این حق طبیعی او است که طبق تقویم رشدی پیش برود و هیچ کس نباید او را به دلیل ماجراجویی‌اش تنبیه بدنی کند. این درست است که والدین به دلیل بلد راه بودن باید راه را بسرای کودک روشن کنند تا کودک، خردسالی، نوجوانی و جوانی سالمی داشته باشد اما هر کاری راه و روشی دارد. هیچ کس با کتک کاری و قلدری به نتیجه نمی‌رسد. شاید ابتدا کارها پیش بروند، اما بعدها نتایج مخرب تنبیه بدنی و تحقیر روانی، خود را نشان می‌دهد.

هر وقت به خواسته‌ات نرسیدی و کسی حرف تو را گوش نداد، اجازه داری قلندر باشی، دیگران را خرد کنی و یک نقاب به چهره‌ات بزنی تا کسی ضعف تو را نبینند. معنی دقیق تنبیه بدنی یعنی من یک والد ضعیف هستم و نمی‌توانم تو را درست راهنمایی کنم.

همیشه به ما گفته‌اند که انسان دو گوش دارد و یک دهان. این جمله یعنی کرایبی گوش باید بیشتر از دهان باشد اما والدین هنگام درخواست‌های کودک گوش‌های خود را می‌بندند اما توقع دارند گوش‌های فرزند هنگام نصیحت، تنبیه روانی و داد و فریاد مانند در دروازه باز باشد. عادت بدی است که آدم یکطرفه به قاضی برود. والدین اگر از ابتدا درست رفتار کردن را به کودک یاد دهند هر گز در تربیت او دچار مشکل نخواهند شد. وقتی کتک نفر به طور دائم فریاد و بی‌احترامی ببیند هر گز احترام گذاشتن را یاد نمی‌گیرد. کودک مانند یک لوح سفید به دنیا می‌آید و پاک‌تر از این حرف‌هاست که بخواید به والدین خود بی‌احترامی کنید، بلکه والدین به او بدکلامی

د

به حرمت، شخصیت و شعور فرزند خود حمله نکنیم. تنبیه بدنی شاید در ظاهر کودک را به اطاعت راضی کند اما در باطن فقط خشم فروخورده او را پرورش می‌دهد