



فرزندپروری یک هنر است

با دادن زدن کودک چگونه برخورد کنیم؟

هنگامی که کودک شما با صدای بلند چیزی را از شما درخواست می کند متقابلاً شما با صدای بلند با او حرف نزنید.

صداهای رنگبندی کنید:

صدای آرام: آبی

صدای بلند: قرمز

مثلاً بگویید: "این صدای بلند قرمز است و من به صداهای قرمز جواب نمی دهم" یا این که "آفرین! الان این صدا آبی شد و من جواب می دهم." به یاد داشته باشید که لحن شما باید آرام باشد تا کودک با آرامش حرف زدن را یاد بگیرد.

کودکان با فریاد تربیت نمی شوند، تنها می شکنند!!!

تنبيه کلامی سمی است در مسیر تربیت فرزندان

بهترین تنبيه، در قبال خطاهای عمدی کودک، تنبيه رفتاری است که از طریق محرومیت به وجود می آید، اما معمولاً والدین تنبيه کلامی که ساده ترین و اشتباه ترین راه است را انتخاب می کنند.

ممکن است کودک کاری را از روی سهل انگاری انجام دهد اما عکس العمل والدین به گونه ای باشد که گویی وی به عمد اقدام نادرستی را انجام داده است، بنابراین والدین باید نسبت به رفتارهای غلط کودکان یک تقسیم بندی داشته باشند.

برخی از والدین از نصیحت کردن استفاده می کنند که یک سم در تربیت است و شماری دیگر از طریق صحبت های منفی، سرزنش، مقایسه و متلک انداختن تلاش می کنند فرزند خود را تنبيه کنند که در هر دو صورت

عواقب بسیار بدی در بزرگسالی برای فرد به دنبال خواهد داشت. اگر فرزندتان به حرف شما گوش نمی‌دهد و مجبور هستید بارها چیزی را از او بخواهید و بالاخره مجبور می‌شوید تنبیهش کنید و داد بزنید، این بدان معناست که اشکال تربیتی از شماست.

کودک به خاطر آسیبی که دیده است از خودش بدش می‌آید و ترجیح می‌دهد با شما بجنگد و آخرش هم تنبیه شود. بسیاری از پدر مادرها تربیت را به مثابه فرماندهی می‌دانند اما این یک باور ناصحیح و خطرناک است. زمانی که ما در موارد جزئی و کم اهمیت به حرف کودک خود گوش می‌دهیم او یاد می‌گیرد که در مسائل مهم با ما مشورت کند و به هنگام صحبت با او به ما توجه می‌کند.

دادن پاداش:



تشویق باعث رشد اعمال نیک و حرکت به سوی ترقی می‌شود. ما باید کار خوب را با لذت در ذهن کودک گره بزنیم. این لذت شامل کتاب خوان شدن کودک، درس خواندن، تمیز کردن اتاق، مسواک زدن، آموزش صحیح دستشویی رفتن و دیگر روش‌های تربیتی کودک می‌شود.

نادیده گرفتن رفتارهای خوب فرزندتان و به دقت گوش ندادن به آنچه می‌گوید باعث ایجاد حس توجه طلبی در کودک می‌گردد.

یک کودک توجه طلب احساس می‌کند بد رفتاری بهترین راه جلب توجه است.

بایدها و نبایدها در تنبیه؟؟؟؟

هیچ وقت از نیازهای جسمی و روحی کودک (فیزیولوژیک) برای تنبیه استفاده نکنید.

- تنبیه جسمی: مانند خواب، خوراک، تاریکی و ... که باعث شب ادراری، ترس از خواب و اتاق خواب، کابوس های شبانه و غیره می گردد.
- تنبیه های روحی: مانند تحقیر، سرزنش، نصیحت، دوست داشتن مشروط، توهین، عدم نوازش و غیره، که باعث سرکوب خلاقیت و اعتماد به نفس کودک شده و سبب لجبازی و پرخاشگری کودک خواهد شد.
- تنبیه باید تاثیرگذار باشد، مثلاً به کودک بگویید: اگر به کارت ادامه بدهی! نیم ساعت از تماشای تلویزیون محروم خواهی شد. (با این روش، کودک انتخاب کردن را یاد می گیرد). این نکته حائز اهمیت است که بعد از زمان مقرر حتماً تنبیه را به پایان برسانید.

میچ فرزندانان را زمانی که کار خوبی انجام می دهند بگیرد.
مانند پلیسی نباشید که منتظر دیدن کار بدی از فرزندانان هستید.

روش صحیح دستور دادن به کودک

یکی از شایع ترین مشکلات خانواده ها، روش دستور دادن به کودک هست، به شکلی که کودک دستور را به خوبی درک کرده و اجرا کند، دستورهایی که معمولاً موثر واقع نمی شوند این خصوصیات را دارند:

دستورهای زنجیره ای:

دستورهایی هستند که پشت سر هم به کودک داده می‌شوند و کودک توانایی به خاطر سپردن همه آن‌ها را ندارد، بنابراین بعضی از آنها را فراموش کرد و انجام نمی‌دهد، مثل لباس را بپوش، دندان‌هایت را مسواک بزن، موهایت را شانه کن و بعد بیا صبحانه بخور. بهتر است این دستورها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و هر کدام را به تنهایی از کودک درخواست کنیم.

دستورهای مبهم:

دستورهایی هستند که برای کودک واضح و روشن نیستند و به خوبی نمی‌تواند منظور گوینده را منتقل کند، به عنوان مثال وقتی که ما انتظار داریم بچه‌ها بدون درگیری و خشونت با هم بازی کنند و دعوا نکنند ولی فقط به آن‌ها بگوییم: "بچه‌های خوبی باشید". کودک ممکن است نداند از او چه چیزی خواسته شده و باید چکار کند که از نظر مامان و بابا بچه خوبی باشد؟ این دستورها مبهم هستند، بنابراین بهتر است به صورت مشخص و اختصاصی به آن‌ها بگوییم: "با اسباب بازی‌هایتان با هم و به آرامی بازی کنید".

دستورهای پرسشی:

در این گونه دستورها از کودک سوال می‌شود که آیا دوست دارد که این کار را انجام بدهد؟ مثلاً، "آیا دوست داری که اناقت را تمیز کنی؟" که ممکن است یک کودک لجباز به راحتی بگوید: "نه دوست ندارم". در این گونه دستورها ما به کودک حق انتخاب می‌دهیم. پس دور از انتظار نیست که او این کار را انجام ندهد.

دستورهایی که به دنبال دلیل و منطق آورده می‌شود:

مانند "زود باش اناقت را مرتب کن چون امشب مهمان داریم و از این که خانه نامرتب باشد نگران و عصبانی می‌شوم". در این مثال ممکن است کودک دستور اصلی را فراموش کند، بنابراین بهتر است که دستور به این شکل باشد: "تمش شب مهمان داریم و خانه نامرتب است. این من را نگران می‌کند پس لطفاً هر چه سریع‌تر وسایلت را جمع کن". یعنی اول توضیح داده بعد دستور مورد نظر گفته شود.

روش دستور دادن موثر؟؟؟

نزدیک کودک بروید، تا حدود چشم‌های کودک خم شده و با او تماس چشمی برقرار کنید. فاصله شما زمان دستور دادن به اندازه فاصله یک دست باز باشد (یعنی به فاصله شانه تا نوک انگشتان) و برای کودک به طور دقیق مشخص کنید و بگویید که چکار کند.

هر چه تعداد دستورها کم‌تر باشد، موثرتر هست و کودک بهتر متوجه شده و سریع‌تر آن را اجرا می‌کند. دستوری که به کودک داده میشود باید مشخص، خاص و روشن باشد. دستورها باید بیشتر به شکل مثبت بوده، مثلاً به جای گفتن "بلند صحبت نکن" بگویید "آرام صحبت کن". با صدای محکم و قاطع با کودک صحبت کرده و بگویید که چکار باید بکند، اما نباید در کلامتان خشونت وجود داشته باشد. به اطاعت از دستور، پاداش بدهید. دستورها باید در حد سن و فهم و توانایی‌های کودک باشند. سعی کنید دستورها با تهدید همراه نباشد و با لحن خوب و قاطع گفته شود.

اگر کودک در هر شرایطی هست که نمی‌تواند دستوره‌های ما را انجام بدهد، بهتر است به زمان دیگری موکول شود و اصلاً درخواست نشود. مثلاً کودک در حال دیدن کارتون مورد علاقه‌اش است، و ما به او می‌گوییم "بلندشو کتاب‌هایت را مرتب کن". عدم رعایت دستور از طرف کودک دلیلی بر لجبازی او نیست، احتمال دارد که کودک متوجه منظور شما نشده باشد، پس دستور خودتان را دوباره با توجه به روش‌های ذکر شده برایش تکرار کنید. مطمئن باشید در صورت رعایت و تمرین موارد فوق، کودکان دستوره‌های شما را بهتر انجام می‌دهد.

والدین باید مقتدر باشند اما؟؟؟

اقتدار؛ تندخویی، فریاد زدن و حرمت شکنی نیست، بلکه حرمت گذاشتن است.

کتک زدن بچه‌ها به آن‌ها نشان می‌دهد:

- حل مشکلات از طریق کتک زدن کار خوبی است.
- با ایجاد دردهای جسمانی در بچه‌ها به آنان می‌آموزیم که از والدین بترسند.
- بعضی از بچه‌ها از احساس گناهی که در والدین بعد از کتک زدن ایجاد می‌شود استفاده کرده و همه گونه امتیاز به دست می‌آورند.

تنبيه سه شرط دارد؛

۱. تنبيه نبايد دائمي باشد چون اثر خود را از دست مي دهد.
۲. کودکان بايد آن قدر از پدر و مادر احساس خوب داشته باشند که سي ثابيه اخم برايش سخت باشد و اثر خود را بگذارد.
۳. در حيطه مهارت اجازه دهيم اشتباه کنند و نتيجه اشتباه خود را ببينند. البته در صورتي که خطر زيادي نداشته باشد. مثلا اگر ۶ تا شکلات به او داديم دو تا صبح دو تا ظهر و دو تا شب بخور. اگر همه را صبح خورد جزايش اين است که ديگر تا شب شکلات ندارد. سرزنش در اينجا جايي ندارد. تنبيه براي تخليه عصبانيت نيست.

هرگز براي دوست داشتن شرط نگذاريد هيچ گاه به کودک نگوييد به فلان شرط دوستت دارم.

عشق بي قيد و شرط باعث احساس خودارزشمندی، عزت نفس، اعتماد به نفس دائمي و خودباوري در کودک مي شود.

فريبا قلعه نوي - مشاور کودک و نوجوان