

پنج نکته کلیدی در تربیت

اغلب والدین وقتی فرزندانشان درست رفتار نمی‌کنند یا به حرفشان گوش نمی‌دهند آزرده می‌شوند و شکیبایی خود را از کف می‌دهند؛ این حالت به عصبانیت می‌انجامد. بسیار مهم است که تا حد ممکن آرام بمانید و با توجه به فرزندانتان اهمیت دهید.

عزت نفس کودکان شدیداً تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با آن‌ها می‌گذرانید، نه مقدار زمانی که می‌گذرانید. زندگی پرمشغله باعث شده بسیاری از والدین به جای توجه به فرزندان تنها به این فکر کنند که کار بعدی که باید انجام دهند چیست؟ اگر کودکان اوقات با کیفیتی را در طول روز با والدین خود نگذرانند، ممکن است سوء رفتار از خود نشان دهند. چون احساس می‌کنند توجه منفی والدین به آن‌ها بهتر از بی‌توجهی است! در نتیجه، با یاد آوردن پنج نکته کلیدی در تربیت فرزندان به آن‌ها توجه کنید.

«این هفته به فرزندتان بگویید: خواهش می‌کنم خودت تصمیم بگیری.»

زمانی که فرزندتان در مورد انجام و یا عدم انجام کاری از شما درخواست کمک می‌کند، از او بخواهید که خودش مسئولیت تصمیم‌گیری را به عهده بگیرد.

برای مثال وقتی فرزندتان و دوستش در حال شلوغ کردن در اتاق هستند می‌توانید با ارائه دو راه حل: «آهسته‌تر بازی کنید» و یا «برای بازی بیرون بروید» آن‌ها را به تصمیم‌گیری مناسب ترغیب کنید. اگر بعد از پنج دقیقه باز هم شلوغ کردند می‌توانید به آنان بگویید: «می‌بینم که راه حل دوم یعنی بیرون بازی کردن را انتخاب کرده‌اید.» با این شیوه رفتار نه تنها بچه‌ها یاد می‌گیرند که چگونه رفتار کنند، بلکه شما هم از کوره در نمی‌روید و نحوه رفتار صحیح و انتخاب پیامدهای رفتاریشان را به آن‌ها می‌آموزید.

«تو را دوست دارم، ولی رفتارت را دوست ندارم.»

اگر قصد دارید نظم و انضباط را طوری به فرزندتان بیاموزید که او بین خودش و اشتباهش تفاوت قائل شود این اطمینان را در وی به وجود آورید که همواره «خودش» را دوست دارید ولی کاری که انجام داده است، مورد تأیید شما نیست. حتی زمانی هم که رفتار مناسب و شایسته‌ای انجام می‌دهد او را به دلیل خوش رفتاری‌اش تشویق کنید. برای مثال به او بگویید: «از رفتار خوبی که با خواهرت داشتی، خوشنودم.» کودک به تدریج با انتخاب این شیوه رفتاری بین «خود» و نحوه‌ی رفتارش می‌تواند تفاوت قائل شود. سعی کنید در برابر اشتباهات کودک همواره صبور باشید و او را به خاطر ندانم کاری‌اش تنبیه نکنید.

«کمک کن تا مشکلک را حل کنم.»

اگر فرزندتان رفتاری دارد که همواره موجب ناراحتی و عصبانیت شما می‌شود، (مثل شلوغ کردن هنگام غذا خوردن یا جیغ و داد به راه انداختن هنگام خرید کردن) طوری رفتار کنید که انگار مسئله‌ای ذهن‌تان را مشغول کرده است.

آنگاه از او بخواهید که در پیدا کردن راه حل به شما کمک کند، شاید از طریق درگیر کردن او با مسئله تغییر رفتار، بتوانید شلوغی او را تا حدی کنترل کنید. با انتخاب این روش او احساس می‌کند که به نظرش احترام گذاشته

می‌شود و می‌تواند انرژی‌اش را در جهت دیگری که کمتر مورد مخالفت شما واقع شود به کار بندد. اگر این راه حل مؤثر واقع شد، سعی کنید در شرایط دیگر نیز از آن استفاده نمایید.

«خواسته‌تان را روشن و واضح به فرزندتان بگویید.»

هنگامی که فرزندتان عصبانی است، ممکن است جملات و کلماتی از دهانش بیرون بیاید که حاکی از خشم و ناراحتی او باشد، مثل «تو را نمی‌خواهم» و از این قبیل. در این حالت وی فکر می‌کند که می‌تواند با پرخاشگری قدری از عصبانیت خویش بکاهد. در حالی که وظیفه والدین آگاه این است که به او کمک کنند تا علت عصبانیت خود را پیدا کند. برای مثال «تو از این که دوستت، رازت را به همه گفته ناراحت شدی.» آن وقت، به او یاد داده‌اید که چگونه با احساسات منفی‌اش کنار بیاید و سعی نماید خشمش را کنترل کند و با مودبانه صحبت کردن، خواسته‌اش را- حتی اگر شما نزدش نباشید- بیان کند.

«اشخاص گوناگون نیازهای متفاوتی هم دارند»

وقتی فرزندتان در مقابل تصمیم‌گیری‌های شما جمله «این منصفانه نیست» را به زبان می‌آورد، سعی کنید موضوع را برایش روشن نمایید که نمی‌توان با همه رفتار یکسان داشت. **عادلانه رفتار کردن** یعنی این که به نیازهای هر یک از اعضای خانواده به موقع رسیدگی شود

اگر یکی از بچه‌ها به عینک احتیاج دارد، باید برایش عینک تهیه کرد و یا اگر یکی از بچه‌ها در حال رشد است و پایش زودتر بزرگ می‌شود، طبیعی است که باید برایش کفش تهیه کرد. خرید کفش یا عینک برای یک بچه به مفهوم آن نیست که باید برای دیگری هم کفش و عینک خرید؛ همان‌طور که وقتی یکی از بچه‌ها دچار عفونت گوش می‌شود به هردوی آن‌ها آنتی‌بیوتیک نمی‌دهند.