

# باید ها و نبایدهای والدین برای تربیت فرزندان

نظر شما را نمی دانم اما من کلمه «نظم» را دوست ندارم. این مفهوم تنبیه، با تحکم صحبت کردن، حتی ضربه و تنبیه بدنی را می رساند. بچه ها باید دیده شوند و حرفهای بد را نشنوند. یک تمرین خوب برای والدین این است که در واقع بعد از اینکه از حرف های خودتان احساس بهتری پیدا کردید و مطمئن شدید آنها را در مورد فرزندان به کار ببرید. اگر دیسپلین ها یا قوانین درستی را در رفتار با فرزندان به کار ببرید آن وقت والدین بودن و فرزند بودن بسیار راحت تر است.

## را متحد با هم حضور یا بید

باید متوجه باشید که وقتی شما پشت همسران را خالی می کنید با فرزندان آنقدر مهربان نیستید که در آینده دوستان بدانند. (بله، در نوشته های پایین تصدیق خواهید کرد). شما در حقیقت آنها را سردرگم می کنید، احترامشان را نسبت به هر دوی شما و اعتماد به مرزی که بسیار با اهمیت است را از دست می دهند.

اگر شما تک والد هستید، این قضیه چیزی از مسئولیتان نسبت به فرزندان کم نمی کند. هنوز افرادی هستند که بتوانید از آنها تقاضا کنید در مسئولیت فرزندان با شما همکاری کنند. مانند والدینتان وقتی با شما به مسافرت می آیند، یا مربی مهدکودک و دوستان که در بعد از ظهرهای بعد از مدرسه می تواند از آنها مراقبت کند.

اگر می خواهید کودکان احساس امنیت کند، باید شما و همسران پشت همدیگر را داشته باشید. حتی نقش های بد را نیز با هم شریک و همراه باشید. این ارزشش را دارد: در این صورت آنها احساس شادی خواهند کرد، تصور و دید شفاف تری نسبت به حد و مرز خودشان با نهایتا به شما احترام بیشتری خواهند گذاشت و شما را بیشتر دوست خواهند داشت.

البته شما مجبور نیستید با همه ی قوانین کوچک و جزئی موافقت کنید اما تنها وقتی یکی از شما چیزی می گوید دیگری از او حمایت کند. « وقتی پدر می گوید نه، پاسخ نه است». اما مسئله مهم، صرف نظر از

اینکه گاهی مجبورید از حرفهای بد حمایت کنید ، این حقیقت است که موافقت و حمایت شما اهمیت دارد نه چیزی که با آن موافقت می کنید.

## ۲ ثابت قدم باشید

وقتی من بچه بودم، برخی روزها جواب مادرم را با گستاخی و بی ادبی می دادم و او در پاسخ فقط می خندید . روز بعد همان جواب را مشابه قبل با گستاخی می گفتم و بخاطرش به شدت تنبیه می شدم. و هرگز هیچ نشانه ای مشخصی وجود نداشت که مادرم طبق چه روندی رفتار می کند. این کار نه تنها در صحبت کردن بلکه در خیلی از چیزهای دیگر هم تکرار می شد. و من اکثر اوقات با احتیاط رفتار می کردم انگار که روی پوسته نازکی که هر آن احتمال شکسته شدن دارد در حال حرکت هستم.

همچنین این بدین معنی بود که نمی دانستم برای انجام چه کارهایی اجازه دارم یا ندارم و به نظر می رسید که رفتار مادرم براساس شانس بود که من راز آن را نمی دانستم. بنابراین نکات کمی برای تنظیم و کنترل رفتارم وجود داشت. در نهایت، من گاهی اوقات با مشکل مواجه می شدم و بعضی مواقع که بخت با من یار بود مشکلی به وجود نمی آمد. در کل در رفتار با مادرم من بایستی ریسک می کردم.

همه بچه های شما برابرند. آنها باید بدانند که چه چیزهایی برایشان پذیرفته و قابل و قبول است و چه چیزهایی قابل قبول نیست. آنها به کمک اینکه چه چیزی در دیروز یا دو روز قبل درست بود یا نبود قضاوت می کنند و رفتارشان را با آن تنظیم می کنند. اگر پیام ثابتی را دریافت نکنند آنها نمی دانند که چطور باید رفتار کنند و همه چیزهایی که در مرز خانواده و در حریم آن مهم است به خوبی حفظ نمی شود. این بدین معنی است که کودکان احساس سردرگمی ، نا امنی و حتی بی عشقی می کنند.

من سخت ترین نکته در این قانون را به شما خواهم گفت: این بدین معنی است که بیشتر اوقات نمی توانید قوانین را زیر پا بگذارید حتی وقتی که می خواهید. این امر برای کودک مهربانانه نیست. اگر شما تصمیم گرفته اید اجازه ندهید کودکان با شما در رختخواب بخوابد، باید روی آن پافشاری کنید و روی حرفتان باقی بمانید ( مگر اینکه دارید برای تغییر دائمی قانون آماده می شوید). فقط به این خاطر که کودک شما امروز کمی به این خاطر ناراحت می شود، و کودکان خیلی خونگرم است و وقتی در حمام بازی و خنده های او را

می بینید، نسبت به خودتان احساس عذاب وجدان کنید... نه نه نه همانجا متوقف شوید! یکبار اجازه دادن به آنها درون رختخوابتان نه گفتن به آنها را ده بار سخت تر می کند و آنها درک نمی کنند که چرا. همین حالا نه بگویید (به آرامی و با آغوش گرفتن) و به یاد داشته باشید که فقط در مهربان بودن ظالم باشید (یعنی به اندازه ای که برای فرزندتان مهربان هستید با خودتان هم مهربان باشید).

## ۳ بر روی مشکلات تمرکز کنید نه روی افراد

وقتی به بچه ای می گوید که آنها بازیگوش، خودخواه، تنبل، چاق، احمق، بی ادب، زورگو، بی ملاحظه یا هر چیز دیگری هستند به آنها برچسب می زنید. و اگر آنها آن برچسب را باور کنند زندگی را براساس آن شروع می کنند. آنها فکر خواهند کرد «هیچ دلیلی ندارد که تلاش کنم، می دانم که تنبلم». یا «چه چیزی می خواهم از دست بدهم؟ به هر حال آنها مرا بازیگوش می پندارند». البته، این یک فرایند آگاهانه نیست، حداقل وقتی در سنین پایین هستند. اما اگر به آنها برچسب بزنید براساس آن زندگی خواهند کرد.

کاری که شما باید انجام دهید این است که رفتارشان را محکوم کنید نه خودشان را. می توانید به آنها بگویید «این عمل خودخواهانه ایست» یا «زورگویی خیلی بی ادبانه است». به این طریق شما آنها را قضاوت نکرده اید بلکه رفتارشان را خطاب قرار داده اید. اگر اینجا شما دلتان می خواهد فریاد بزنید و بگویید «اما او تنبل است» به شما نمی گویم که اشتباه می کنید هر چند برای من سخت است که شما را تایید کنم. فقط می گویم شما باید هرگز در مقابل فرزندتان این را نگویید یا به کسانی که گفته شما را به گوش او می رسانند. سعی کنید از روشهای دیگری برای تنبیه او استفاده کنید. به عنوان مثال اگر برای سه بار پشت سر هم بدون تمیز کردن میز از اتاق خارج شد، به عنوان جریمه از او بخواهید که در شستن ظرفها به شما کمک کند.

برچسب های مثبت کاملاً مقوله ی جدایی هستند. اگر این برچسبها دقیق و صحیح باشند (طوری نباشد که بچه ها را مجبور به انجام کاری کنید که توانایی انجام آن را ندارند)، بچه ها را تشویق می کند تا مانند آن برچسب ها رفتار کنند... با فکر، محتاط، شجاع یا هر چیزی.

و در حقیقت شما می توانید از این برچسب های مثبت استفاده کنید تا

رفتارهای خوب را تقویت کنید مثلا وقتی آنها لغزش کردند : « من واقعا سورپرایز شدم که دیدم بی ادبانه رفتار کردی. همیشه فکر می کردم مودب هستی.» این او را مطمئن می کند که شما دید مثبتی راجع به او دارید و خیلی طول نمی کشد که براساس برچسب «مودب» رفتار می کند.

## ۴ اگر شما حالت متعادلان را از دست بدهید، باخته اید

عصبی نشوید

فرزندان ما با دیدن رفتارمان یاد می گیرند. اگر ما بگوییم لطفا و ممنونم آنها هم در همان لحظه یاد می گیرند. اگر با دیگران مودبانه رفتار کنیم آنها هم مشابه عمل می کنند اگر ما قبل از صبحانه کراک و کوکائین بکشیم فکر می کنند طبیعی است. اگر وقتی دیگران مطابق خواست ما عمل نمی کنند تعادلان را از دست می دهیم آنها فکر خواهند کرد این رفتار صحیح است.

بیشتر اوقات ساده است همانطور رفتار کنیم که از فرزندانمان توقع داریم. اما وقتی عصبی شده و فشار خونتان شروع به بالا رفتن می کند زمانی است که قضیه بحرانی می شود بنابراین وقتی کودکتان با شما جر و بحث می کند چطور با او برخورد می کنید؟ آیا آرام می مانید، صدایتان را بالا نمی برید و به چیزی که می خواهد بگوید گوش می کنید؟ این ساده نیست، خدا می داند، ولی این تنها راه است که بشود پاسخ مشابهی هم از آنها دریافت کرد.

در برخی از زوجین به برخی دلایل ، یکی از والدین زمینه عصبی شدن و از کوره در رفتن بیشتری در مورد یک فرزند را نسبت به دیگر فرزندان خانواده دارد. اگر این مورد برای شما نیز مصداق دارد، احساس شکست نکنید رفتار شما نرمال است. اما لازم است بدانید هر زمان که شما حالت نرمالتان را در مواجهه با کودکتان از دست می دهید ، شما به پاسخ عصبی آنها مهر تایید می زنید. و این امر شما را به یک شکست خورده تبدیل می کند. و در آینده به آنها و روابطشان کمک نخواهد کرد، مخصوصا اگر با این فکر بزرگ شوند که از کوره در رفتن شما باعث می شود به چیزی که می خواهید برسید و به این باور برسند که این روش استناداری برای حل کردن ناسازگاری ها می باشد.

یک عمل مشابه دیگر کتک زدن است. هر نظری که راجع به تنبیه بدنی داشته باشید حقیقت این است که این کار موثر نیست. این کار این پیام را به کودکان می دهد که ، حداقل برخی اوقات، کتک زدن افراد راهی است برای رسیدن به چیزی که می خواهید. اگر این کار را در حین عصبانیت انجام دهید آنها می فهمند که کنترلتان را از دست داده اید. این کاملا برای بچه ها خطرناک است و همچنین به آنها می گوید از دست دادن کنترل و خشونت بلا اشکال است. اگر آن را با خونسردی انجام دهید نشان می دهد شما کاملا در مورد آن فکر کرده اید و به این نتیجه رسیده اید که راه حل موثر، خشونت است.

## ۵ اگر کار اشتباهی کردید معذرت خواهی کنید

یکی از موضوعاتی که تا الان باید به آن رسیده باشیم این است که طریقی که ما طبق آن رفتار می کنیم قوی ترین مدلی است که بچه های ما برای رفتارشان دارند. . گفتیم اگر می خواهید آنها تعادلشان را از دست ندهند شما هم نباید از دست دهید، و اگر می خواهید آنها بگویند لطفا و ممنون شما هم باید مثل آنها مودب باشید. خب، حالا اینجا موضوع دیگری که شما باید با کودکان انجام دهید مطرح می شود که که اکثر والدین با این مورد مشکل دارند.

من گمان می کنم تصویری که اغلب در بین والدین وجود دارد این است که اگر شما بپذیرید اشتباه کرده اید ، اعتماد کودکان را به قدرتی که دارید از بین برده اید. مثلا اگر بگویید متاسفم آنها می فهمند شما همیشه کامل نیستید. بهتر است در اینجا نکته ای را مطرح کنیم. این امر تنها زمانی دارای اهمیت است که آنها از قبل این کار را انجام داده باشند. همچنین شما می توانید به آنها نشان دهید که خدا نیستید و ممکن است اشتباه کنید.

اگر شما آمادگی بیشتری برای معذرت خواهی هنگامیکه اشتباه می کنید داشته باشید، بیشتر فرزندان شما را کوچک نخواهند شمرد و رشد یافتن طبق یک روش نادرست را تایید نکرده بلکه از شما سپاسگزار خواهند بود که می توانند از دوران کودکی در قبال اشتباهاتشان عذر خواهی کنند. آنها همچنین می بینند که هر کسی می تواند اشتباه کند و جایی برای خجالت و شرمندگی نیست. لازم است کودک شما در نظر داشته باشد همانطور که کار غریزی را انجام می دهد معذرت خواهی را هم انجام دهد یعنی قبل از اینکه کسی را ناراحت یا اذیت کند.

## ۶ اجازه دهید به آغوشتان برگردند

شاید مواقعی پیش بیاید که با فرزندتان درگیری داشته باشید. در این موارد یا خوب از عهده اش برآمده اید یا خیر. اما به هر حال شما والدین قانونمندی هستید پس این نمی تواند خیلی بد بوده باشد. در طرف دیگر این دعوا و درگیری فرزند شما قرار دارد که به او دستور داده اید به اتاقتش برود.

بعد از این چه اتفاقی می افتد؟ این یک وضعیت کاملاً بحرانی و حساس است و من آن را یک قانون می دانم زیرا والدینی را دیده ام که این کار را کاملاً اشتباه انجام می دهند. بچه های آنها به صورت پشیمان و حتی عذرخواهانه بر می گردند و والدین آنها مجدداً یادآوری می کنند که چقدر بد رفتار کرده اند. عمل بعدی این است که با جر و بحث آنها را دوباره به اتاقتشان برمی گردانند. یا شاید والدین با بچه ها حرف نزنند و برای مدتی با آنها قهر بمانند.

رویه دیگری که شما اجازه نمی دهید کودک از حال بدی که دچارش است خارج شود. اخیراً شنیده ام والدین به کودکانی که معذرت خواهی می کنند می گویند « چیزی که اهمیت دارد عذرخواهی نیست، بلکه تکرار نکردن مجدد آن اشتباه است». البته این حرف درست است. اما زمان مناسبی برای گفتن آن نیست. زیرا بچه های ضعیف احساس می کنند هنوز هم بخشیده نشده اند و من می توانم چهره ی مچاله و گرفته آنها را ببینم.

مهمترین چیز این است که کودکان بدانند شما هنوز دوستش دارید. لازم است همچنین بدانند نکاتی در عذرخواهی تغییر رفتارش وجود دارد که باید آنها را رعایت کند. اگر هنوز از دستش عصبانی هستید چرا او باید از این عصبانیت اذیت شود؟ پس وقتی دعوا تمام شد بگذارید حس کند بخشیده شده و می تواند مجدداً به آغوش شما باز گردد. و اینکه شما بخاطر معذرت خواهی و توانایی او در تشخیص اینکه او مسئول اشتباه است ممنون هستید.