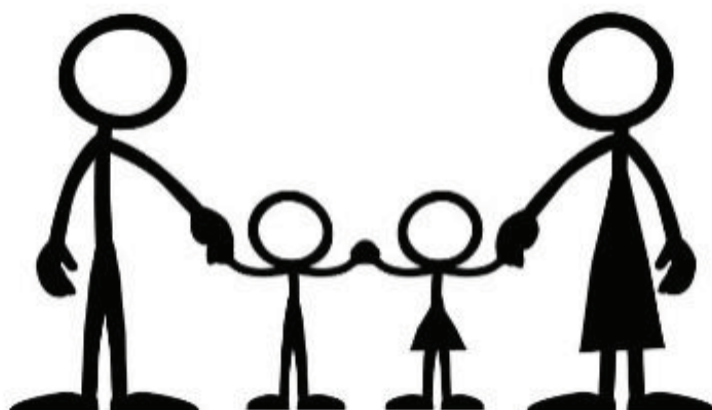


مهارت های فرزند پروری



مهارت های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت های تربیت کودک کان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی ها و مهارت های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی ها و مهارت های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

ثبت رفتار

رفتار واکنشی از کودک است که قابل مشاهده می باشد و آن چه پس از رفتار می آید، پیامد است. پیامد شامل واکنش هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن ها مواجه می شود.

در ثبت رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد، یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می دهد و پس از آن چه می شود. با این کار والدین متوجه می شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. برای این که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید این رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می شود باید رفتاری باشد که کودک قادر به انجام آن باشد.

چرا ثبت رفتار مفید است؟

۱- والدین فرصت پیدا می کنند تا ببینند برداشتی که از مشکلات رفتاری کودک دارند تا چه اندازه درست است. مثلاً وقتی می گویند «مریم از صبح تا شب داره جیغ میزنه» با ثبت دفعه های تکرار جیغ ها می بینند که مثلاً او حداکثر ۴ بار داد و بیداد کرده است نه از صبح تا شب.

۲- زمان و دلیل بروز رفتار کودک را متوجه می شوند. برای مثال می فهمند بی قراری و پا کوبیدن های آرش معمولاً ظهرها قبل از ناهار رخ می دهد که خیلی گرسنه است.

۳- آنان به نوع و شدت واکنش خودشان نسبت به آن رفتار پی می‌برند. مثلاً متوجه می‌شوند هر وقت از سرکار بر می‌گردند در برابر خواسته‌های شاهین زود تسلیم می‌شوند، در حالی که وقت‌های دیگر حرف، حرف خودشان است.

۴- می‌توانند سیر رفتار کودک را در طی زمان تعیین کنند. مثلاً متوجه می‌شوند قشقرق‌های هادی دارد کمتر می‌شود یا شدت پیدا می‌کند.

۵- می‌توانند بفهمند مداخلاتشان چه فایده‌ای داشته است. برای مثال از وقتی که به داد و فریاد مینا هنگام مطرح کردن درخواستش، توجه نشان نمی‌دهند او آرام‌تر حرف می‌زند.

نکته‌های مهم در ثبت رفتار چه هستند؟

۱- بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان یا یادآوری نباید اتکا نمود.

۲- موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار جاری، از گوشه چشم رفتار او را پایید.

۳- در شروع برنامه رفتاری بهتر است وقتی از شبانه روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که فرد دیگری وجود ندارد (مهمان و...).

۴- بهتر است ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد. برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگشت کودک از مدرسه رفتار او را مورد ارزیابی قرار داد. هر روز باید همان ساعت و مدت زمان خاص مورد نظر باشد.

۵- ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا «حرف گوش نکردن». در این موارد می‌توان تعداد دفعه‌هایی را که از کودک کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است، مشخص کرد.

چه قوانین رفتاری برای پدر و مادر بهتر بودن وجود دارد؟

ما نیاز داریم در خانه، مدرسه، اداره، شهر و اجتماع خود قوانینی داشته باشیم. خانه ما یک جامعه کوچک است و افرادی که این جامعه کوچک را تشکیل می‌دهند باید به اصولی پایبند باشند و قوانین و مقرراتی را رعایت کنند. در صورتی که در خانه خود برای هر چیزی قانون داشته باشیم بسیاری از مشکلات رفتاری اصلاً رخ نمی‌دهند، مثل

زمان خواب، زمان غذا، ساعات مجاز بیرون بودن از منزل، ساعات برگشت به خانه، نحوه استفاده از تلویزیون، رایانه و اینترنت، چگونگی معاشرت با دوستان، نحوه استفاده از دوچرخه، چگونگی استفاده از تلفن همراه و...

چنانچه این قوانین وجود نداشته باشد کودک نمی‌داند چه باید بکند و چه نباید بکند. چه رفتاری مورد قبول است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست. در ضمن والدین هم نمی‌توانند کودک را تنبیه یا تشویق کنند.

پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها مواجه می‌شود.

اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارها و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانه انضباط مؤثر واقع گردد، باید محیطی امن و خوشایند را

برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست، چه می‌کند، و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط

هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می‌باشند.

با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندان سؤالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد، یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد.

نکته: والدینی می‌توانند مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق، و خلاقیت نیاز دارد و این

همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

در زیر تنها چند توصیه‌ی مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را مؤثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی_درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بزنید و در مورد دوره‌های فرزندان پروری سؤال کنید.

چگونه فضای خانوادگی را خوشایندتر کنیم؟

زمانی که فرزندان به سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر ایجاد مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسئولیت‌پذیری در آن‌ها می‌گشت. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد.

توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

• برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودکان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذتبخش باشد. وجود زمان‌های خاص احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسائل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان‌ها برای نصیحت کردن و

توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان با شما از دست بدهد.

• مفهوم «دوستت دارم» را به کودک منتقل کنید.

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روشهای مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید.

به او بگوئید که به داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید. به یاد داشته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص بکنید، مثلاً به کودک نگوئید: «اگر نمرات خوب نشود دوستت ندارم».

چگونه با کودک ارتباط خوب و مؤثری داشته باشیم؟

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندانتان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

۱. به کودک کمک کنید که احساس

توانمندی داشته باشد.

اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب

بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمکتان کند، بعضی وقت ها پخت و پز یا خرید را به عهده او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملایم یا سبزیجات کمک کند یا کفش ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردسرت‌تر است، ولی نتیجه این کار این است که

اگر می‌خواهید فرزندانتان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندتان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند.

۲. آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.

با توجه به سنت‌ها و تقویت آن‌ها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن گذاشت. در این گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

۳. در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.

در نظر گرفتن قوانین و رعایت آن‌ها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد و دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین، باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش‌بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

مهارت های ارتباطی



Communication Skills

مهارت های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با هممنوع دارد، برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت.

ارتباط چیست؟

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

ارتباط کلامی سهم کمتری از ارتباط غیر کلامی در فرایند ارتباط دارد ولی در جای خود بسیار مهم است.

مؤلفه های ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می شود. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد.

- بیان انتظارات

ابراز خواسته ها و انتظارات جزء مهمی در ارتباط و روابط صمیمانه که روابط زناشویی جزئی از آن است می باشد. برای ابراز انتظارات می توان از جمله های ساده ی زیر استفاده کرد:

انتظار دارم که

خواسته ام این است که

بیان احساسات در روابط بین فردی و زناشویی اهمیت زیادی دارد. این کار چندان دشوار نیست و اگر تمرین کنید به راحتی می توانید احساسات مثبت و منفی خود را ابراز کنید. در واقع آنچه که باعث می شود زوجها به هم نزدیک شوند، ابراز احساسات عشق و علاقه است. ابراز دلخوری ها و رنجش ها نیز زوجها را به هم نزدیک می کند و مانع از این می شود که پیوند هیجانی بین آنها کم رنگ و ضعیف شود.

برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با «من» شروع می شوند مانند:

من احساس خشم می کنم

من غمگین هستم

- درخواست کردن

یکی از نشانه های ارتباط مؤثر این است که دو طرف به راحتی بتوانند درخواست های خود را مطرح کنند. بهترین روش درخواست کردن استفاده از کلماتی مثل لطفاً، خواهش می کنم و... است.

- درخواست برای تغییر رفتار

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم ترین بخش های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد. درخواست از دیگری برای تغییر رفتارش بهتر است در یک جمله سه بخشی صورت گیرد. بخش اول آن می تواند احساس فرد، بخش دوم تو صیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار با شد البته می توان بخش اول و دوم را جابجا کرد. برای مثال:

"ناراحت می شم دیر می کنی و خبر نمی دی انتظار دارم از قبل منو در جریان بذاری."
"موقع صحبت کردن حرفمو قطع می کنی و این منو ناراحت می کنه، انتظار دارم بذاری صحبت من تموم شه".

موانع ارتباط کلامی

گوش ندادن

وقتی کسی صحبت می کند و شما گوش نمی دهید یعنی یک مانع بر سر راه ارتباط مؤثر قرار دارد. طرف مقابل احساس می کند که اهمیت چندانی برایش قائل نیستید.

ادبیات نامناسب

استفاده از کلمات و جملات نامناسب باعث بروز سوء تفاهم می شود. در بسیاری از موارد افراد ذکر می کنند که ادبیات نامناسب در ارتباط کلامی عزت نفسشان را خدشه دار کرده است.

باید و نباید

بایدها و نبایدها الزام آور هستند. بایدها و نبایدهایی که برای دیگران به کار می‌بریم می‌توانند باعث بروز سوء تفاهم و تنش در روابط بین فردی شوند. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی» «تو نباید دیر بررسی». یکی از راه‌های کاهش تنش در روابط زناشویی پرهیز از استفاده از بایدها و نبایدهاست به جای آن می‌توان از جملات «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کرد. مانند:

"بهتر نیست قبل از تأخیر، منو در جریان بذاری؟"

محتوای پنهان (غیر کلامی)

همان طور که گفتیم ارتباط غیر کلامی بخش مهمی از ارتباط است. مشخصه‌ی ارتباط غیر کلامی گوش دادن، توجه به حالت‌های چهره‌ای و اندامی است.

- گوش دادن

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.

موانع گوش دادن

خیال پردازی، نگاه نکردن، کار کردن در حین گوش دادن، قضاوت کردن درباره‌ی گوینده، سرگرم بودن با تلفن همراه و... .

- حالت‌های چهره‌ای

حالت‌های چهره‌ای مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صدا، حرکات ابروها، ریشخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند.

وضعیت اندامی

نحوه‌ی استفاده از دست‌ها، نحوه‌ی راه رفتن و نشستن می‌توانند در روند رابطه اختلال ایجاد کنند فرض کنید کسی در حال صحبت است و شنونده با دست‌هایش بازی می‌کند و یا سرش را به اطراف تکان می‌دهد، راه می‌رود و... .

مهارت‌های ارتباط مؤثر بین همسران

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید.

اگر در پی صمیمیت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیر کلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزرده‌گی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج‌ها کمک می‌کنند. در این بین گوش دادن بسیار مهم است. وقتی به همسرتان گوش

می‌دهید او احساس می‌کند که وی را درک می‌کنید. برایش اهمیت قائل هستید و به او علاقه‌مندید. گوش دادن را می‌توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و ...

انعکاس احساس، فنی است که به کمک آن می‌توانید احساسات همسرتان را درک کنید و به وی منتقل کنید برای مثال به وی بگوئید: "به نظر می‌رسد که ناراحتی". بهتر است در انعکاس احساس از واژه‌ی «به نظر می‌رسد» استفاده شود. خلاصه کردن: گاهی اوقات لازم می‌شود کلام همسرتان را خلاصه کنید. این کار دو فایده دارد:

به همسرتان این احساس را می‌دهد که به حرفهایش گوش داده‌اید و او را درک کرده‌اید.

اگر برداشت شما از صحبت‌های او اشتباه باشد، در مقام اصلاح شما بر می‌آید.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان.

۱. از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط

متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یکسره به دنبال

یافتن پاسخ مناسب نباشد. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آن‌ها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آن‌ها هستید. کلام کودکان را با پرسیدن سؤالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندتان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

۲. از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندتان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۳. تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل، برسانید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان‌بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندانشان درخواست می‌کنند یا به آنان دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آنکه مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندتان غرغرو به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری

بگویید، به این ترتیب احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود.

۴. به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن‌ها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آنان حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند.

بخش بزرگی از یادگیری
کودکان و شکل‌گیری
رفتار آنان از طریق
مشاهده رفتار شما
صورت می‌گیرد.

ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندانشان نیز در مورد امور خانواده فعالانه شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری و مسئولیت نهایی بر عهده پدر و مادر است.

۵. الگوی مناسبی باشید

برای فرزندان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد، بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

از پرسیدن سوالات بسته که
پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص
در کودکان خردسال خودداری
کنید، زیرا کودکان تمایل دارند
پاسخی بدهند که شنونده را از
آنان خشنود سازد.

۶. از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان پرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پر انگیزه باشد. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از پیام‌های "تو..." یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند دارد مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای اینکه از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آی خانه؟»، بگوئید: «من خیلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی».

۷. در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خرد سال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

۸. ساکت ننماید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندان به دنیا نگاه کنید. مثال زیر را ببینید:

۹. از شخصی کردن موضوع‌ها و سرزنش خود پرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن‌ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی

به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی سازی قضا یا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می دانند. آنان توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

۱۰. به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی

بیابید.

وقتی با مشکلی برخورد می کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندتان به موقع از خواب بیدار نمی شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می گوئید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون رو زیاد کردی، نداشتی آرش بخوابه». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل

وقتی با مشکلی برخورد می کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل های مؤثر در حل مشکل بیندیشید.

نمی کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبلی می افزایید. در این شرایط بهتر است به کودکان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

۱۱. از تعمیم های مبالغه آمیز پرهیز کنید.

برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دائمی تلقی می کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی مانند «همیشه» و «هرگز» را به کار می برند. این روش تفکر و نتیجه گیری موجب می شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودکان خدشه وارد کنند.

۱۲. هنگامی که با مشکلات روبرو می شوید، به مسائل گذشته بر

نگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسائل قبلی می پردازند و تعارض ها یا اختلاف های قدیمی را به میان می کشند. این کار باعث می شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه

اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم.

۱۳. شتاب زده نتیجه گیری نکنید و از ذهن خوانی بپرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می کنند که می دانند در ذهن فرزندشان چه می گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می دهند که موجب می شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد.

۱۴. بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسر من در مدرسه داشتم احساس گناه می کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه های مدرسه دخترم حاضر می شدم احساس حقارت می کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمیدن». این روش استدلال موجب می شود که کمتر به واقعیت ها توجه کنید، موقعیت های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می سازد.

۱۵. کاربرد بایدهای بسیار، در دسر زاست.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آنطور که خودشان می خواهند یا دستور می دهند پیش برود. آن ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی شماری که وضع می کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسئولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه ای را به دنبال نمی آورد. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می کنند و حساسیت آنان نسبت به انجام خواسته های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می یابد. والدین احساس می کنند فرزندشان با آنان لج می کند و از این تمرد دلخور و عصبانی می شوند. آنان نتیجه می گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت گیری کنند.

۱۶. به خود و فرزندتان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای اینکه بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیر منطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دلسردی، و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندان نیز به کار می‌برید. مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم مثل احمق‌ها لباس پوشیده».

۱۷. از رفتار مشکل‌زای فرزندان انتقاد کنید نه از شخصیت او

با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آنان منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم می‌باشد. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند.

۱۸. به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.

علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیر کلامی درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند. به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیر کلامی آنچه را در درون ماست به راحتی به دیگران منتقل می‌کند.

۱۹. پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما همسو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حائز اهمیت است. بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. اگر کودک ۳ ساله شما حرف نا سزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از

اینکه این همه حرف‌های قشنگ یاد گرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که
حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند

مهارت مدیریت خشم

