

نه راهنمایی برای والدین تا بتوانند بیشتر از بودن با فرزندشان لذت ببرند.

بزرگ کردن بچه ها یکی از دشوارترین کارهای دنیاست، و شاید حس کنید که آمادگی لازم برای انجام این کار را ندارید. این مقاله دارای نه نکته می باشد که به شما در ایجاد رابطه ای نزدیک با فرزندانتان کمک می کند.

۱. به کودک خود اعتماد بنفس بدهید.

کودکان وقتی خود را به عنوان نوزاد می شناسند که تصویر خود را در چشمان پدر و مادرشان می بینند. صدای شما، حرکات شما، و بسیاری از فعالیتهای دیگر شما، توسط کودک جذب می گردد. کلمات و حرکات شما به عنوان پدر و مادر تاثیر زیادی در اعتماد بنفس آنها می گذارد. تحسین پس از اتمام کار، هر چقدر هم که کم باشد، باعث بالا رفتن اعتماد بنفس کودک می شود. به کودکان اجازه دهید تا کارها را بطور مستقل انجام دهند، این کار باعث می شود احساس قدرت و توانایی داشته باشند. بالعکس، تحقیر نظرات و مقایسه کودکان با دوستانشان باعث می گردد تا احساس کنند، که بی ارزش هستند. از کلمات تند و صدای بسیار بلند در بیان جملات خوداری کنید. جملاتی، مثل: "چه کار احمقانه ای" یا "درست بر عکس برادرت، تو درست مثل یک بچه کوچک رفتار می کنی" باعث آسیب دیدن فرزندانتان می شود. لغات و جملات خود را با احتیاط انتخاب کنید. به کودک خود نشان دهید که هر کسی در زندگی اشتباه می کند و شما هنوز به او عشق می ورزید، حتی اگر از کاری انجام داده خشنود نباشید.

۲. از کودکان خود هنگامی که کاری خوب انجام می دهند، تعریف کنید

تا حالا راجع به اینکه چند بار عکس العمل منفی در قبال کار کودک خود انجام داده اید فکر کرده اید؟ شاید در اغلب مواقع از او انتقاد کرده اید. چه احساسی پیدا می کنید اگر رئیس شما با شما تا این حد منفی برخورد کند؟ یکی از تاثیرگذارترین قدمها این است که از کودک خود هنگامی که کاری را بدون اینکه شما از او درخواست کرده باشید انجام داده، تشکر کنید. مثلاً: تخت را بدون اینکه از تو خواسته شود مرتب کردی، واقعا عالی بود! یا «من دیدم که هنگام بازی با خواهر کوچکت بسیار صبور بودی». این جملات بیشتر از قبل کودک را تشویق می کند تا اینگونه کارها را دوباره تکرار کند.

هر روز مسئله ای را پیدا کنید، تا او را تحسین کنید. بخشنده باشید، با هدیه دادن، عشق ورزیدن، و در آغوش گرفتن، بزودی پیشرفت زیادی در رفتار کودک خود مشاهده خواهید کرد.

۳. محدودیت ایجاد کنید و بر نظم و انضباط پافشاری کنید

نظم و انضباط در هر خانه ای لازم است. هدف اصلی این است که کودک شما یاد بگیرد که چگونه رفتار کند و خود را کنترل کند. ممکن است محدودیتهای ایجاد شده را دوست نداشته باشند، ولی به این محدودیتهای احتیاج دارند، تا در آینده بزرگسالانی مسئولیت پذیر شوند.

ایجاد قوانین در خانه به کودک کمک می کند تا انتظارات شما را درک کند و کنترل شخصی خود را بالا ببرد. برای مثال: تا وقتی تکالیف را انجام نداده ای حق دیدن تلویزیون را نداری.

۴. برای کودک خود زمان تعیین کنید

اغلب برای والدین و کودکان دشوار است تا صبحانه را با هم میل کنند. ولی اگر کودک ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شود شما می توانید با هم صبحانه بخورید.

خیلی از والدین از اینکه برنامه ای را برای کودک ایجاد می کنند، راضی هستند. به عنوان مثال می توانید در هفته یک شب مخصوص داشته باشید، و اجازه دهید که فرزندتان برای چگونه گذراندن آن شب تصمیم بگیرد، و یا نوشته ای یا چیزی مخصوص در کنار غذای کودک خود قرار دهید.

به نظر می رسد، فرزندان بزرگتر احتیاج به توجه کمتری به نسبت کوچکترها دارند، زیرا وقت کمتری را با والدین خود می گذرانند. والدین باید بیشترین سعی خود را انجام دهند تا وقتی فرزندشان نیاز به صحبت یا درد دل دارد نیاز او را برآورده کنند. با او به کنسرت و یا به دیدن مسابقات ورزشی بروید. سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید و از او در مورد دوستانش بیشتر بدانید. اگر شما شخصی پر مشغله هستید، احساس گناه نکنید، خیلی کارها هست که نیاز به وقت زیادی ندارد. مانند: چپیس درست کردن، شطرنج بازی کردن و یا دیدن ویتترین مغاز ه ها، اینها مسائلی هستند که فرزند شما به خاطر خواهد داشت.

۵. یک الگوی خوب باشید

فرزندان با نگاه کردن به والدین خود چیزهای زیادی می آموزند. هر چقدر کوچکتر باشند بیشتر از آنها الگو برداری می کنند. قبل از اینکه کودک را تنبیه بدنی کنید، به این مسئله فکر کنید که: آیا می خواهید هنگامی که کودکتان عصبانی شد، به اینصورت برخورد کند؟ همیشه آگاه باشید که شما الگوی کودک هستید. مطالعات نشان می دهد کودکانی که تنبیه می شوند، در آینده بسیار پرخاشگرند، و متصل به خشونت می شوند.

صفات مثل احترام، دوستی، صداقت، محبت، تحمل، مغرور نبودن، و خیلی صفات دیگر که دوست دارید در کودکتان رشد کند، باید از طریق شما به او منتقل گردد. همان طور که دوست دارید فرزندتان در آینده برخورد کند، با او برخورد کنید.

۶. ارتباط با فرزندان را در اولویت قرار دهید

شما نمی توانید از فرزندتان انتظار داشته باشید هر کاری که شما با گفتن کلمه "نه" برای او نفی می کنید را انجام ندهد. آنها توضیح میخواهند و همانند شما دارای حقوقی هستند. اگر زمانی برای توضیح نداشته باشید، کودک به ارزش و اشتیاق ما و اصولا اساس برخی مسائل تردید می کند. والدینی که به فرزندانشان توضیح می دهند به آنها اجازه می دهند تا بدون قضاوت درک کنند و یاد بگیرند.

۷. منعطف باشید و والد بودن خود را قبول کنید

اگر رفتار کودک شما باعث شد که شما احساس رضایت نکنید، شاید بخاطر انتظارات غیر واقعی شما باشد. والدینی که به بایدها فکر می کنند (مثلا، "فرزندم باید تا حالا آموزش دیده بود") بهتر است در مورد این قضیه مطالعه کنند یا با والدین دیگر یا با یک متخصص صحبت کنند.

محیط اطراف کودکان تاثیر زیادی بر رفتار آنها دارد، بنابراین شما ممکن است بتوانید با تغییر محیط رفتار آنها را عوض کنید. اگر اکثر مواقع به کودک ۲ ساله خود نه می گوئید محیط را تغییر دهید، شاید محدودیتها کم شوند. این باعث کم شدن سرخوردگی شما و فرزندتان می شود.

هنگامیکه تغییری در کودک خود مشاهده کردید، نقش خود را تغییر دهید، زیرا کارهای ۱ یا ۲ سال پیش اکنون در کودک تاثیری ندارند.

نوجوانان تمایل دارند تا کمتر والدین خود را الگو قرار دهند، آنها بیشتر به دوستان و مدل‌های روز توجه می‌کنند. ولی به راهنمایی‌ها، ایجاد اشتیاق و قانون گذاری ادامه دهید، تا به فرزند خود مستقل بودن را بیاموزید، و از هر فرصتی برای ایجاد ارتباط استفاده کنید.

۸. نشان دهید که علاقه شما بدون شرط است

بعنوان پدر یا مادر، شما موظف هستید تا به فرزندان خود راهنمایی و کمک کنید. اما این بستگی به این دارد که کودک چگونه این راهنمایی‌ها را از شما دریافت کند. وقتی که باید رفتار کودک را اصلاح کنید از سرزنش، انتقاد، و یا پیدا کردن اشتباهاتی که باعث کاهش اعتماد بنفس می‌شود، خودداری کنید. در عوض، در پرورش و ایجاد انگیزه در او تلاش کنید. اطمینان حاصل کنید که آنها از انتظارات شما آگاه هستند، و این هیچ ربطی به علاقه شما نسبت به آنها ندارد.

۹. از محدودیتها و وظایف خود به عنوان والد آگاه باشید

شما به عنوان رهبر خانواده دارای توانایی‌ها و ضعف‌هایی هستید. توانایی‌ها و ضعف‌های خود را شناسایی کنید و سعی کنید انتظارات مناسبی از خود، همسر و کودکان داشته باشید. لزومی ندارد که تمام جوابها را بدانید.

سعی کنید کارها را مدیریت کنید. بجای اینکه یکباره بر کل کار تمرکز کنید، بر بخشهایی که نیاز به توجه زیاد دارند، تمرکز کنید. وقتی اشتباه می‌کنید آنرا قبول کنید. نیاز دارید که گاهی به عنوان یک فرد عادی به علایق خود برسید، این کار را حتما انجام دهید.

تمرکز بر احتیاجاتتان دلیل بر خودخواه بودن شما نیست. این بدان معناست که شما به سلامت خود اهمیت می‌دهید و این یکی از بزرگترین ارزشها برای الگو بودن برای فرزندان است.

چگونه با کودکان در مورد مشکلات مالی خود صحبت کنیم؟

چگونه با کودکان در مورد مشکلات مالی خود صحبت کنیم؟



این روزها همه در مورد گرانی صحبت می‌کنند: بالا رفتن قیمت مسکن، پوشاک، بنزین، انرژی، مواد خوراکی و غیره. اما والدین چگونه می‌توانند مشکلات مالی خود را برای کودکان و نوجوانان خود توضیح دهند؟

چه مطالبی را عنوان کنیم؟

با فرزندان خود صادق باشیم، ولی بیشتر از چیزی که باید بدانند را به آنها نگوئیم. از گفتن جزئیات به فرزندان بزرگتر خود اجتناب کنیم و باعث نگرانی آنها نشویم. توضیحات را به صورت خلاصه در مورد تغییرات در بودجه خانواده با آنها در میان بگذاریم. دانستن اینکه چه باید بگوئید و چه تغییراتی انجام دهید و این تغییرات چه تاثیری بر کودک می گذارد، به این مسئله کمک می کند.

با فرزندان کوچکتر صحبت کنیم

علی ۶ سال دارد. بهترین دوست علی برای روز تولدش یک کادوی گران قیمت هدیه می گیرد. علی شروع به شکایت می کند که: "من هیچگاه چیزهایی را که برای خود می خواستم، نتوانستم بخرم. این عادلانه نیست!!!" حفظ آرامش بسیار دشوار است، هنگامی که تلاش می کنید تا خانوادیتان در آرامش باشد، مسائلی، مثل تهدید بانک برای پرداخت نکردن قسط، باعث ایجاد استرس می گردد، یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. اگر لازم است که به کودک خود در این باره توضیح دهید آنرا به بعد موکول کنید، و مطمئن باشید که زمانی مناسب و کافی را برای آن در نظر می گیرید. بیاد داشته باشید که محدود کردن و رد در خواستها ایرادی ندارد. شما کودکان خود را محروم نمی کنید، بلکه به آنها درسهای مهمی در مورد مسائل مالی خانواده می دهید. هنگامی که نمی توانید اسباب بازی جدیدی را برای کودک خود بخرید، به او بگوئید که شاید در روزی مثل عید یا روز تولد این اسباب بازی را برای او می خرید.

اگر می توانید که اسباب بازی ارزان قیمت تری بخرید، این پیشنهاد را در قبال رفتار خوب یا زود به رختخواب رفتن به کودک بدهید. مشوق های مالی در حالیکه دروس ارزشمندی درباره اندوختن پول به کودکان می آموزد، می تواند به کودکان بزرگتر در بدست آوردن پول برای رسیدن به اهدافشان کمک کند.

گفتگو با نوجوانان

مژگان ۱۱ ساله به جشن تولد یکی از دوستانش می رود. دوست مژگان لیستی از هدایای مورد علاقه خود را به دوستانش گفته، مثل کیف یا شلوار مورد علاقه اش. چگونه می توانید به آنها بگوئید که خانواده شما قدرت خرید چنین هدایایی را ندارد؟

کودکان در این سن شاید زیاد به مسائلی مثل بحران اقتصادی در دنیا علاقه ای نشان ندهند، اما می توان به آنها اینگونه توضیح داد که، بودجه خانواده محدود شده است. به تمامی اعتراضهای آنها اهمیت ندهید، و آنها را به خریدهای جدیدی در آینده تشویق کنید. نوجوانان به اندازه ای بزرگ شده اند که پول جمع کنند. وقتی با فرزندانان صحبت می کنید آنها را مطلع کنید که شما هم آرزو هایی دارید. مثلاً: گاهی چیزی را می بینید، ولی نمی توانید آنرا برای خود بخرید. به آنها توضیح دهید که این مسئله به نوعی در تمامی خانواده ها وجود دارد.

صحبت با جوانان

حسین ۱۸ ساله است و برای رفتن به دانشگاه ماشین نیاز دارد. او شاید زیاد به این مسئله که شما با پای پیاده یا اتوبوس به محل کار خود می روید، توجه نکند. اما صحبت و دلایلی دوستانه مطمئناً بر او تاثیر گذار خواهد بود.

ساخت قوانین جانبی

دیدار های خانوادگی بهترین گزینه برای اجراء این قوانین هستند، حتی اگر بطور موقت باشد تا زمانی که وضعیت مالی خانواده بهتر شود. توضیح دهید که قوانین جدید و همچنین فرصتهای جدید برای کسب امتیازات و برخوردهای مناسب می باشد. این مسئله را با شادی همراه کنید، مثلا فعالیتهای کم هزینه ای که تمام اعضاء خانواده از آن لذت می برند. وقتی که با کودک خود در مورد قوانین جدید صحبت کردید، آن قوانین را بر روی کاغذی بنویسید، و روی درب یخچال نصب کنید، تا همه از انتظارات شما آگاه شوند.

چه کارهای دیگری را می توانید انجام دهید

- درجات استرس را مدیریت کنید: کمک بگیرید. خانواده شما فقط در این شرایط قرار ندارد. می توانید از مراکز اجتماعی نزدیک خود کمک بگیرید. اگر احساس استرس یا نگرانی می کنید در صورت امکان با دکتر یا یک متخصص صحبت کنید. از تکنیکهایی برای بدست آوردن آرامش بیشتر، مثل یوگا و ریلکسیشن استفاده کنید.
- یاد بگیرید که "نه" بگوئید: گاهی والدین بدون اینکه به خواسته کودک دقت کنند به او جواب بله می دهند. حتی اگر قبلا موافقت کرده اید، میتوانید توضیح دهید که اشتباه کرده اید.
- تفریحاتی با قیمت و هزینه کم انجام دهید: شما می توانید از تفریحاتی مثل دوچرخه سواری، رفتن به پارک، دیدن فیلم، یا موزه ها و کتابخانه ها و یا مسابقات ورزشی رایگان استفاده کنید.
- کودکان را در مسائل مالی دخیل کنیم: آیا کودکان اجازه دارند که پس انداز کنند؟ آیا آنها اجازه کسب در آمد دارند؟ فرزندان بزرگتر شاید برای مسائل مالی مربوط به دانشکده مثل وام، بورس وغیره احتیاج به کمک داشته باشند.
- تشویق کودکان برای ایجاد راههایی برای کسب درآمد و پس انداز به آنها کمک می کند تا احساس قدرت کنند و احساس کنند که به نوبه خود به خانواده کمک می کنند.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان
واحد بهداشت روان