

# تأثیر کلمات بر تربیت فرزندان



اگر به جای گفتن:  
دیوار موش دارد و موش گوش دارد،  
پگوییم:  
ملانکه در حال نوشتن هستند...

نسلی از ما متولد خواهد شد که به جای مراقبت مردم، "مراقبت الله" را در نظر دارد!

قصه از جایی تلخ شد که در گوش یکدیگر با عصبانیت خواندیم:  
بچه را ول کردی به امان خدا  
ماشین را ول کردی به امان خدا  
خانه را ول کردی به امان خدا  
و اینطور شد که "امان خدا" شد؛ مظهر نامنی!

ای کاش میدانستیم امن ترین جای عالم، امان خداست....

## کلمات ممنوعه برای تربیت کودکان

به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نوزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد.

به نقل از روزنامه خراسان، «من هر چه قدر به فرزندم می گویم وسایل شخصی ات را سر جایش بگذار، هر روز صبح تخت را مرتب کن یا اتاق را همیشه مرتب نگه دار، انگار تاثیری ندارد. خیلی از راهکارها را امتحان کرده ام، خیلی شرط و شروط برایش گذاشته ام؛ اما دست آخر هم، آن گونه ای که می خواستم نشده است.»



حسین سلیمان پور، روان شناس تربیتی در این باره و به عنوان اولین جمله می گوید: «بچه هایی که خیلی مرتب و منظم هستند، ممکن است در آینده رفتارهای وسواسی از خود نشان دهند. پس تاکید زیاد و افراطی بعضی والدین بر منظم بودن کودک شان، می تواند مشکلات روان شناسانه ای مانند وسواس برای آن ها به وجود آورد.» با این حال، توصیه هایی برای تحقق این هدف به والدین مطرح می شود.

### اعتماد به نفس کودکان را از بین نبرید

سعی کنید نصیحت، تذکر و امر و نهی را کاهش دهید و به موقع و اصولی از آن استفاده کنید؛ زیرا امر و نهی زیاد اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. در ضمن از راهکار «تقویت دوبل» بهره ببرید. یعنی هر گاه فرزندتان، وسایلیش را مرتب کرد، هم او را تشویق کنید و هم جلوی همسران این موضوع را بازگو کنید تا او هم تشویقش کند و به نوعی، تقویت دوبل شود!

### مقایسه نکنید و الگو شوید

کودک را با کودک دیگری که از نظر شما، منظم است، مقایسه نکنید؛ زیرا این رفتار نادرست، باعث تنفر کودک از آن فرد و از شما خواهد شد. به جای این کارها، سعی کنید خودتان الگوی مرتب و منظمی باشید و این موضوع را جلوی چشم کودک به او ثابت کنید.

### از باید و نباید استفاده نکنید

از کلمه شرطی «اگر» استفاده نکنید و حرفتان را قاطع بزنید؛ برای مثال به جای این که بگویید: «اگر وسایلت را جمع کردی، می توانی تلویزیون نگاه کنی» بگویید: «وسایلت را جمع کن و بعد تلویزیون ببین». همچنین استفاده از «باید» و «نباید»، عصبانیت کودک را به دنبال دارد. سعی کنید آن ها را حذف کنید و از عبارت های قشنگ تر و محترمانه تری استفاده کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «باید مسواک بزنی»، «باید بخوابی» یا «نباید وسایلت را

به هم بریزی» و ... بگویید: «وقتی غذایت را خوردی، بهتر است مسواک بزنی»، «ساعت ۱۰ است و زمان خوابیدن» و «پسرم لطف می کند وسایلت را جمع کند» یا «بیا به من کمک کن تا وسایلت را جمع کنیم».

### سطح توقعتان را تعدیل کنید

به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نوزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد. البته لازمه رسیدن به این هدف، داشتن سعه صدر است؛ برای مثال اگر خواستید، اتاقش را مرتب کند؛ اما او وسایل اضافی را جمع و زیر تخت یا کمدش قایم کرده است، همین رفتار او را به عنوان یک کار مثبت بپذیرید، او را تشویق کنید و محترمانه به او توضیح دهید که این کار تو خوب است و اتاقت هم خلوت شده است؛ اما جای وسایل اضافی زیر تخت نیست، پس بیا با هم آن ها را در جای خودشان بگذاریم. شما با این کار، هم سطح توقع خود را کاهش داده، هم عصبانی نشده اید و هم اشتباه کودکان را به او تذکر داده اید.

### «پیام من» بدهید

باز هم تکرار می کنم، وقتی انجام کاری را به کودک پیشنهاد می دهید، برانجام آن کار اصرار نوزید؛ زیرا زیاد اصرار کردن، هم او را عصبانی خواهد کرد و هم شما را. پس محترمانه پیام دهید و عقب نشینی کنید؛ مثلا بگویید: «دختر گلم به مامان کمک می کند تا سفره را جمع کنیم؟»، اگر همکاری نکرد فقط یک «پیام من» بدهید یعنی بگویید: «خیلی دوست داشتم دخترم به من کمک می کرد». این جمله در آینده نزدیک، تاثیر خودش را خواهد گذاشت.

### حجم وسایلت را کاهش دهید

در ضمن اگر تعداد اسباب بازی های او زیاد است، حجم آن ها را کم کنید تا جمع کردنشان راحت تر باشد. در ضمن سعی کنید حجم لباس های داخل اتاق و کمدش هم بیش از حد زیاد نباشد تا اگر آن ها به هم ریخته شد، زمان زیادی از شما برای مرتب کردنش گرفته نشود.

### آرامش نظم را به کودک نشان دهید

سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه احساس بسیار خوبی به انسان می دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلت خودداری کرد، خودتان آن ها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟»

وقتی همه چیز مرتب و سر جای خودش است، آدم احساس بهتری دارد، این مکالمه در وجود کودک تاثیر می گذارد و باور می کند منظم بودن مساوی است با داشتن احساس خوب.

با تکرار این نوع آرامش ها و تلقین کردن ها کودک به تدریج می آموزد بدون این که شما چیزی بگویید خودش همه وسایل اضافه را جمع کند. این مسئله هم برای مادر و هم برای فرزند مفید است. کودک نظم را یاد می گیرد و بخشی از کارهای مادر نیز کم می شود.

مشاور: عطاری