



با حاضر جوابی بچه ها چه کنیم؟

اگر همیشه بعد از یک توصیه ساده به کودک تان از شنیدن جواب او سر جای تان میخکوب می شوید، نباید بگذارید این رفتار به عادت تبدیل شود

منبع: noguilmom.com

هدی بانکی | مترجم

تربیت
فرزند

«دختر کلم، حتما ناهار تو قبیل از خوردن، گرم کن تا دل درد نگیری!»، «مامان، خودم می‌دونم، شما یک فکری به حال خودت بکن که هر روز مریض نشی!»، اگر شما هم جای این مادر باشید، احتمالاً برای چند ثانیه سر جای تان میخکوب می شوید، شما فقط به دختر هشت ساله تان چیزی را یادآوری کرده‌اید، همین! هیچ منظور دیگری هم نداشت‌اید. چرا چنین جوابی داد؟ پنج دقیقه قبل از آن هم او داشت درباره کلاس نقاشی و طرح‌های جدیدش برای تان حرف می‌زد و همه چیز کاملاً طبیعی و عادی بود. حالا چرا با لحن بد چنین جوابی می‌دهد؟! البته به خودتان نگیرید. جواب دختر شما و هیجان منفی که دارد مربوط به شما نیست، اما به یاد داشته باشید که حاضر جوابی فرزندتان هر دلیلی که دارد، به این معنی نیست که باید ادامه یابد. در این مطلب به شما خواهیم گفت با حاضر جوابی فرزندتان چه بکنید تا به عادت تبدیل نشود.

ماجرای چرخه معیوب «سنگ‌های سیاه»!

در یک فیلم کوتاه فرانسوی، عواطف ناشی از بر خورد های نادرست دیگران به سنگ‌های سیاهی تشبیه شده‌اند که با خود حمل و به دیگران تحمیل می کنیم



دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و استاد دانشگاه

شبکه های
اجتماعی

سفیر ایران در لندن با اشتراک گذاری یک توثیت نوشت: «این فیلم کوتاه فرانسوی به خوبی اهمیت انتقال احساسات مثبت میان یکدیگر در زندگی روزمره به جای احساسات منفی را به تصویر می کشد. » پستی که به تازگی در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد. در این کلیپ، عواطف ناشی از برخورد های منفی به سنگ‌های سیاهی تشبیه شده‌اند که با خود حمل و در اولین فرصت، آن را به دیگری تحمیل می کنیم. در شروع این کلیپ، خانمی با یک آقا در خیابان برخورد به جای عذرخواهی، به آن مرد اعتراض می کند. سپس مرد به یک فروشنده‌ای رود و با یک خانم که کمی عجله دارد، بحثاش می‌شود. آن خانم هم در یک تماس با شوهرش به او گیرالکی می‌دهد و این چرخه همین‌طور ادامه می‌یابد. در ادامه، نگاهی به نحوه برخورد های اجتماعی و عواطف ناشی از آن خواهیم کرد.

● خودمان خوشحالی با غمگینی را انتخاب می کنیم

طبق نظریه انتخاب، دیگران تنها چیزی که می‌توانند به ما بدهند اطلاعات است. به عبارت دیگر، تازمانی که خودمان اجازه ندهیم هیچ فردی قادر نیست مارا خوشحال، غمگین یا عصبانی کند. این خود ما هستیم که انتخاب می‌کنیم به

رفتارهای دیگران چگونه واکنش نشان دهیم.

با این حال، در نگاه اول این ادعا و نظریه

درست به نظر نمی‌رسد چون همه ما

بارها بدون این که بخواهیم به خاطر

برخورد نادرست دیگران عصبانی

یا آزرده خاطر شده‌ایم. اما در واقع

باید علت را درون خود جست‌وجو

کنیم. در واقعیت این رفتار دیگران

نیست که ما را عصبانی یا آزرده خاطر

می‌کند بلکه انتظارات خود ما و عواطف

ابر از نشده قبلی علت اصلی هستند. به احتمال

زیاد همه ما شرایطی را تجربه کرده‌ایم که رفتار به

شدت ناشایست دیگران هیچ تأثیری در ماندن داشته

است چون خوشحال تر از آن بوده‌ایم که اجازه

دهیم غریبه‌ای روز ما را خراب کند! اما انتظارات

خود ما و عواطف ابر از نشده، چگونه روی حال و روان ما تأثیر می‌گذارد؟

● عواطفی که باید به رسمیت شناخته شود

جامعه از افرادی می‌خواهد که عواطف منفی خود را بروز ندهند. حتی به کسانی که غم‌غمه خود را پنهان می‌کنند، لقب قوی و مقاوم داده می‌شود و از سوی دیگر اگر کسی به راحتی ابر از ناحی کند، او را ضعیف می‌پندارند اما با وانمود کردن چیزی عوض نخواهد شد. یعنی هر چقدر هم

● چرا کودکان حاضر جوابی می‌کنند؟

بچه‌ها همزمان با رشد خود، محدودیت‌ها را بارها و بارها تجربه می‌کنند. ما به عنوان پدر و مادر این جمله را بارها شنیده‌ایم و می‌دانیم که بیشتر کارشناسان می‌گویند برای تربیت بچه‌ها به قوانین و دستورالعمل‌هایی نیاز داریم. خیلی از والدین شنیده‌اند و تصور می‌کنند قوانین باید سخت باشند. شما قوانینی وضع می‌کنید و باور دارید اگر خودتان و فرزندتان به سختی پایبند این اصول نباشید، فرزند ی قانون شکن و حرف‌نشنو پرورش خواهید داد.

اما باید بدانید این قوانین سخت و محدود کننده نیست که قرار است جلوی حاضر جوابی فرزندتان را بگیرد بلکه همدلی و مشخص کردن نحوه‌ای که می‌خواهید با شما رفتار شود، حاضر جوابی کودک تان را متوقف خواهد کرد. در نقشه‌ای که برای متوقف کردن حاضر جوابی کودک تان به شما پیشنهاد می‌کنیم، حاضر جوابی هیچ تنبیهی به دنبال ندارد و بلکه واکنش شما، پیامد طبیعی آن خواهد بود. در حفظ خونسردی تان استاد شوید، رفتار بد کودک را رد کنید اما عشق و محبت تان سر جای خود باشد و به کودک تان درباره عملکرد مغزش و این که چرا حاضر جوابی روی می‌دهد، توضیح دهید.

● چگونه در حفظ خونسردی تان استاد شوید؟

وقتی کودک تان فریاد می‌زند، فریاد زنید، ساکت بمانید و خونسردی تان را حفظ کنید. احتمالاً با خود می‌گویید: «او نمی‌داند که چقدر برایش زحمت می‌کشم؟ تمام بعد از ظهر را با او بودم و برایش وقت گذاشتم، واقعاً باید با من چنین رفتار می‌کرد؟» اما هیچ کدام از این حرف‌ها را به زبان نیاورید. چرا؟ زیرا تجربه و پژوهش نشان داده که داد و فریاد، هرگز رفتار موثری نیست. وقتی بر سر کودک تان داد می‌زنید، نتیجه این نیست که او بترسد و ناگهان ساکت شود و کاری را که شما می‌گویید، انجام دهد. البته شاید در اوایل چنین واکنش‌هایی را ببینید اما مطمئن باشید بسیار کوتاه مدت خواهد بود. بالاخره به زودی روزی می‌رسد که فرزندتان از داد و بیداد شما هیچ حسایی نبرد و در نظر او فردی غیر قابل کنترل و پدیر یا مادری نالایق شوید چون خودتان با داد و هوار کردن نشان داده‌اید که کنترل روی احساسات و امور تان ندارید. بنابراین توصیه می‌کنیم وقتی حاضر جوابی کودک تان را شنیدید، یک نفس عمیق بکشید، به سمت فرزندتان برگردید و ساکت به او خیره شوید، فقط نگاهش کنید! اگر فرزندتان عذرخواهی نکرد یا گفت: «چیه؟»، که حتما عصبانی تر تان هم می‌کند، بگویید: «بخشید، چی گفتی؟» در این حال، لحن تان خیلی مهم است. فرزند شما همیشه از لحن حرف‌زدن تان تقلید می‌کند. پس آرام باشید تا ببینید لحن فرزندتان نیز مثل شما آرام خواهد بود. اگر پر خاشگر و عصبی باشید او هم همین‌طور خواهد بود.

● رفتار بد کودک را تایید نکنید

وقتی کودک تان حاضر جوابی می‌کند به جای این که به احساس خشم و خستگی تان پروبال بدهید، دلخوری و اندوه تان را بروز دهید. به فرزندتان بگویید: «وقتی به تو یادآوری کردم غذا یتر آ گرم کنی و تو بد جواب دادی، من دلخور شدم.» با این جمله، شما بیشتر بر احساسی که پیدا کرده‌اید تأکید می‌کنید تا داد زدن یا حاضر جوابی فرزندتان یا هر رفتار بد دیگری که انجام داده است.

● اگر هر دوی شما هنوز عصبانی هستید

وقتی کودک شما واقعاً عصبانی است، در این لحظه منطق سرش نمی‌شود. هر دوی شما نیاز دارید کمی آرام شوید، نفس عمیق بکشید، فرزندتان را به اتاقش نفرستید، در عوض به او بگویید شما به اتاق دیگری می‌روید تا چند دقیقه در سکوت و تنهایی آرامش تان را به دست بیاورید. این شیوه شما از دو لحاظ موثر است:

۱- شما با چند دقیقه فاصله گرفتن، می‌توانید کنترل احساسات خود را دوباره به دست آورید.

۲- به فرزندتان نشان می‌دهید و الگویی شوید که چگونه خودش خشمش را کنترل و آرام کند. نیازی به حرف‌زدن نیست، فقط به گوشه‌ای یا اتاق دیگری بروید و هر کاری که آرام تان می‌کند انجام دهید. بعد از این که آرام شدید، کنار فرزندتان بنشینید. او نیز تا الان آرام شده و موضع دفاعی اش را کنار گذاشته است و عذرخواهی می‌کند.

البته بچه‌ها با هم متفاوت‌اند؛ اگر فرزند شما در این زمان عذرخواهی نکرد، می‌توانید بگویید: «چیزی که تو گفتی واقعاً من را ناراحت کرد، اگر عذرخواهی کنی حالم بهتر می‌شود.»

● به کودک توضیح دهید که چرا حاضر جواب شده!

مغز بچه‌ها با سرعت حیرت‌آوری رشد می‌کند. خیلی وقت‌ها، بخش منطق مغز نمی‌تواند پاسخ‌گوی این رشد سریع باشد و عقب می‌ماند. بچه‌ها وقتی که احساس تهدید و ترس یا خشم می‌کنند، حاضر جوابی می‌کنند چون هنوز بلد نیستند احساساتی را که تجربه می‌کنند نام‌گذاری و بیان کنند اما وقتی به بچه‌ها درباره مغزشان چیزهایی یاد می‌دهیم، آن‌ها کنترل بیشتری روی رفتارها و احساسات خود به دست می‌آورند زیرا می‌توانند شروع کنند به شناختن آن‌ها. پیاده کردن نقشه و رویکردی که به شما توصیه کردیم، شاید فوری جواب ندهد و لازم باشد بارها و بارها آن را به کار ببرید تا نتیجه را ببینید. زود ناامید نشوید و مطمئن باشید با استمرار این رویکرد، فرزند شما دیر یا زود، رفتار نادرست و حاضر جوابی اش را ترک خواهد کرد و شاهد تغییر در رفتارش خواهید بود.

قرار و مدار

روز مرتب کردن دستکناپ!

فیللی از ما چه دانشجو باشیم، چه شاغل و ... عادت داریم مهم‌ترین فایل‌هامون رو جلوی چشممون و روی دستکناپ ذخیره کنیم. امروز توی یک فرصت مناسب، دستکناپ تون رو مرتب کنید و فایل‌های مشابه رو توی ه فلدر بریزین

تا دسترسی بهشون راحت‌تر بشه و کارتون یک نظم پیداکنه

ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده زندگی سلام «زندگی بر مدار امید و تلاش»، چطور یک مرد بعد از این که اشتباهی به جرم قتل عزیزترین فردش توندگی به اعدام محکوم می‌شه، دوباره روی پای خودش می‌ایسته؟ نمی‌فهمی این رو.

* این بازیگر خانم که گفته طلاق مون دوستانه بوده،

حتماسوخ می‌کرده. من بعد از طلاق حتی حاضر نیستم به شوهر سابقم فکر کنم چه برسد که به اون نگ‌زنم. احتمالاً می‌خواهد شرایط را برای ازدواج دوباره با او فراهم کند.

* من به عنوان یک مخاطب، نظری داشتم که دوست دارم

به زندگی سلامی‌ها بگویم. به نظر من، پرونده‌هایی که به

زندگی افرادی پرداز، فوق‌العاده جذابه. دختر زیبایی ایران، پسری که با شاهزاده آفریقایی ازدواج کرده بود، مصاحبه با حاج ضایی و ... در ذهن من موند و این پرونده اعدامی هم خوب بود.

* مطلب «فوتوف پخت کوکوسیزی» در صفحه سلامت رو به شخصه ۲ هزار و ۲۵۶ بار دیدم و در همین صفحه خواندم!

* آقای دکتر سودآوری، مطلب تفاوت روان‌پزشک و روان‌شناس برای من مدام احساس افسردگی می‌کنم، خیلی به در د خورد. البته به تازگی دارو هم روی من اثر ندارد.

* لطفاً در زندگی سلام درباره چهره‌های معروف‌تری همچون محمدرضا گلزار، بهنام بانی و الناز شاکر دوست مطلب بن‌زین نه از بازیگرهای قدیمی وبی کیفیت.

* من ۱۵ ساله‌ام و مطلب در ستایش ۱۸ سالگی را خواندم. ممنون.

مرتضی، مشهد

بانوان

رسوم عجیب خواستگاری دخترها از پسرها در آن ورآب!

در کشور های اروپایی اگر دختری از پسری خواستگاری کند و پسر جواب منفی بدهد باید به عنوان خسارت برای دختر هدی بخر د!

بخر د! این کار به صورت سمبلیک انجام می‌شود که خانم بتواند با استفاده از دستکش ها انگشتانش را بیوشاند تا نبود حلقه ازدواج در آن به چشم نیاید.

● خواستگاری از مرد با ظرف غذا!

در بعضی از کشورهای آفریقایی هم خانم‌ها از آقایان خواستگاری می‌کنند اما نکته جالب ماجرا این است که خواستگاری را با آماده کردن یک ظرف ماهی مزه‌دار شده با روغن خرما انجام می‌دهند و ظرف غذا را مقابل پسر می‌گیرند. اگر پسر ظرف غذا را قبول کند، به معنای پذیرش پیشنهاد خانم است و در اغلب موارد آقایان قدرتی در مقابل این ظرف و سوسه انگیز ندارند! البته آمار این نوع خواستگاری در کشورهای آفریقایی به ۵ درصد هم نمی‌رسد اما شیوه آن‌ها، جالب و متفاوت به نظر می‌رسد.



● خسارت دادن به خاطر

نپذیرفتن خواستگاری!

در چند کشور دیگر هم اگر دختر

از پسر تقاضای ازدواج کند و مرد

نپذیرد، باید برای خانم ۱۲ جفت

دستکش به عنوان خسارت

● خواستگاری در یک روز مشخص از سال!

به‌طور مثال در اسکاتلند و ایرلند، روز مشخصی از سال وجود دارد که زنان فقط در آن روز می‌توانند از مردان خواستگاری کنند. این رسم در فنلاند هم وجود دارد با این تفاوت که اگر پسر پیشنهاد ازدواج را رد کند، به منظور جبران خسارت باید برای خانم هدیهایی مانند لباس ابریشمی بخرد.



خانمی ۳۴ ساله‌ام و هشت سال از شروع زندگی‌مشت‌کم گذشته است. از دو سال پیش که خواهرم از دواج کرد، رابطه شوهرم با خانواده من به هم خورد. نمی‌دانم چرا ولی تحمل دیدن شوهر خواهرم را ندارم. می‌گویند نمی‌توانم با جانم خوب باشم و حس خوبی به او ندارم و هر حرف‌آورانه بدترین شکل ممکن تفسیر می‌کند. چطور می‌توانم این مشکل را مدیریت کنم؟



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه

مشاوره
زوجین

انسان‌ها به وسیله ارتباط پایکدیگر تعامل می‌کنند اما گاهی اوقات به هر دلیلی تعاملات افراد با یکدیگر دچار نقصان می‌شود. برای مثال گاهی اوقات به دلیل تفاوت در دیدگاه و ویژگی‌های شخصیتی افراد نمی‌توانند تعامل مناسبی با یکدیگر برقرار کنند یا گاهی اوقات افراد به این دلیل نمی‌توانند با یکدیگر تعامل کنند که همدیگر را امن نمی‌دانند و به هم اعتماد نمی‌کنند. گاهی نیز ممکن است برخی باور‌ها از این تعامل جلوگیری کند مثل این داستان که با جناتی فامیل نمی‌شود و ... در پاسخ به شما، ابتدا باید گفت که اطلاعات برای پاسخ‌گویی نا کافی است. برای مثال این که واکنش شما به شوهرتان در این باره چه بوده؟ آیا اتفاقی بین دو فرد قبل در چند وقت اخیر افتاده است یا خیر و ... اما بایان چند نکته ضروری است.

● به دنبال علت‌ها باشید ولی چراغ خاموش

بدون این که همسر یا شوهر خواهرتان متوجه‌شود به دنبال این باشید که علل مشکل را پیدا کنید. به عبارتی آ‌یا رفتار خانواده شما با دوامد متفاوت است و همسر شما احساس می‌کند که با آمدن فرد جدید، جایگاهش دچار اشکال شده یا نه؟ بررسی کنید که چقدر توسط دیگران با با جناتش مقایسه می‌شود و ... اما در تمام این فرایندها به دنبال تغییر نظر و رفتار همسر تان نباشید و او را به خاطر این موضوع مواخذه نکنید که این خود شرایط را پیچیده‌تر می‌کند.

● رفت‌وآمد ها را مدیریت کنید

مواقعی وجود دارد که ما به هر دلیلی و در شرایطی با یکسری افراد نمی‌توانیم رابطه و تعامل داشته باشیم یا رابطه و تعامل با یک فرد، احساس بدی در ما ایجاد می‌کند. خود شما نیز ممکن است از تعامل با برخی افراد احساس خوبی نداشته باشید و تعامل با آن‌ها برای شما آسان نباشد. بپذیرید که در شرایطی همسر شما حاضر به تعامل با با جناتش نیست، پس همسر تان و روابطشان را به رسمیت بشناسید. البته از آن‌ها بخواهید که تا حد امکان، مدت کمتری در مهمانی‌ها حاضر شوند و ارتباط به‌طور کامل قطع نشود اما فشار زیادی برای این که کنار یکدیگر بنشینند و با هم شوخی کنند و ... در قدم اول، توصیه نمی‌شود.