تربیت بچه حرف گوش کن بدون دعوا و قشقرق

چطور بچه‌ها را به انجام کارهای مد نظرمان بدون لجبازی کردن ترغیب کنیم؟

عکس تزیینی است

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

برای ناهار به خانه دوستم دعوت شده بودم. با هم مشغول چیدن سفره بودیم که آرمان، پسر هشت ساله‌اش از مدرسه رسید. به محض این که پا به داخل خانه گذاشت، دوستم رو کرد به او و گفت: «سریع جوراب‌هات رو دربیار و بشوی، زود باش!» آرمان هم فریاد زد: «نمی‌خوام! حوصله ندارم!» دوستم هم فریاد بلندتری کشید و گفت: «یعنی چی حوصله ندارم؟ می‌خوای ما رو با بوی جورابت خفه کنی؟ زود باش!» آرمان از اتاق خودش داد زد: «گفتم حوصله ندارم» و این بار مادر شروع کرد به تهدید کردن: «یا همین الان می‌ری و جورابت رو می‌شویی، یا دیگه خبری از ناهار نیست و گرسنه می‌مونی!» آرمان هم با لجبازی تمام پاسخ داد: «اصلا ناهار هم نمی‌خورم! خوب شد؟» دوستم که از شدت عصبانیت سرخ شده بود، رو کرد به من و گفت: «تو بگو من با این بچه چی کار کنم؟ داره دیوونه‌ام می‌کنه!» خنده‌ام را به زحمت جمع کردم و گفتم: «شاید بهتر بود صبر می‌کردی تا بعد از برگشتن از مدرسه، کمی استراحت کنه و خستگی‌اش در بره، یا حداقل یه چیزی بخوره و سرحال بیاد، بعد ازش می‌خواستی جوراب‌هاش رو بشویه. بچه‌ها وقتی گرسنه و خسته هستند، معمولا همکاری نمی‌کنن». دوستم جواب داد: «نه بابا، این بچه همیشه همینه؛ یه بچه حرف گوش نکن و لجبازه». توی دلم گفتم: «با من هم اگر این جوری برخورد می‌شد، قطعا لجبازی رو انتخاب می‌کردم». این مشکل یکی از رایج‌ترین دردسرهای والدین امروزی است اما تربیت بچه حرف گوش کن بدون دعوا و قشقرق، اصولی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

اصول ترغیب بچه‌ها به انجام کارهای مد نظرمان

۱ **شرح دهید|** آن چه که مشاهده می‌کنید یا وضعیت موجود را شرح و توضیح دهید: «حوله خیس روی تخت افتاده!»، «پنیر بیرون از یخچال مونده!». این روش به ویژه برای بچه‌های کم توجه مفید است و هیچ بار منفی یا سرزنش گرایانه‌ای در آن‌ها ایجاد نمی‌کند.

۲ **اطلاعات لازم را ارائه دهید|** «حوله، رختخواب رو خیس می‌کنه»، «اگر پنیر توی یخچال نباشه خراب میشه». گاهی بچه‌ها به دلیل ناآگاهی، مرتکب اشتباه می‌شوند و این روش، بازدارنده است.

۳ **موضوع را با یک کلمه بیان کنید|** «آرمان! حوله!»، «مریم! پنیر!». وقتی بچه‌ها همواره چیزی را فراموش می‌کنند، گاهی گفتن یک کلمه برای یادآوری، مفیدتر از غرزدن‌ها و سرزنش‌ها و سخنرانی‌های پی‌درپی، اعصاب خردکن و خسته کننده است و موجب صرفه‌جویی در وقت گران بهای شما نیز می‌شود.

۴ **احساس خود را بیان کنید|** «از خوابیدن روی رختخواب خیس خوشم نمیاد»، «وقتی پنیر بیرون بمونه و خراب بشه ناراحت میشم چون اسراف میشه». گاهی توضیح دادن درباره احساس خودمان در خصوص رفتار کودک، بهترین راه برای متوقف کردن آن رفتار است.

۵ **یادداشت بگذارید|** به عنوان مثال می‌توانید بالای آویز حوله چنین یادداشتی قرار دهید: «لطفا مرا در جای خودم قرار دهید تا خشک شوم. متشکرم، حوله شما!» یا روی در یخچال چنین یادداشتی بگذارید: «لطفا پنیر را این جا بگذارید». بچه‌ها معمولا از این روش استقبال می‌کنند زیرا برای آن‌ها جنبه سرگرم کننده‌ای دارد. حتی در خصوص کودکانی که هنوز خواندن بلد نیستند، می‌توانید از طریق نقاشی کشیدن یا توضیح نوشته، این کار را انجام دهید.

از مهارت حل مسئله کمک بگیرید

قبول داریم که گاهی در تعامل با فرزندان، موقعیت‌هایی به وجود می‌آید که با این راهکارها قابل حل نیست. در این مواقع می‌توانیم از راهکارهای دیگری همانند «حل مسئله» استفاده کنیم. استفاده از این راهکار و مهارت نیازمند چهار گام اساسی است که به ترتیب هر یک از این گام‌ها را برای شما توضیح می‌دهیم.

گام اول| صحبت درباره احساسات و نیازهای کودک: فرض کنید مشکل شما با فرزندتان این است که او تکالیفش را به موقع یا کامل انجام نمی‌دهد. یک کاغذ و قلم بردارید و نزد فرزند خود بروید. به او بگویید: «ما این جا یک مشکل داریم و اون اینه که تو مشق‌هات رو کامل و به موقع نمی‌نویسی، می‌تونم بپرسم چرا؟» فرزند شما احتمالا چنین پاسخ‌هایی خواهد داد: «چون دوست ندارم، چون حوصله ندارم، مشق نوشتن سخته، دلم می‌خواد بازی کنم یا تلویزیون تماشا کنم و ....» به احساسات او خوب گوش دهید و بعد نشان دهید که منظور او را به خوبی درک کرده‌اید، به طور مثال بگویید: «می‌فهمم، مشق نوشتن کار سختیه» یا «مسلما بازی کردن یا تلویزیون دیدن بیشتر از مشق نوشتن لذت داره». سپس این‌ها را روی کاغذ بنویسید.

گام دوم| صحبت درباره احساسات و نیازهای خودتان: بعد از این که با احساسات و نیازهای او همدلی نشان دادید، راجع به احساسات خودتان صحبت کنید: «من نگران درس تو هستم. می‌ترسم برای امتحان پایان ترم به مشکل بربخوری و...» احساسات خود را هم روی کاغذ بنویسید.

گام سوم| کنکاش مشترک برای یافتن راه حل قابل قبول دو طرف: رو کنید به فرزند خود و بگویید: «بیا فکرهامون رو بذاریم روی هم و ببینیم این مشکل رو چطور می‌تونیم حل کنیم؟ شاید با کمک هم بتونیم یک راه حل خوب پیدا کنیم. تو شروع کن، چه راه حل‌هایی به نظرت می‌رسه؟» ممکن است راه حل‌هایی که فرزند شما ارائه می‌دهد غیر منطقی، مضر یا بی‌فایده باشد، اما به هر حال شما فقط باید راه حل‌ها را بدون استثنا یادداشت کنید.

گام چهارم| پیشنهادها را ارزیابی و برای عمل انتخاب کنید: در نهایت با بحث کردن درباره فایده یا ضرر هر کدام از پیشنهادها و این که کدام یک عملی‌تر است، یک راهکار را انتخاب کنید، روی کاغذ بنویسید و به دیوار اتاق او بزنید. کمترین فایده این روش این است که به این طریق به فرزند خود مهارت حل مسئله را می‌آموزید و او یاد می‌گیرد که در مواجهه با تعارض‌ها و مشکلات، عکس العمل منطقی‌تری از خود نشان دهد.

قرار و مدار

روز حساب و کتاب دخل و خرج تون

کم‌کم به روزهای پایانی سال نزدیک می‌شیم و این روزها فرصت خوبیه که درآمد و خرج‌کردهاتون رو بررسی کنین تا برای خریدهای نوروزی، با آگاهی بیشتری دست به خرید بزنین و مشکلی براتون ایجاد نشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*از قدیم شنیده بودیم که نابیناها با گوش‌هاشون می‌بینن، حالا و طبق آن چه در پرونده زندگی سلام گفتین، اثبات شده برامون.

*جوانه عزیز، در ستون خواندنی و دیدنی با عنوان «چیزهایی که نمی‌دونی!» برای رشد انحنای موز مطلب زدی، چه خوب. ای کاش برای رشد و افزایش این روزهای قیمت موز هم در بازار مطلب می‌زدی؟! از طرف یک جوان دهه شصتی!

*عکسی که در کنار مطلب «۱۰ عادت نادرست که پوست را چروک می‌کند» چاپ شده، هیچ هم خوانی با متن ندارد. من که در صورت این مرد، یک ذره هم چروک ندیدم.

*چاپ سوالات مردم علیه خواهر شوهر، مادر شوهر، پدرزن، باجناق و... در صفحه خانواده و مشاوره فقط حساسیت مردم را به این افراد بالا می‌برد. به خاطر جذب مخاطب، هر پیامکی را چاپ نکنید.

*در کشور خودمان هم نابیناهای زیاد و عزیزی داریم که آدم‌های موفقی شدند، با آن‌ها هم گفت و گو کنید.

*در صفحه سلامت از اصول رفتن به دید و بازدیدهای نوروزی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی هم بنویسید. امسال به احتمال زیاد، همه می‌خوان برن عید دیدنی. روز پدر که بیشتر مردم به پدرهاشون سر زدن، تا جایی که من خبردار شدم.

*در زندگی سلام، مطالبی را بیشتر چاپ کنید که حال مردم را در این روزها، خوب و شاد کند. ممنون. **نجمه**

با شوهرم که من را جلوی خانواده‌اش تحقیر می‌کند، چه کنم؟

خسته و مستاصل شده‌ام. واقعا نمی‌دانم باید چه کار کنم. همه اطرافیانم شاهدند که به شوهرم احترام می‌گذارم اما او جلوی دیگران و به خصوص خانواده‌اش، من را تحقیر می‌کند. هر وقت که عصبانی می‌شود، سریع سر و صدا راه می‌اندازد. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، طبق پیام‌تان شما احترام همسر را نگه می‌دارید ولی او مراعات نمی‌کند و رفتارهای نامناسب دارد. ای کاش توضیحات بیشتری می‌دادید که مثلا چند سال از ازدواج شما می‌گذرد؟ چند ساله هستید؟ و... اما به هر حال، چند توصیه به شما داریم.

مدیریت کلامی و رفتاری، تضمین کننده سلامت رابطه‌تان است

قبل از هر چیز، زمان‌هایی که همسرتان شروع به پرخاشگری می‌کند، بررسی کنید که قبل از آن چه گفت‌وگوهایی بین شما صورت گرفته؟ آیا واقعا بی دلیل فریاد می‌کشد و سر و صدا راه می‌اندازد؟ قبل از آن هیچ بحث کلامی بین شما دو نفر پیش نیامده؟ بهتر است روی این مسئله قدری بیشتر تمرکز و از رفتارهای زننده همسرتان جلوگیری کنید. انتظار تغییرات ناگهانی در همسرتان نداشته باشید. یادتان باشد مدیریت کلامی و رفتاری، تضمین کننده سلامت رابطه‌تان است.

از حق خود دفاع کنید

هرگز حس حقارت را در همسرتان و حس برتری خود از وی را برانگیخته نکنید. اگر هم حس می‌کنید او اصلا قدر زحمت‌ها و محترم بودن شما را نمی‌داند، نقش قربانی ماجرا را بازی نکنید. از حق خود دفاع کنید، دفاع از حق به معنای عصبانیت، تهدید و قهر نیست بلکه باید بتوانید در مقابل رفتارهای غیر منصفانه او با حفظ حرمت، واکنش صحیح داشته باشید.

چه بسا تا زمانی که پذیرای درخواست‌های ناموجه همسرتان باشید، او فکر می‌کند که همیشه درست می‌گوید و حق با خودش است. در نهایت آرامش با او صحبت کنید و بپرسید که دنبال چیست؟ چه چیزی را می‌خواهد ثابت کند؟ شاید مواقعی نیازهایی دارد که برآورده نشده است. او را همیشه محکوم به پرخاشگری نکنید. می‌توانید به جای گفتن تو از واژه «ما» استفاده کنید. مثلا بگویید: «ما به تازگی اختلافات زیادی با هم داشته‌ایم و امیدوارم بتوانیم راه‌حل‌های درستی را پیدا کنیم که برای هر دوی ما مناسب باشد.»

تاوان رفتار اشتباهش را به او نشان دهید

اگر با تمام تلاش‌های شما باز هم تغییر مثبتی ایجاد نشد، حداقل او را همراهی نکنید. مثلا به او بگویید که اگر دوباره جلوی خانواده‌اش شما را تحقیر کند، باید تنها به منزل مادرش برود یا اگر دوباره در بازار سر و صدا راه بیندازد، باید تنهایی به خرید برود. حتما هم بگویید که این ماجرا برای تهدید کردن و زورگویی نیست بلکه تاوان رفتار اشتباه خودش است. چنان چه بخواهد تغییری ایجاد شود باید جلوی کارهای زننده خود را بگیرد. در ضمن از فریاد، فحاشی، تهدید به طلاق، خیانت و... هم خودداری کنید چرا که فقط مشکلات شما را بیشتر خواهد کرد.

داده تصویری

بانوان

چگونه به خودمان برای ورزش کردن انگیزه دهیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

منبع: pinterest

آیا شما از ورزش کردن لذت می‌برید یا تمرین کردن برایتان کار سخت و دشواری است و هر وقت زمان فعالیت ورزشی می‌رسد، آن را به تعویق می‌اندازید و سرتان را به کار دیگری گرم می‌کنید. اگر در ورزش کردن تنبل هستید باید بگویم نگران نباشید، معمولا خانم‌ها به دلیل مشغله زیاد و کارهای خانه در انجام منظم تمرینات ورزشی تنبلی می‌کنند و انگیزه کافی برای فعالیت ندارند. در ادامه چند روش انگیزشی برای ورزش کردن را بررسی خواهیم کرد.

۱ **اهداف خود را تصور کنید**

هدف خود را تجسم کنید، دوست دارید چگونه باشید؟ چقدر وزن کم کنید؟ برای خود هدف‌های کوچک هفتگی بگذارید مثلا هفته‌ای یک کیلو کاهش وزن. حتی می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن‌ها عکس ایده‌آل خود را درست کنید و آن عکس را جلوی روی خود بگذارید و هر روز به آن نگاه کنید تا زودتر به هدف خود برسید.

۲ **تنها ورزش نکنید**

داشتن یک یار ورزشی، بهترین راه برای منظم ورزش کردن است. با یک دوست خود، چالش ورزش کردن بگذارید و هر روز یکدیگر را به انجام فعالیت ورزشی ترغیب کنید. این گونه ناخودآگاه در یک برنامه ورزشی قرار می‌گیرید و آن را به صورت ادامه‌دار دنبال خواهید کرد.

۳ **وقتی سرحال هستید، ورزش کنید**

بدترین زمان برای ورزش هنگامی است که خسته باشید. بدن خود را بشناسید و زمانی که انرژی کافی برای ورزش کردن دارید، یا به اصطلاح سرحال هستید ورزش کنید. انجام فعالیت ورزشی با بدن خسته نه تنها به عضلات شما کمک نخواهد کرد بلکه باعث عضله‌سوزی هم خواهد شد.

۴ **لباس مناسب ورزش بخرید**

هیچ چیز مثل داشتن لباس مناسب و مخصوص ورزش، برای خانم‌ها وسوسه کننده نیست. پیشنهاد می‌کنم برای فعالیت‌های ورزشی خود چند دست لباس رنگارنگ بخرید تا برای ورزش انگیزه بیشتری داشته باشید.

۵ **فهرست آهنگ مناسب تهیه کنید**

یک فهرست آهنگ مناسب برای خودتان انتخاب کنید. سعی کنید آهنگ‌هایی را در فهرست بگذارید که با آن‌ها خاطره دارید و باعث می‌شود حال‌تان خوب شود و ورزش را با انرژی بیشتری دنبال کنید.