



در برابر بدزبانی کودکان دستپاچه نشویم

بچه‌جان! این حرف زشت را از کجا یاد گرفتی؟

■ **محمد رضا سهیلی فر**

کودکان قبل از دبستان و در مدرسه کلمات جدید زیادی یاد می‌گیرند اما ممکن است والدین نخواهند فرزندشان برخی از آن کلمات را استفاده کند و به این ترتیب سعی می‌کنند از بددهنی کودک جلوگیری کنند. ممکن است اولین بار با شنیدن فحش‌سی از زبان کودک تان شو که شوید اما نمی‌دانید چگونه با او رفتار کنید که این عادت نامناسب را ترک کند. اغلب کودکان چیزی را که شنیده‌اند تکرار می‌کنند. بسیاری از والدین نگران بددهنی یا بدزبانی فرزندانتان هستند و از خود می‌پرسند آنها یا حرف‌ها و کلمات را چگونه یاد گرفته‌اند؟ چرا این اتفاق برای فرزند ما افتاده؟ آیا ما مقصر هستیم؟ عده‌ای از والدین می‌گویند ما که این حرف‌های زشت را به زبان نمی‌آوریم. پس چطور فرزندمان چنین حرف‌هایی می‌زند؟ در نهایت نیز این سؤال برایشان مطرح است که چه

بسیاری از اعمال بچه‌ها ناشی از عملکرد والدین است. کودکان رفتارهای پدر و مادر بزرگ و بسته به نزدیکی ارتباط رفتار دایی، عمو، خاله و عمه خود را به طور ناخودآگاه درونی می‌کنند. رفتارهای درونی شده جزو معیارهای کودک قرار می‌گیرد و سپس او مطابق این معیارها عمل می‌کند. به این فرآیند همانندسازی می‌گویند. کودک والدین خود را به عنوان اولین الگوهای زندگی می‌پذیرد و چون آنها را دوست دارد و آنان را اسمبل‌هایی قوی می‌داند، رفتار والدین برای او الگو و شاخص قرار می‌گیرد. گاهی بین درون‌فکتنی یک رفتار و بروز آن فاصله زمانی وجود دارد. برای مثال، کودک گفتاری ناپسند را ماماها قبل از زبان پدر یا مادر یا نزدیکان خود شنیده، اما آن را امروز از خود بروز می‌دهد. این مدت به تشخیص کودک و شرایط او بستگی دارد که چه زمان، چگونه و در برابر چه کسی کلام زشت را به کار ببرد. در بعضی خانواده‌ها، والدین با فرزندانش خود رفتار بسیار خصمانه‌ای دارند و در عین حال آنان را آزاد می‌گذارند. آنها خود از حرف‌های زشت استفاده می‌کنند و فرزندانش نیز آزادند که این گونه عبارات را به کار ببرند. یعنی والدین هیچ اقدامی در جهت جلوگیری از این رفتار، به عمل نمی‌آورند و یا ناظر تربیتی هیچ گونه تبدیری از طرف والدین برای ترک فحش دادن در بچه‌ها صورت نمی‌گیرد. ذکر این نکته ضروری است که چه والدین حرف‌های زشت را به فرزند خود بگویند و چه در حضور او در برابر فرد دیگری این گونه کلمات را به کار ببرند، کودک آنها را می‌آموزد و به وقت نیاز آن کلمات زشت را بر زبان می‌آورد.

در برابر اولین فحش، خود را نبازید

وقتی برای اولین بار اتفاق می‌افتد که کودک به کسی یا چیزی فحش می‌دهد از خود واکنشی نشان ندهید و خود را نبازید. کودک اگر ببیند این کلمه برایتان جذابیتی ندارد، احتمال کمتری دارد که بار دیگر آن را تکرار کند. اگر بار دیگر فحش داد، آرام باشید و بگویید: «این کلمه خوبی نبود و ما این کلمه رو توی خونه‌مون نمی‌گیم.»

اگر بدزبانی ادامه پیدا کرد، سعی کنید شما و سایر بزرگسالان اطراف کودک، الگوی خوبی برای او باشید اما اگر گاهی ناسزا از دهان‌تان بیرون برید، دستپاچه نشوید. اشاره مختصری به اشتباه‌تان داشته باشید: «باید این حرف رو می‌زدم» و سپس تظوری

رفتار کنید که انگار اتفاقی نیفتاده است. اغلب اوقات کودکان قصد از زدن عمدی دیگری را ندارند. اگر اجازه ندهید کودک‌تان شیرینی اضافه برآرد ممکن است به شما بگوید: «احمق» یا «خر»، چون می‌داند این کلمات توجه شما را جلب می‌کند. قبل از هر چیز، پیش از آنکه از خشم برآفروخته شوید، به یاد داشته باشید کودکان در سنین پیش دبستانی معنای ناسزایی را که گفته‌اند، نمی‌دانند. علاوه بر این، شما تنها پدر و مادری نیستید که با این مشکل مواجه‌اید. بسیاری از والدین گاهی ناچارند کودکشان را در این سنین به‌خاطر بددهنی سرزنش کنند. یک کودک سه یا چهار ساله کم‌کم متوجه این نکته می‌شود که بعضی کلمات توجه اطرافیان را برمی‌انگیزد و پدر و

مادر را به پاسخ وامی‌دارد. این یافته، کودک را که به‌دنبال امتحان حد و مرزهاست، به هیجان می‌آورد. برای کودکی که حس شوخ‌طبعی او در حال شکل‌گیری است نام‌اندام‌های خصوصی بدن صرفاً خنده‌دار است و هیچ انگیزه منفی و بدظیمتی در پس آن نیست. در هر صورت، این طرز برخورد با کودکان بددهن است که باعث تعدیل این رفتار یا تشدید آن خواهد شد.

بددهنی هم درجه‌بندی دارد

زمانی که می‌خواهید به بددهنی فرزندتان رسیدگی کنید، به دلایل احتمالی کار او فکر کنید. اینکه چه وقت و چگونه بددهنی می‌کند اهمیت دارد. رفتار کودک پنج ساله‌ای که فحش شنیده در اتوبوس را تکرار می‌کند، بسیار متفاوت از پسر نوجوانی است که به معلمش فحش داده است. گاهی کودکان به این دلیل فحش می‌دهند که فاقد برخی مهارت‌های مهم زندگی مانند مهارت برقراری ارتباط و مهارت‌های اجتماعی هستند. اگر دلیل بددهنی این باشد، بسیار مهم است که این مهارت‌ها را بدون اتلاف وقت به او یاد بدهید. در غیر این صورت، ممکن است عواقب این ضعف مهارت در تمام زندگی دامنگیر او شود. بزرگسالانی که مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی ضعیفی دارند ممکن است به‌دلیل بددهنی از کار اخراج شوند. اگر گمان می‌کنید بددهنی نشانه‌ای از یک مشکل بزرگ‌تر، برای مثال مهارت ضعیف در مدیریت خشم است، این مهارت‌ها را به‌عنوان بخشی از برنامه تربیتی‌تان به کودک بیاموزید. از جمله عمل اصلی یادگیری کلام زشت و ارتباط کودکان با دوستان و بچه‌های دیگر است. بسیاری اوقات کودکان عامل فحش یا بدزبانی دیگرند. در مهد کودک، کوجه و هر جای دیگری که بچه‌ها فرصت بازی و به خصوص درگیری با هم را پیدا کنند، ممکن است این بدآموزی صورت بگیرد. از دیگر عوامل بروز فحش یا بدزبانی در بچه‌ها، به‌کارگیری کلام زشت به عنوان اعتراض است. کودک با بر زبان آوردن این گونه حرف‌ها اعتراض خود را نشان می‌دهد؛ این نوعی رفتار تلافی‌جویانه است که بعضی کودکان در پیش می‌گیرند. آنها احساس می‌کنند، فقط با ادای این گونه کلمات است که تخلیه می‌شوند و می‌توانند ناراضی‌تی خود را نشان دهند.

ارزش‌های خانواده نقش مهمی در چگونگی واکنش انتخابی شما به بددهنی دارد. برای برخی خانواده‌ها، اینکه بچه‌ها، ناسزاهای متداول را به کار می‌برند اهمیت خاصی ندارد. در برخی دیگر از خانواده‌ها کاربرد این کلمات به‌سرعت با واکنش روبه‌رو خواهد شد. در هر حالت شما باید با فرزندتان تان درباره ار ارزش‌های متفاوت افراد مختلف صحبت کنید تا آنها بدانند کلمات کاربردی‌شان ممکن است برای دیگران آزاردهنده باشد. اگر خانواده‌ای هستید که مطلقاً این کلمات را ممنوع می‌دانید یا فرزندتان صحبت‌کنند تا از این موضوع آگاه شود.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

طرح: محمودمحمد تبریزلی جوان



دلیل نمی‌دانند بعضی کلمات چطور می‌تواند دیگران را آزار دهد. پرسش این است که چگونه با کلمات نامهربانانه‌ای که کودک آن را به کار می‌برد برخورد کنیم؟ مداخله کنید و به او یاد آور شوید که نباید این کلمات را به کسی بگوید. به او کمک کنید تا بفهمد وقتی این القاب را به دیگران نسبت می‌دهد، آنها آزرده و ناراحت می‌شوند. مثلاً اگر دوست خود را احمق خطاب کرد، به او بگویید: «اگر دوستت تو را احمق خطاب کند، چه حالی پیدا می‌کنی؟» و یا «آیا می‌توانی راه بهتری برای نشان دادن عصبانیتت پیدا کنی؟» سعی کنید خودتان به عنوان الگوی کودک این القاب را به‌کار نبرید. کودک‌تان را تشویق کنید تا وقتی ناراحت و عصبانی است، بدون کاربرد کلمات آزار دهنده خودش را ابراز کند. به یاد داشته باشید، او دائم در حال دریافت اطلاعات تازه است و کلماتی که امروز توجه او را به مقدار زیاد جلب می‌کند، سرانجام جاذبه‌هاش را از دست خواهد داد.



دلیل نمی‌دانند بعضی کلمات چطور می‌تواند دیگران را آزار دهد. پرسش این است که چگونه با کلمات نامهربانانه‌ای که کودک آن را به کار می‌برد برخورد کنیم؟ مداخله کنید و به او یاد آور شوید که نباید این کلمات را به کسی بگوید. به او کمک کنید تا بفهمد وقتی این القاب را به دیگران نسبت می‌دهد، آنها آزرده و ناراحت می‌شوند. مثلاً اگر دوست خود را احمق خطاب کرد، به او بگویید: «اگر دوستت تو را احمق خطاب کند، چه حالی پیدا می‌کنی؟» و یا «آیا می‌توانی راه بهتری برای نشان دادن عصبانیتت پیدا کنی؟» سعی کنید خودتان به عنوان الگوی کودک این القاب را به‌کار نبرید. کودک‌تان را تشویق کنید تا وقتی ناراحت و عصبانی است، بدون کاربرد کلمات آزار دهنده خودش را ابراز کند. به یاد داشته باشید، او دائم در حال دریافت اطلاعات تازه است و کلماتی که امروز توجه او را به مقدار زیاد جلب می‌کند، سرانجام جاذبه‌هاش را از دست خواهد داد.

در درس‌ساز بگوید، خودش را آرام کند. برای فحش ندادن کودک پاداش در نظر بگیرید، روش دیگر تربیتی این است که برای خوب حرف زدن به کودک پاداش بدهید. کودک که بددهنی در مدرسه برایش مشکل‌ساز شده یا وقتی از کسی صعبانی است به او فحش می‌دهد ممکن است از روش گرفتن پاداش برای فحش ندادن سود ببرد. البته هدف بلندمدت باید این باشد که بدن، زبیباشناسی و اخلاقی آنها می‌شود. او در کتاب خود با عنوان «کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان» تأکید می‌کند فحش بدهد، ممکن است با عواقب جدی روبه‌رو شود.

به کودکان و نوجوانانی که زیر لب فحش می‌دهند، یاد دهید خود را کنترل کنند؛ بعضی از بچه‌ها وقتی به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند، زیر لب شروع به فحش دادن می‌کنند. حتی اگر بچه زیر لب ناسزا می‌گوید، والدین باید عواقب آن را به فرزندشان بیاموزند. آنها ممکن است بگویند: «من چیزی نگفتم» شما می‌توانید با «من متأسفم» پاسخ دهید و بگویید: «اما این چیزی است که من شنیدم شما می‌گویید. اگر در آینده چنین حرفی را از شما بشنوم، می‌تواند عواقب دیگری داشته باشد.» به عبارت دیگر با این کار شما اجازه نمی‌دهید گفتن سخنان نادرست زم‌زمه‌گونه ادامه پیدا کند و کم‌کم او مجبور به کنترل گفتار خود می‌شود. بددهنی زیر لبی در خیلی از خانواده‌ها وجود دارد. در واقع این یکی از راه‌هایی است که فرد ناامیدی و خشم خود را بیان می‌کند. با این وجود، والدین باید به فرزندانش خود به شدت دقت کنند. در نظر نگرفتن احترام و شخصیت سایر افراد، یک مشکل عمده امروزه است که بسیاری از کودکان و حتی بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودک‌انی که یاد می‌گیرند چگونه با احترام رفتار کنند و با احترام صحبت کنند، بهتر می‌توانند در دنیای بافتن از کودکان و نوجوانانی که ترجیح می‌دهند مانند اراذل و اوباش رفتار کنند، زندگی کنند.

با هم کلمات جایگزین پیدا کنید؛ بافرزند خود در صندلی بنشینید و کلمات و عبارات جدید و غیر توهین‌آمیز را با صدای بلند بخوانید تا وقتی احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کند، به شما بگوید. او را تشویق کنید تا از کلمات دیگر و مختلف برای توصیف شخص استفاده کند. با این کار او می‌تواند واژگان خود را گسترش دهد و به نوبه خود یک لحظه بد را به یک بی‌وجد مثبت تبدیل کند.

برگرفته از سایت: care and com

سبک تربیت



آموزش حل مسئله و تفکر به کودکان معجزه می‌کند

فرزندم! بیا فکر کنیم

■ **حسین گل‌محمدی**

به عنوان پدر یا مادر آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که از راه‌اندیشه و تفکر بهتر می‌توانید مشکلات خود و فرزندتان را حل کنید. منظورم از «فرزندتان» صرفاً فرزندان بزرگسال و جوان نیست، بلکه مشخصاً کودکان است. اینکه به جای بکن‌نکن‌های بی‌پایان و خسته‌کننده اعصاب خردکن، مهارت فکر کردن و حل مسئله را به کودک و نوجوان بیاموزید و یک بار برای همیشه او را مسلح به ابزاری کنید که شما را از بسیاری از چالش‌های تربیتی رها کند. باور کنید چنین کاری شدنی است و بدون شک در روابط شما و فرزندانش معجزه خواهد کرد به شرط آنکه شیوه گفت‌وگوی اندیشه‌محور و برانگیزاننده تفکر را به خوبی به کار بگیریم.

بدون شک ما نمی‌توانیم و نباید از کودک و نوجوان خود توقع داشته باشیم که بازی با بزرگوشی و شیطنت‌کنند، اما می‌توانیم استعداد خدادادی او در آندیشیدن افعال کنیم تا بسیاری از رفتارهای او منطبق با موقعیت‌ها باشد و برای ما مشکلی حاد ایجاد نکند. مثلاً رعایت نظم و انضباط را به راحتی می‌توان از طریق آموزش تفکر و حل مسئله در کودکان نهادینه کرد زیرا او نه به خاطر خواسته‌ها و دستورات ما، بلکه به خاطر دلایل منطقی فردی منظم و منضبط خواهد شد. دکتر میرنا بی‌شور، روانشناس پرورشی و استادروانشناسی در دانشگاه علوم بهداشت فیلالدفیا برنامه تربیتی مشهوری برای والدین و آموزگاران به نام «می‌توانم حل مشکل کنم» دارد. او معتقد است برای ساختن یک جامعه آندیشمند باید از ابتدای کودکی مهارت حل مسئله را به کودکان آموخت. به اعتقاد او مهارت حل مسئله، بنیاد تمام زمینه‌های دانش مانند ریاضیات، علوم و هنر است. چه کودک خردسالی که می‌خواهد بداند لکه خیس فرش از چه چیزی به وجود آمده و چه دانشمندی که می‌خواهد درمانی برای سرطان کشف کند، هر دو یک فرآیند یکسان تفکر و حل مسئله را به کار می‌گیرند. از طریق یادگیری حل مسئله است که کودکان آموزش مهارت حل مسئله به کودکان باعث افزایش توانمندی‌های عاطفی، اجتماعی، بدنی، زیباشناسی و اخلاقی آنها می‌شود. او در کتاب خود با عنوان «کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان» تأکید می‌کند فحش بدهد، ممکن است با عواقب جدی روبه‌رو شود.

به کودکان و نوجوانانی که زیر لب فحش می‌دهند، یاد دهید خود را کنترل کنند؛ بعضی از بچه‌ها وقتی به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند، زیر لب شروع به فحش دادن می‌کنند. حتی اگر بچه زیر لب ناسزا می‌گوید، والدین باید عواقب آن را به فرزندشان بیاموزند. آنها ممکن است بگویند: «من چیزی نگفتم» شما می‌توانید با «من متأسفم» پاسخ دهید و بگویید: «اما این چیزی است که من شنیدم شما می‌گویید. اگر در آینده چنین حرفی را از شما بشنوم، می‌تواند عواقب دیگری داشته باشد.» به عبارت دیگر با این کار شما اجازه نمی‌دهید گفتن سخنان نادرست زم‌زمه‌گونه ادامه پیدا کند و کم‌کم او مجبور به کنترل گفتار خود می‌شود. بددهنی زیر لبی در خیلی از خانواده‌ها وجود دارد. در واقع این یکی از راه‌هایی است که فرد ناامیدی و خشم خود را بیان می‌کند. با این وجود، والدین باید به فرزندانش خود به شدت دقت کنند. در نظر نگرفتن احترام و شخصیت سایر افراد، یک مشکل عمده امروزه است که بسیاری از کودکان و حتی بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودک‌انی که یاد می‌گیرند چگونه با احترام رفتار کنند و با احترام صحبت کنند، بهتر می‌توانند در دنیای بافتن از کودکان و نوجوانانی که ترجیح می‌دهند مانند اراذل و اوباش رفتار کنند، زندگی کنند.

با هم کلمات جایگزین پیدا کنید؛ بافرزند خود در صندلی بنشینید و کلمات و عبارات جدید و غیر توهین‌آمیز را با صدای بلند بخوانید تا وقتی احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کند، به شما بگوید. او را تشویق کنید تا از کلمات دیگر و مختلف برای توصیف شخص استفاده کند. با این کار او می‌تواند واژگان خود را گسترش دهد و به نوبه خود یک لحظه بد را به یک بی‌وجد مثبت تبدیل کند.

برگرفته از سایت: care and com

سبک فرزندپروری

معرفی ۳کتاب برای والدینی که خواستار تربیت متعادل هستند عاشق بچه‌ها باشید اما آنان را لوس نکنید

■ **اسمین جم**

تقریباً تمام والدین دنیا به دلیل عشق مفرط به بچه‌ها در تربیت آنها دچار مشکل می‌شوند و در واقع در سایه عشق بی‌حساب و کتاب آنها بچه‌هایی لوس بار می‌آیند. در این زمینه مطالعه سه کتاب را به شما والدین پیشنهاد می‌کنیم.

۱- **تربیت کودک با عشق و منطق**

تربیت مؤثر بر پایه عشق و محبت استوار است اما صمیمیتی که آسان‌گیر نیست، بی‌اترمانی است که به رابطه کودک و والدین می‌پردازد. این کتاب راهنمایی برای والدینی است که به دنبال تربیت فرزندانشان هستند. این احکال‌ها در ۱۰۰ نکته جمع‌آوری شده که طی ۱۰ بخش، به این نکات پرداخته می‌شود. کتاب به پدر و مادرها توصیه می‌کند که تحت تأثیر چراهای فرزندانشان قرار نگیرند، کتاب، در قالب مفت‌فصل روش‌های مؤثر بچه‌ها به تکرار «چرا» را سؤال می‌کنند، به دلیل احتیاج دارند. اغلب اوقات وقتی بچه‌ها چرا می‌کنند، می‌خواهند نظر پدر و مادرشان را تغییر دهند و از این طریق بچه‌ها، ناراضی‌تی خودشان را با ناظر والدین‌شان اعلام می‌کنند. چاره‌ای که این کتاب جلوی راه پدر و مادران می‌گذارد این است که تلاش برای دلیل آوردن کودک کی نمی‌تواند متعاقب فکر کند کاملاً بی‌فایده است. کودک‌که تنها متقاعد نمی‌شود، بلکه ممکن است به این نتیجه برسد که وقتی توضیحات شما شده است، نویسنده کتاب معتقد است، در تربیت فرزندانش رکن اصلی والدینی هستند که از ابتدای زندگی با وجود نفس کشیدن و رشد فرزندانشان را احساس کرده‌اند. این سخن مسولیت والدین را به مراتب برای تربیت فرزندانشان، سنگین‌تر و حیاتی‌تر می‌کند. در تمام امور زندگی اعتدال نقشی مؤثر در زندگی افراد ایفا می‌کند، مناسب با آن موقعیت را توضیح می‌دهد.