

هرگز به فرزندتان نگویند که از بعضی دوستانش خوششان نمی آید و نباید با آنها دوست باشد. این نظر شما هر دلیلی داشته باشد، باعث می شود که توجه فرزندتان نسبت به آن شخص خاص بیشتر شود.

شاید جالب باشد بدانید که بعضی جملات بی ضرر به نظر می رسند ولی گفتنش کم کم کودک را دچار خودکم بینی و احساسات منفی می کند.



در اینجا شما را با ۱۰ مورد از این جملات نادرست آشنا می کنیم:

گفتن بعضی حرف ها یا نظرات به کودکان تاثیرات بسیار بدی بر ذهن آنها دارد. بعضی از این صحبت ها آنقدر بد هستند که اکثر ما بد بودنشان را تشخیص می دهیم و از گفتن آنها به کودک خودداری می کنیم، مثلا جملاتی مانند "کاش هیچ وقت به دنیا نمی آمدی" یا "ما تو را نمی خواستیم".

ولی شاید جالب باشد بدانید که چیزهای دیگری هم وجود دارد که بی ضرر به نظر می رسند ولی گفتنش کم کم کودک را دچار خودکم بینی و احساسات منفی می کند. در اینجا شما را با ۱۰ مورد از این جملات نادرست آشنا می کنیم:

### ۱. بیشتر تلاش کن، تو می توانی

ممکن است احساس کنید که فرزندتان در مدرسه، در ورزش یا در مهارت های دیگر آن طور که باید و شاید از توانایی هایش استفاده نمی کند. هر گونه اظهارنظری که ناراضی شما را نشان بدهد نه تنها او را دلسرد می کند بلکه می تواند نتیجه عکس داشته باشد. وقتی چیزی از فرزندتان می خواهید، دقیقا مشخص کنید که توقعتان چیست. مثلا بگویید "وقتی اتاقت را کاملا تمیز کردی اجازه داری کارتون تماشا کنی."

### ۲. کمتر غذا بخور

بہتر است از هر جمله ای که ذهنیت کودک را نسبت به ظاهر و بدنش تحت تاثیر قرار می دهد پرهیزید. مثلا نگویند "مطمئنی که باید یک کیک دیگر بخوری؟". همین طور از به کار بردن هر صفتی خود داری کنید. مثلا نگویند فرزندتان "پرخور" یا "بہانه گیر" است. در عوض، سعی کنید به نکات مثبت اشاره کنید و به جای کلی گویی، منظور دقیقتان را بیان کنید مثلا بگویید "چه خوب که سوپ مرغ را امتحان کردی."

### ۳. تو همیشه... تو هیچ وقت ...

هرگز از کلماتی مثل "همیشه" یا "هیچ وقت" استفاده نکنید. در پس این کلمات تاثیراتی وجود دارد که می توانند تا آخر عمر با کودکان بمانند. جمله ای مانند "تو همیشه وسائلت را گم می کنی" باعث می شود که او احساس بدی راجع به خودش پیدا کند و واقعا تبدیل به کودکی شود که همیشه وسائلتش را گم می کند. به جای به کار بردن جملات منفی از فرزندتان پرسید که چگونه می توانید به او کمک کنید تا رفتارارش را تغییر دهد. مثلا بگویید "من احساس می کنم گاهی فراموش می کنی وسائلت را کجا گذاشته ای. ما چگونه می توانیم کمکت کنیم؟"

### ۴. چون من می گویم!

گفتن چنین جمله ای شما را رئیس مطلق معرفی می کند و به حس استقلال و لیاقت کودک ضربه می زند. همچنین باعث می شود کودک شما یکی از فرصت های یادگیری را از دست بدهد. مثلا تصور کنید که بچه های شما دوست دارند به جای آمدن به خانه خاله تان به پارک بروند و بازی کنند. به آنها بگویید "می دانم دوست دارید بازی کنید ولی خاله دوست دارد شما را ببیند و ما باید به بزرگترها احترام بگذاریم."

### ۵. به تو گفته بودم...

تصور کنید چندین بار به پسران گفته اید که اگر همه بعد از ظهر بازی کند وقت کافی برای امتحان ریاضی اش نخواهد داشت. و حالا پسران نمره اش را گرفته و شما از آن ناراضی هستید. گفتن جمله "به تو گفته بودم" باعث می شود او فکر کند همیشه حق با شما است و او همیشه اشتباه می کند. در عوض سعی کنید به نتایج مثبت کارهای او اشاره کنید، مثلا وقتی به حرفتان گوش می کند و اتاقتش را تمیز می کند بگویید "حالا اتاقت بهتر به نظر می رسد نه؟ پس بهتر است همیشه اتاقت را تمیز کنی."

### ۶. تو بهترینی

اگر همیشه کودکان را تحسین کنید و به او بگویید که چقدر با هوش و زرنگ است، کم کم در مورد امتحان چیزهای تازه یا سخت تر دچار تردید خواهد شد چون می ترسد که نتواند مثل همیشه خوب و باهوش باشد. همچنین وقتی فرزند شما درگیر کاری باشد و به مشکل برخورد کرده باشد، گفتن جمله ای مانند "اما تو خیلی زرنگ هستی" نتیجه عکس خواهد داشت، چون احساس می کند که لیاقت صفت های خوبی که به او می دهید را ندارد. بهتر است تنها به تلاش و کوشش او بها بدهید و بگویید "تو خیلی تلاش می کنی پس حتما موفق می شوی" یا "کارت عالی بود آفرین."

### ۷. نگران نباش

اشکالی دارد اگر به کودک مضطرب و نگرانان دلداری بدهید؟ بله، چون اگر به او بگویید که نباید نگران باشد احساس او را نادیده گرفته اید. همین طور جملاتی مثل "گریه نکن" یا "آرام باش" نتیجه ای مشابه خواهند داشت. در عوض بگویید "می دانم نگران هستی. می توانی به من بگویی چه چیزی بیشتر از همه نگران کرده است؟"

### ۸. بهتر است با او دوست نباشی

هرگز به فرزندتان نگویند که از بعضی دوستانش خوششان نمی آید و نباید با آنها دوست باشد. این نظر شما هر دلیلی داشته باشد، باعث می شود که توجه فرزندتان نسبت به آن شخص خاص بیشتر شود. در عوض بکوشید با او صریح و مستقیم صحبت کنید تا بتوانید مکالمه ای راحت و روشن در مورد ارزش ها و چیزهای خوب و بد با فرزندتان داشته باشید. مثلا بگویید "چه چیز آن دوست برای تو جذاب است؟ شما دونه فر چه کار می کنید؟"

### ۹. این طوری نه. بگذار نشانت بدهم

تصور کنید که از فرزندتان خواسته اید کاری را انجام دهد، ولی او در انجام آن چندان موفق نبوده است. مسلما سخت است که جلوی خودتان را بگیرید و در انجام آن کار دخالت نکنید. ولی این کار اشتباه است چون فرصت یادگیری را از او می گیرد، ضمن اینکه در صورت تکرار باعث می شود که او کم کم از امتحان چیزهای تازه بترسد. سعی کنید به جای اینکه آن کار را خودتان انجام دهید، با او همکاری کنید و بگویید "مادر من به من یاد داده که چگونه حوله ها را تا بزنم. بگذار به تو نشان بدهم."