

نکاتی برگرفته از کتاب تربیت سالم در خانه

قسمت دوم:

❖ کودکان عادت دارند پاسخ های مشخصی از والدینشان بگیرند؛ اما وقتی پاسخ ما تغییر می کند، احتمالاً آن ها در رفتارشان زیاده روی می کنند و بد تر می شوند تا ما را وادار کنند به گونه ایی که قرار بوده است پاسخ دهیم.

❖ تنبیه شاید در لحظه پاسخ دهد اما عواقب طولانی مدتی خواهد داشت.

✓ چهار «ت» برای تنبیه :

۱. تنفر: « عدم اعتماد به والدین و این غیر منصفانه است.»

۲. تلافی: « الان اونا برنده شدند و دفعه ی بعدی تلافی می کنم.»

۳. تمرد: « دقیقاً برعکس خواسته والدینم عمل می کنم تا ثابت کنم مجبور نیستم به شیوه ی آن ها رفتار کنم.»

۴. تسلیم: ← مودیانہ : « دفعه ی بعد بیشتر دقت می کنم ، تا گیر نیفتم.

← کاهش عزت نفس: « من آدم خوبی نیستم.»

❖ کودکان بر اساس احساسات و پندارهایی که از نتیجه ی تنبیه بدست می ورنند ، ویژگی های مثبت رشد را نشان نمی دهند.

❖ تربیت سالم ، هیچ گونه سرزنش، شرمساری یا درد را به عنوان عامل انگیزش به کار نمی گیرد.

❖ هدف تربیت سالم، دست یابی به نتایج بلند مدت مفید و همچنین مسئولیت پذیری و شوق همکاری در زمان حال است..

❖ تربیت سالم بر اساس احترام و همکاری متقابل است؛ و نیز مهربانی و قاطعیت همزمان را به خدمت می گیرد و آن را پایه ی آموزش مهارت های زندگی بر پایه ی منبع کنترل درونی می داند.

❖ نظام « پاداش و تنبیه » از کنترل بیش از حد بزرگسالان نتیجه می شود؛ در این نظام کودکان یاد نمی گیرند مسئول رفتارشان باشند؛ همیشه باید یک بزرگتری باشد که در قبال رفتار خوب به آن ها پاداش بدهد و برعکس در قبال رفتار بد تنبیه اشان کند.

❖ در روش آسان گیری هم کودکان بی مسئولیت می شوند؛ چون هم بزرگسالان و هم کودکان مسئولیت را رها می کنند.

❖ یکی از مهمترین مفاهیم تربیت سالم، کودکان در اجرای قوانینی که خودشان در ایجاد آن نقش داشته اند، راغب ترند و تاثیر های مهم این دیدگاه در بلند مدت است.

✓ چهار معیار برای تربیت اثر بخش

۱. محترمانه و دل گرم کننده است؟: « در حین قاطعیت، محبت آمیز هست؟»
۲. ارتباط را وسعت می دهد؟ «به دیگران کمک می کند و احساس تعلق و اهمیت می کند؟»
۳. تاثیر آن در بلند مدت چگونه است؟ «تنبیه در بلند مدت تأثیر منفی دارد.»
۴. آیا مهارت های لازم برای دست یافتن به یک شخصیت خوب و سالم را آموزش می دهد؟ «احترام، حل مسئله، کمک به دیگران، کمک و همکاری، توجه به دیگران»

✓ مهربانی و قاطعیت همزمان :

- ❖ مهربانی برای نشان دادن احترام به کودک مهم است.
- ❖ قاطعیت برای نشان دادن احترام به خودمان و به نیازهای موقعیت مهم است.
- ❖ روش مستبدانه ← مهربانی ندارد.
- ❖ روش آسان گیر ← قاطعیت ندارد.

❖ روش تربیت سالم ← مهربانی همراه با قاطعیت

❖ بزرگسالان نمی دانند مهربانی همراه با قاطعیت چگونه است ؛ معمولاً وقتی نگران می شوند نمی دانند چگونه رفتار کنند ، قاطع می شوند و سپس با مهربانی ، قاطعیت خود را جبران می کنند . **مهربانی** به این معناست که با خود و بچه تان با احترام رفتار کنید و **آسان گیری معمولاً با مهربانی اشتباه گرفته می شود.**

❖ ارزش نهادن به احساسات کودکان ، محترمانه است.

❖ باور این که کودک ها می توانند خودشان را از ناامیدی ها نجات دهند، محترمانه است

← **احساس توانایی** در فرد پرورش می یابد.

❖ اجازه دادن به کودک که با شما غیر محترمانه رفتار کند، مهربانی نیست.

❖ اگر کودکی گستاخانه جواب شما را می دهد ← محل را ترک کنید.

❖ نمی توان فردی را مجبور کرد که با شما محترمانه رفتار کند ، اما شما می توانید خودتان به خودتان احترام بگذارید، دور شدن از شرایط بی احترامی ، احترام گذاشتن به خودتان است. (الگوی رفتاری مناسب و قوی برای بچه ها می شود.)

❖ بهترین فرصت ، برای رسیدن به رفتار گستاخانه کودک ، زمانی که هر دو طرف آرام شده اند و احساس بهتری دارند. در مقابل زمان بروز درگیری ، بدترین زمان برای رسیدگی به مشکلات است.

❖ زمانی که مهربانی با قاطعیت آمیخته شود؛ یعنی احترام به کودکان ، احترام به خود و احترام به موقعیت است.

❖ وقتی کودکان اجازه انتخاب دارند، احساس قدرتمندی می کنند.

❖ وقتی والدی مهربان و والد دیگر قاطع است؛ بهترین روش برگزاری جلسات خانوادگی هفتگی است که در کنار هم مسائل را حل کنند و محترمانه راه حل یابی می کنند و والدها نیز بهم نزدیکتر شوند.