

چگونه می توان فرزندان‌ی مثبت نگر و خوشبین به آینده بار آورد؟

تربیت کودکانی خوشبین و مثبت نگر



از نظر روانشناسی، خانواده بزرگترین نهادی است که می‌تواند مهمترین تأثیرات را روی فرزندان بگذارد. هر آنچه را که در خانواده تکرار می‌شود، چه خوب باشد چه بد، چه مثبت باشد چه منفی، به طور یقین روی فرزند نیز تأثیر خواهد گذاشت.

اگر هر روز آه و ناله کردید و از نداری صحبت کردید فرزند شما هم همان طور بار خواهد آمد. اگر از صبح تا شب فقط افکار منفی داشته باشید، همین را هم به فرزندان خود به طور ناخواسته منتقل خواهید کرد. اما بر عکس اگر با وجودی که پولی ندارید اما هر روز به خودتان و همچنین فرزندتان گفتید که ما اشخاصی ثروتمند هستیم و وی

را به آینده خوشبین کنید و او را وادار کنید که مثبت نگر باشد، به زودی این در ضمیر ناخوابگاه فرزند شما رخنه خواهد کرد و جزئی جدا ناپذیر در زندگی او خواهد شد.

سعی کنید به فرزندان خودتان بیاموزید که همیشه نیمه‌ی پر لیوان را ببینند. به آنها بیاموزید که مثبت فکر کنند تا مثبت دریافت کنند. این کار شما تأثیر زیادی روی روحیه آنها از نظر سلامت، روحی و جسمی خواهد داشت. با این کار فرزندان شما همیشه خوشحال و سر حال و سرزنده هستند.

اما سؤال اینجا است که چگونه می‌توان فرزندان را تربیت کرد که افکاری مثبت گونه داشته باشند؟

تیم "کافه نیاز" این موضوع را به صورت اختصاصی برای پدر و مادرانی که به نوعی در زندگی فرزندان خود بیشترین تأثیر را دارند، تهیه کرده است. امید داریم با مطالعه‌ی این مقاله سهمی بزرگ در آینده فرزندان خود ایفا کنید.

با ما همراه باشید

۱. پدر و مادرها، لطفاً آه و ناله نکنید

سعی کنید در زمان حضور فرزندان از مسائل و مشکلات کار، صحبت نکنید



kafeniaz.com

پدر و مادرهایی که از کار و شغلشان راضی نیستند و در مسائل مالی همیشه در مضیقه هستند، تا به خانه وارد می‌شوند شروع به آه و ناله می‌کنند که "آه، این چه کاریه که من دارم"، "ای وای، به فلانی ۵۰۰ هزار تومن بدهکارم"، "امان از دست این رئیس، نمیزاره یه ذره استراحت کنم" و ...

شما هرگز نمی‌خواهید که فرزندانمان مانند شما باشند اما با این کارهایی که ناخواسته می‌کنید، کودکان و فرزندان هم از یاد می‌گیرند که در برابر کوچکترین مشکلات سر خم کنند و تسلیم شوند. آن‌ها هرگز یاد نخواهند گرفت که باید آن قدر شکست خورد تا پیروز شد. آن‌ها یاد می‌گیرند که فقط آه و ناله کنند و دیگران را مقصر بدانند.

راه حل این است که سعی کنید در این موارد نه با بچه‌ها و نه در حضور آنها صحبت کنید. در عوض سعی کنید که در مورد اتفاقاتی که خودتان دوست دارید و مثبت هستند با آنها صحبت کنید. به طور مثال بگویید: قرار بود یه پروژه رو دو روز دیگه تحویل بدم، اما امروز با هر زحمتی بود تحویل دادم. رئیس هم به من پاداش داد.

پدر و مادرها ناخواسته وارد مسیری می‌شوند که نمی‌خواهند فرزندانشان به افکار منفی فکر کنند اما با رفتارهای ما این کار را صورت می‌دهند. پس سعی کنید به جای تمرکز روی مسائل منفی، روی مسائل مثبت تمرکز کنید و همین موارد را با فرزندان خودتان در میان بگذارید.

۲. از سنین کودکی برای فرزندان برنامه ریزی کنید

از زمان کودکی برای فرزندان برنامه ریزی کنید تا حس مسئولیت پذیری در وی ایجاد شود



بهترین موقع برای تربیت و رشد و نمو افکار در فرزندان، از کودکی است. زمانی که بیشتر مردم حس می کنند کودکان هیچ چیزی نمی فهمند. اما بر عکس آن ها می فهمند و باهوش ترین انسانها هستند. اگر شما انتظارات بزرگی از کودکان خود داشته باشید مطمئن باشید در بزرگسالی به بهترین مدارج عالی دست پیدا خواهند کرد. سعی کنید از سن ۳ سالگی به بالا یک لیست از کارهایی که باید در مورد خودشان انجام دهند در اتاقشان نصب کنید.

کارهای برنامه ریزی شده حس مسئولیت پذیری را در وی ایجاد می کند. حسی که به وی بفهماند این کارها را باید خودش انجام دهد.

مانند: تمیز کردن اتاق خوابش، جمع کردن اسباب بازی‌هایش، تخت خوابش را خودش مرتب کند، لباس و کفش‌هایش را خودش بپوشد، شب‌ها مسواک زدن را فراموش نکند و ولی سعی نکنید که کارهایی به آنها بسپارید که از عهده‌ی آنها بر نیایند.

اگر حس مسئولیت‌پذیری را در خودش بوجود آورد و به موقع کارهایش را انجام داد، به وی پاداش بدهید. این کار دو مزیت بزرگ دارد:

مزیت اول: کودکان یاد می‌گیرند که کارهایی که متعلق به خودشان هست را فقط خودشان باید انجام بدهند و یک حس غرور هم در وی به وجود می‌آید که باید کارها را به بهترین وجه ممکن انجام دهد.

مزیت دوم: بار مسئولیت‌های پدر و مادرها هم کمتر می‌شود.

این نکته را باید بدانید که زمانی می‌توانید مثبت‌اندیشی و خوشبینی را به فرزندان خود منتقل کنید که آنها هم از توانایی‌های خودشان برای اثبات کردن به شما استفاده کنند. مثبت‌اندیشی از مسئولیت‌پذیری سرچشمه می‌گیرد.

۳. به کودکان بیاموزید که وقتی زمین می‌خورند خودشان بلند شوند



به طور یقین هیچ کسی دوست ندارد که فرزندش زمین بخورد. همه دوست دارند که آنها را در برابر تمام آسیب‌ها حفظ کنند. اما این غیر ممکن است. اگر فرزند شما زمین می‌خورد سریع نگویید که "ای وای بچم چش شد، الهی کور بشم!". این کار شما متأسفانه دو تا عیب بزرگ دارد:

عیب اول: بچه وقتی این را می‌شنود خودش را لوس می‌کند و شروع به گریه کردن می‌کند و هیچگاه یاد نمی‌گیرد که باید خودش بلند شود.

عیب دوم: با این کار شما ناخواسته به وی می‌آموزید که باید همیشه کسی در کنارش باشد که دست وی را بگیرد و این کار اشتباه است.

تمام این موارد طبیعی است و باید سعی کنید وقتی کودک شما زمین می‌خورد به وی بگویید "لطفاً خودت بلند شو". این کار شما باعث می‌شود از همین کودکی به فرزند خود بفهمانید که وقتی زمین می‌خورد تنها کسی که می‌تواند به وی کمک کند فقط خودش است. این کمک بزرگی است به فرزند شما در بزرگسالی.

اعتماد به نفس کودکان و فرزندان خود را با این کار بالا ببرید. قدرت خطر کردن، قدرت ریسک کردن، قدرت زمین خوردن و دوباره بلند شدن را به کودکان خود بیاموزید، نه اینکه همه جا دست وی را بگیرید و تمام کارها را برای وی انجام دهید.

سعی کنید به فرزند خودتان یاد بدهید از همین کودکی وقتی کاری را خودش انجام می‌دهد، جمله‌ی " من تونستم" رو بلند فریاد بزنه. این یعنی اعتماد به نفس، این یعنی شجاعت انجام دادن کارها، این یعنی قدرت.

۴. در تمام کارهای کودکان دخالت نکنید

سعی کنید تا جای ممکن در دعوای کودکان دخالت نکنید



خیلی از والدین را مشاهده می‌کنیم که به راحتی هر چه تمام‌تر از حق فرزندان خودشان حتی در یک دعوای دوستانه دفاع می‌کنند. این هم خوب است و هم بد. خوب از این لحاظ که فرزند شما است و این حق را به خود

می‌دهید که باید از وی دفاع کنید. بد از این لحاظ که کودک ناخواسته یاد می‌گیرد که در همه مواقع باید شخص دیگری بیاید و از وی حق وی دفاع کند.

اگر می‌خواهید فرزندانتان به توانمندی‌های خودشان به ایمان و باور کامل و مثبتی برسند سعی کنید قبل از مداخله کردن اجازه دهید خودشان با همان توان کودکی‌شان مشکلات را حل کنند. در پایان اگر نشد شما می‌توانید مداخله کنید.

۵. سعی کنید کلمه‌ی "نمی‌توانم" را از زبان کودکان خود حذف کنید

کودکان برای خلاص شدن از کاری که انجامش سخت است از کلمه‌ی "نمی‌توانم" استفاده می‌کنند و شروع به گریه می‌کنند



بزرگ‌ترین و مهمترین کاری که شما به عنوان یک پدر و یا مادر باید در کودکی فرزندانتان انجام دهید این است که کلمه‌ی "نمی‌توانم" را از لغتنامه‌ی ذهن فرزندتان پاک کنید.

جملاتی مانند: من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، من نمی‌توانم از این درخت بالا بروم، من نمی‌توانم بازی کنم، من نمی‌توانم لباسم را بپوشم و در آخر شروع به گریه کردن می‌کنند.

کودکان با یادگیری این کلمه و هر به ی گریه کردن، به راحتی از حس مسئولیت پذیری شانه خالی می‌کنند. در اینجا شما دو تا راه حل دارید:

راه حل اول: می‌توانید به او بگویید که این کار را باید انجام بدهید ولو اینکه ناقص انجام بدهی. این کار باعث می‌شود که حس مسئولیت پذیری وی تحریک شود.

راه حل دوم: می‌توانید این جمله را به وی بگویید که "می‌خواهی این کار را با هم انجام بدهیم؟" در این جا هم شما به وی می‌فهمانید که به پایان رساندن این کار، فقط بر عهده‌ی خودش است.

سعی کنید یادگیری مثبت را به وی نشان بدهید. به او اجازه ندهید افکارش به سمت و سوی افکار منفی و گفتن کلمه‌ی "نمی‌توانم" برود. این کار ناتوانی را در وی تشدید و اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد. به او بفهمانید که شما هم در کودکی همین مشکلات را داشته‌اید ولی بارها شکست خورده‌اید تا به اینجا رسیده‌اید.

۶. در هیچ شرایطی به کودکان خود قول دروغ ندهید

وعده های دروغ به کودکان ندهید

این کار شما دروغگویی را به آنها یاد می دهد



"اگر امروز پسر خوبی باشی، می برمت پارک" یا "اگر تو مهمونی دختر خوبی باشی، اون عروسک خوشکله رو برات می خرم".

اینها جملات والدینی است که متأسفانه هر روز تکرار می شود و پارک رفتن و خرید عروسکی هم در کار نیست. سعی نکنید که با دروغ زدن و امیدهای واهی دادن، به کودکان خود دلخوشی بدهید. این کار شما ناخواسته تأثیرات جبران ناپذیری را روی روحیه فرزندتان می گذارد. آنها دیر یا زود به واقعیت پی خواهند برد. آنها نیازمند این هستند که اتفاقات خوبی در زندگیشان بیفتد اما با دروغهای پی در پی پدر و مادر خود بزرگ می شوند و همین هم به فرزندان خودشان سرایت می دهند. چون اینطور یاد گرفته اند.

سخن آخر

هر آنچه را که شما در کودکی یاد گرفته‌اید در بزرگسالی هم به کودکان خودتان یاد خواهید داد. اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشید، اگر احساس ضعف کنید، اگر ثروتمند باشید، اگر فقیر باشید. هر چه باشید همان را به طور ناخواسته به وی منتقل می‌کنید. مگر اینکه آن قدر سختی کشیده باشید که در خود تغییر ایجاد کنید و همین تغییر را در کودکی به فرزند خود بیاموزید.

سعی کنید حس قدرت، شجاعت، مثبت‌نگری، اعتماد به نفس، حس خطر کردن، حس ریسک کردن و ... را به فرزندان خود بیاموزید. در همه حال در کنارش باشید و به مانند یک دوست با وی رفتار کنید و فراموش نکنید که کلمه‌ی "نمی‌توانم" را از لغتنامه‌ی ذهن خود و فرزندان پاک کنید و از تنبیه کردن وی به هر شیوه‌ای دست بردارید.