

وزارت آموزش و پرورش
آموزش و پرورش استان مازندران
آموزش و پرورش شهرستان بابل

موضوع:

چرا بچه ها به حرف ما گوش نمی دهند

با نظارت : خانم دکتر مرضیه نظری

تهیه گنندگان :

سرگروه های رابطین اختلالات یادگیری شهرستان بابل
(فخر السادات موسوی ، هدی سرایی ، مهسا ممشلى)

زمستان ۹۵

~ ۱ ~





اسامی کل سرگروه های مشکلات ویژه یادگیری شهرستان بابل

(۱) کبری امامیان

(۲) هدی سرایی

(۳) ذبیح الله پور

(۴) طبیی

(۵) شفیع پور

(۶) رویا ابراهیم نیا

(۷) فاطمه نقوی

(۸) زهرا محصل

(۹) زهرا خوش کردار

(۱۰) معصومه صحراء پیما

(۱۱) جعفر زاده

(۱۲) مریم طهماسب نژاد

(۱۳) مهسا ممشلی

(۱۴) رمضانپور

(۱۵) عبدالله زاده

(۱۶) فخرالسادات حسینی

(۱۷) منیژه بخشایی

(۱۸) ام کلشوم محسن پور

(۱۹) مریم یعقوبی

(۲۰) اکبرنیا

(۲۱) خیری

(۲۲) محسن پور



چرا بچه ها به حرف ما گوش نمی دهند؟

چرا کودکتان به حرف تان گوش نمی دهد؟

مجموعه: رفتار از کودکی تا نوجوانی

شکایت بسیاری از والدین این است که کودکانشان به حرف آنها گوش نمی کنند. چرا آنها به حرف تان گوش نمی دهند؟ ما در این مطلب می خواهیم به شما آموزش دهیم که چگونه می توانید از این رنج رهایی یابید و کاری کنید که فرزند خردسالتان حرف شما را بشنود و گوش کند.

گفتگو را متوقف کنید

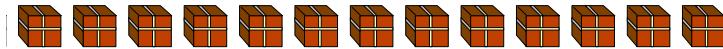
شاید این جمله خیلی برایتان گران باشد اما باید بدانید که میزان صحبت ما والدین با فرزندان مان بسیار زیاد است. یک محقق و روانشناس آمریکایی تعداد جملات رهنمودی و اصلاحی والدین خطاب به فرزندانشان را در شبانه روز شمرد (جملاتی از قبیل لباست را آویزان کن، بشقابیت را تمیز کن). تعداد این جملات حدود ۲۰۰ جمله بود.

واقعاً چقدر از این جملات مورد نیاز است؟ با یک بررسی دقیق علمی می توان گفت تنها در حدود ۲۵ درصد. در حقیقت، در یک روز فقط ۵۰ جمله رهنمودی و امری برای بچه ها جذاب و شنیدنی است. البته این خبر خیلی بدی هم نیست، به این شرط که شما این ۵۰ جمله را بشناسید و سعی کنید بیش از آن حرف رهنمودی نداشته باشید.

اجازه دهید نتایج طبیعی آشکار شوند

همانطور که گفتیم کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید. اگر کودکتان اتفاقش را تمیز نمی کند مهم نیست، اجازه دهید که او با پیامد طبیعی داشتن یک اتاق کثیف و بدبو





مواجه شوا. اگر لگوها و وسایل بازی اش را جمع نمی کند مهم نیست، آنها را در یک جعبه بربیزید و از اتاق او بیرون ببرید و تا مدت معینی آنها را به او ندهید.

مدل گوش دادن فعال

بچه ها بیشتر از طریق مشاهده یاد می گیرند، بنابراین به آنها اجازه و فرصت دهید که رفتارهای الگو مواجه شوند، به همین دلیل والدین نیز باید خود الگویی از یک شنونده خوب باشند اما متسافانه بسیاری از والدین شنوندگان خوبی نیستند.

آنچه که دیگران می گویند را می شنوند، اما این در حالی است که یک گوش شان را به چیزی که گفته می شود تیز کرده اند و گوش دیگرshan را به چیز دیگری سپرده اند و احتمالا سرشان هم به روی آسمان یا زمین است.

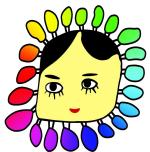
گوش دادن فعال چیزی بیش از شنیدن مکانیکی گوش ها است. در این مدل تمام بدن در خدمت و کار است. در گوش دادن فعال ما نیاز داریم که چیزی بیش از واژه ها را بشنویم و بتوانیم معنای جملات را هم دریابیم و به آن پاسخ دهیم.

عشق، عشق، عشق

گاهی اوقات بچه ها برای اینکه به ما پیامی را بدھند به حرف مان گوش نمی کنند. آنها با گوش نکردن به حرف مان به ما یک نکته را می گویند: «تو نمی توانی من را درست کنی و من از ریاست کردن تو خسته شده ام.».

شما باید در بانک عشق به فرزند سپرده گذاری کنید، بنابراین همین الان فرصت خوبی است که آنها را بغل کنید.





نجوا کردن

اگر شما همه راه های بالا را امتحان کردید و بچه هایتان هنوز به حرف تان گوش نمی دهند این راه حل را امتحان کنید. بچه ها همیشه به این نتیجه می رسند که سرشان فریاد کشیده می شود. پایین آوردن صدا تا حد یک نجوا دقیقاً برخلاف آن چیزی است که آنها انتظار دارند و این منتج به پیامد جدید جالبی برایتان خواهد شد.

از طرف دیگر، موقعی که شما با صدای آرام صحبت می کنید، بچه ها وادر می شوند که برای دقت به آنچه می گویید به شما نزدیکتر شوند. چه چیزی بهتر از این؟ آیا ما دوست نداریم که فرزندمان به ما نزدیکتر شود؟

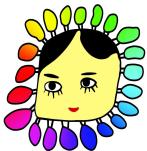
منبع: مجله سپیده دانا

برترین ها موفقیت:

شاید به عنوان پدر و مادر وظیفه خود می دانید که مسؤولیت پرورش و تربیت فرزندان را به عهده بگیرید. گاهی این مسؤولیت تمام زندگی شما را دربر می گیرد به خصوصاً اگر پای نظم و ترتیب در میان باشد، در مقابل انتظار دارید به حرف های شما گوش کنند اما این روزها اکثر والدین از حرف گوش نکردن بچه ها نگران و ناراحت هستند.

در اینجا علت های این رفتار کودکان را مورد بررسی قرار می دهیم، اما قبل از پرداختن به آن عبارات و جملات زیر توجه کنید. آیا تا به حال از این عبارات استفاده کرده اید یا به گوشتان خورده است:





چند بار باید بهت بگم؟

لطفا به من گوش کن

نمی شنوی چی می گم؟

شنیدی چی گفتمن؟

اینکه به بچه ها بدھیم به حرف های ما گوش کنند کا ردشواری به نظر می آید مثل یک مبارزه سخت و پایان ناپذیر اما به نظر مایکل بربا روانشناس کودکان دلایلی وجود دارد که بچه ها به حرف والدین گوش نمی کنند. او در اینجا ۱۰ دلیل را مورد بررسی قرار می دهد که می توانند مهمترین علت های گوش نکردن بچه ها به حرف والدین باشد.

شما الگوی خوبی نبودید:

شما باید الگوی خوبی در زمینه گوش کردن باشید. به او نشان دهید که شنونده خوبی هستید. مهم نیست او در چه سنی قرار دارد، باید ببیند که شما در گفت و گو با دیگران چگونه رفتار می کنید و چگونه به دیگران گوش می دهید.

وقتی با شما صحبت می کند مستقیم به او نگاه کنید. وقتی حرف می زند به صفحه تلویزیون یا کامپیوتر خیره نشوید. به او نشان دهید که به حرف هایش توجه می کنید و اهمیت می دهید. توجه داشته باشید که بچه ها تقلید کننده های خوبی هستند هر جور که با آنها رفتار شود رفتار می کنند و بدانید که دو صد گفته چون نیم کردار نیست.

جملات شما با کلماتی مثل اگر، تو، چرا شروع می شود





وقتی جمله را با این سه کلمه شروع می کنید در واقع کودک تمایلی به شنیدن ندارد و از شما رویگردان می شود به این علت که:

اگر: گاهی می تواند یک کلمه تهدیدآمیز باشد و او را بترساند و بچه ها همیشه از ترس فرار می کنند مثلا: اگر به حرفم گوش نکنی...

تو: با گفتن کلمه تو، کودک احساس می کند که از سوی شما مورد حمله قرار گرفته و شخصیتش مورد تهدید قرار می گیرد، به خصوص وقتی کلمات اغراق آمیز در مورد رفتارش به کار ببرید مثلا: تو هیچ وقت به حرف های من گوش نمی دهی!

چرا: با این کلمه از کودک خود می خواهید که چیزی را توضیح دهد، کاری که معمولاً بچه ها قادر به انجامش نیستند مثلا: چرا به من گوش نمی کنی؟

دکتر بر با توصیه می کند که جملات خود را با این سه کلمه شروع نکنید تا بچه ها از شما گریزان نباشند.

بدون اینکه توجه آنها را جلب کنید شروع به صحبت کردن می کنید

گاهی بچه به شما گوش نمی کند یا به حرف های شما توجهی نشان نمی دهد، چون توجهش جلب نشده یا تمرکز ندارد. وقتی می خواهید با او صحبت کنید ابتدا مطمئن شوید که توجه او را جلب کرده اید. به خصوص در مورد بچه هایی که به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند. دکتر بر با برای جلب توجه کودک چند راه توصیه می کند که عبارتند از:

در مقابل بچه بنشینید و به صورت و چشم های او نگاه کنید.





با مهربانی و به آرامی صورت او را بالا نگه دارید که به چشمان شما نگاه کند.

در ابتدای صحبت کردن از جملاتی نظری این استفاده کنید: لطفا به من گوش کن.

هر وقت به چشمان شما نگاه کرد، صحبت را شروع کنید. در طول صحبت می توانید با

مهربانی دستان او را بگیرید یا دست روی شانه هایش بگذارید تا توجه او به شما باشد.

به فریاد کشیدن و جیغ زدن متواسل می شوید

اکثر والدین وقتی می بینند بچه به حرف آنها گوش نمی کند فریاد می کشند. دکتر

بربا می گوید این کار را بدتر می کند. او توصیه می کند که والدین آرام تر و مهربانانه

تر صحبت کنند.

نجوا کردن یک درخواست، نتیجه مثبت تری دارد تا اینکه صدا را بلندتر کنیم.

وقتی پدر و مادر با تُن و آهنگ صدای مهربانانه و آرام تری صحبت می کنند بچه

ناخودآگاه بیشتر تمایل پیدا می کند که گوش دهد.

زیاد صحبت می کنید

شما می توانید در مدت ۱۰ ثانیه چیزی را به کودک خود بگویید یا حتی کمتر از آن

در واقع زیاد صحبت کردن، هم وقت تلف کردن است و هم اینکه توجه و تمرکز بچه در

یک گفت و گوی طولانی کمتر می شود. خوب است که خواسته خود را صریح و کوتاه

بیان کنید. مثلا: سارا! لطفا قبل از بیرون رفتن اسباب بازی ها را جمع کن.

یا، قبل از تماشای تلویزیون اول تکالیف مدرسه را انجام بد.

به جای حرف زدن از او سوال می پرسید



اگر می خواهید بچه از قوانین خانه و خانواده شما اطاعت کند لطفا درخواست خود را صریح و بدون سوالی کردن آن به کار ببرید.

مثلا به جای اینکه بگویید: می خواهی حمام کنی؟ بگویید: الان وقت حمام کردن است، لطفا برو حمام.

زمان و وقت صحبت کردن شما مناسب نیست

معنی این که بچه در حال انجام دادن تکالیفش است و روی آنها تمرکز کرده آن وقت شما می خواهید تمرنکرش را بر هم زده و او را آماده کنید که به حرف شما گوش کند. مناسبتر این است که شما از قبل به او بگویید که می خواهید ظرف چند دقیقه دیگر با او صحبت کنید و در موقعی که کار ارزشمندی مثل کتاب خواندن یا انجام تکالیف مدرسه را انجام می دهد مزاحمش نشوید. مثلا می توانید بگویید: سارا! چند دقیقه دیگر می خواهم با تو حرف بزنم.

نتیجه و پیامد کارش را مشخص نمی کنید

اگر مطمئن هستید که بچه درخواست شما را شنیده اما هنوز می خواهد آن را نادیده بگیرید لازم است در چنین موقعی پیامد کارش را برایش توضیح دهیید. مثلا شما می توانید درخواست خود را با نتیجه و پیامدش همراه کنید.

مثلا: می دانم می خواهی بروی بیرون بازی کنی اما اول باید غذایت را تمام کنی.

اگر همچنان به بیرون رفتن اصرار کرد بدون اینکه به حرف شما گوش کند، می توانید بگویید: متاسفم تو کل غذایت را هنوز نخوردی.

بنابراین این اصرار شما به او نشان می دهد که از او انتظار دارید به حرفتان گوش کند. این تعیین نتیجه و انتظار اطاعت کردن یعنی اینکه از بچه انتظار می رود ابتدا گوش





کند و درخواستش را چند بار تکرار نکند چون شما روی خواسته خود تاکید دارید و اگر اطاعت نکند پیامد کارش را می بینند.

رابطه حل نشدنی با فرزند خود دارید

اگر شما تکنیک های قبلی را به کار بردید و نحوه گفت و گو و ارتباط خود را بهتر کردید اما متوجه شدید که بچه هنوز به حرف شما گوش نمی کند باید بدانید که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود و سوالاتی از قبیل آنچه که در زیر آمده به ذهن شما خطور می کند و ذهنتان را مشغول می کند.

آیا او می تواند انتخاب کند که به شما گوش نکند؟

آیا او می تواند از شما رویگردان شود و تلاش شما برای جلب توجه او بی نتیجه شود؟

آیا او می تواند به شما بی احترامی کند چون احساس می کند شما اختیار او را ندارید؟
بچه ها نیاز دارند که عمیقا احساس کنند مورد تحسین، توجه و تایید هستند، به خصوص از سوی والدینشان. بنابراین اطاعت کردن و احترام گذاشتن آنها ریشه در نحوه برخورد والدین دارد.

شرایط پزشکی او را بررسی نمی کنید

اگر مشکلات گوش کردن بچه تکرار می شود بهتر و عاقلانه این است که با پزشک متخصص صحبت کنید شاید مشکل بچه در شناوایی باشد یا مشکلات دیگر.

نکته آخر اینکه ابتدا خود ما سعی کنیم مهارت های گفت و گو و گوش کردن را یاد بگیریم و سپس آن را به فرزندان خود آموزش دهیم؛ زیرا مهارت ارتباط برقرار کردن از مهارت های مهم برای زندگی در اجتماع و کنار دیگران بودن است.





به توصیه دکتر بربا باید مهارت های ارتباط برقرار کردن و شنونده خوب بودن را از همان سال های اولیه کودکی به فرزندانمان آموزش دهیم زیرا زمان می برد تا عادت های بد جای خود را به عادت های خوب و درست بدھند. بنابراین از آموزش این مهارت ها به کودکان یک لحظه هم غفلت نکنید. مطمئن باشید به خاطر آن وقتی بزرگتر شدند از شما تشکر می کنند.

چه کنیم که بچه ها به حرفمن گوش کنند

توصیه هایی برای والدینی که از دست بچه ها به ستوه آمده اند

وقتی روی کتاب های کف اتاق خواب پسر ده ساله ام لیز خوردم فهمیدم که باید کاری می کرد. آن طور هم نبود که من و همسرم قبلًا تلاش نکرده باشیم. تهدیدها و اولتیماتوم های ما فقط به طور موقتی مشکل را حل می کرد. کتاب ها همیشه کف اتاق پراکنده بود.

سپس به ذهنم خطور کرد که از روش منظمی که در کتابفروشی ها به کار برد می شود، استفاده کنم، برای پسرم قفسه های پلاستیکی خریدم، سپس به کمک هم کتاب ها و دیگر وسایل او را در قفسه ها جای دادیم و مرتب کردیم. دیگر نه من نق می زدم و نه او اتاق در هم برهمی داشت.

والدین پر مشغله اغلب مانند گروهبان آموزشی عمل می کنند که فقط در طول روز به افراد آموزش می دهند، این روش نه تنها بی اثر است بلکه والدین و فرزندان را عصبانی و آزده خاطر می کند.

در گیر و شریک کردن بچه ها در کارهای خانه ، همیشه مشکل است. این کار را با وضع مقرارت مشخصی در مورد این که چه کسی، چه کاری را چه موقع می بایست انجام دهد شروع کنید. از بچه ها بخواهید که در طرح یک جدول به شما کمک کنند. وقتی





کاری به طور کامل اجرا نمی شود، با ربط دادن نتایج به رفتار بد، درسی به آنها بیاموزید.

بنابراین شما چه چیزی باید به فرزندانتان بگویید تا کاری را که می خواهید انجام دهنند؟ راه حل های زیر با استفاده از تجربه های والدین که مربوط به پنج مشکل عمومی است باید حس همکاری و مسئولیت پذیری و مرتب بودن فرزندان را برانگیزد – مهارت هایی که یک عمر به درد آنان می خورد.

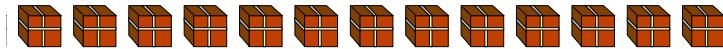
وقتی فرزندتان دسته گلی به آب داده است. به جای این که بگویید «ای دست و پا چلفتی!» بگویید: «ببینم، برای حل این مشکل چی لازم داری؟

«جین نلسون روان شناس خانواده می گوید: «این که والدین چگونه با اشتباهات کوچک فرزندان کنار می آیند – از ریختن شیر گرفته تا شکستن اسباب بازی – می تواند منجر به دوستی و اعتماد بین آنها و فرزندانشان شود یا سبب فاصله و خصوصت گردد.».

گاهی فرزندانتان کارهایی می کنند که شما باید تحمل کنید، البته خیلی سخت است ولی برخورد خشونت آمیز به آنها یاد نمی دهد چگونه رفتارشان را تصحیح کنند. اگر با فریاد بگویید: «فوراً آن را تمیز کن.» عمل تمیز کردن نه الزام منطقی عملش، بلکه بیشتر شبیه تنبیه به نظرش می رسد.

نحوه‌ی برخورد فرزندتان با راه حل انتخابی شما مهم است. متوجه باشید که هیچ سرزنشی در کار نباشد ، فقط به طور ساده بیان موقعیتی باشد که نیازمند اصلاح است.





اتفاق درهم و برهم فرزندتان شما را ناراحت می کند. به جای این که بگویید: «اتفاق را مرتب کن - و گرنه...!» بگویید « یا الان مرتب کن و یا تا ده دقیقه بعد - انتخاب با خودت است.».

والدین اغلب به استفاده از تهدیدهای تو خالی روی می آورند که تأثیر چندانی بر بچه ها ندارد. نتیجه چیست؟ به نظر می رسد « نتیجه ی این نوع برخورد ، افزایش کشمکش است که می تواند به سرعت شدت یابد.».

از دادن اولتیماتوم اجتناب ورزید. سعی کنید که همیشه بر وجه مثبت کار تأکید کنید. مثلاً بگویید: «اگر اسباب بازی ها و لباسهایت منظم باشد اتفاق خیلی قشنگ می شود.» و با دادن انتخاب محدودی به فرزندانتان در مورد زمان انجام این کار، در واقع از برخورد و درگیری با او پرهیز می کنید.

او نمی خواهد از رختخواب بیرون بیاید. به جای این که بگویید: « پاشوا این آخرین دفعه است که صدایت می کنم.» بگویید: « صبح به خیر. ساعت هفت است، الان باید چه کار کنی؟»

به عنوان والدین ، ما اغلب در قبال فرزندانمان مسئولیت زیادی به عهده می گیریم، بنابراین تعجبی ندارد که آنها مدت زیادی در تختخواب منتظر بمانند تا به آنها گفته شود، بلند شوند. فرزندان به طور تجربی می دانند که ما آنها را با ناز و نوازش بیدار می کنیم و نمی گذاریم دیرشان شود.

نلسون می گوید: «نق زدن ، به فرزندان یاد نمی دهد که چگونه مسئولیت پذیر باشند. در تعطیلی آخر هفته در مورد راه هایی که سبب می شود صبح زیبا همچنان زیبا بماند، صحبت کنید. به عنوان مثال او می تواند شب قبل لباسهایش را آماده کند و کیفیش را بیندد. یک ساعت شماطه دار بخرید و نحوه ی تنظیم آن را به او یاد بدھید.





تصمیم بگیرید در مقابل کاری که می خواهید فرزندتان انجام دهد، چه خواهید کرد.
مثلًا برایش توضیح دهید که اگر از سرویس مدرسه جا بماند، او را با ماشین خودتان
نخواهید برد. البته این تهدید موقعی عاقلانه است که فرزندتان بتواند پیاده یا با وسائل
نقلیه عمومی به مدرسه برود.

بر سر حرفتان بمانید: او باید مسئله دیر رفتن به مدرسه را حل کند یا این که جوابگوی
علت دیر کردنش به اولیای مدرسه باشد.

او باز هم می خواهد در انجام تکالیف به او کمک کنید. به جای این که بگویید: « تو
خیلی تنبی! باید بیشتر تلاش کنی » بگویید « کار توست ، مطمئنم که می توانی آن
را انجام بدهی ».

هنگام شب در اکثر خانه ها برای انجام تکالیف درگیری وجود دارد. بعضی مواقع
فرزنдан کُند هستند. کمک کردن بیش از حد به بچه سبب عدم پیشرفت او می شود.

توب را در زمین فرزندتان بیندازید. اول به او بگویید که به توانایی های او ایمان دارید،
« هفته گذشته مسئله سختی را حل کردی » ، سپس مقررات مشخصی برای مطالعه
وضع کنید و یک مکان آرام برای مطالعه ایجاد نمایید که دور از سر و صدای اطفال و
تلوزیون باشد.

وقتی فرزند شما مشغول انجام تکالیفش است نزدیک او نزوید. این کار او را خیلی
وابسته خواهد کرد. البته چنانچه در مورد چیزی مشکل دارد یا مردد است، خوب است
که همان را توضیح دهید و بعد از او دور شوید.

نحوه ای برخورد فرزندتان با راه حل انتخابی شما مهم است. متوجه باشید که هیچ
سرزنشی در کار نباشد ، فقط به طور ساده بیان موقعیتی باشد که نیازمند اصلاح است.



هرگز تکالیف او را انجام ندهید این کار مانع پیشرفت او می شود، چرا که فرزندتان چیزی یاد نمی گیرد. راه حلش این است که تکالیف را به صورت کاری عادی و روزمره در آورید نه اینکه مسئله ای باشد که هر روز در موردش کشمکش داشته باشید.

هیچ کاری در خانه انجام نمی دهد.

به جای این که بگویید: «کی می خواهی یاد بگیری که در مورد کارهای خانه احساس مسئولیت کنی؟» بگویید: «تا میز چیده نشود نمی توانم شام را بکشم.»

درگیر و شریک کردن بچه ها در کارهای خانه ، همیشه مشکل است. این کار را با وضع مقرارت مشخصی در مورد این که چه کسی، چه کاری را چه موقع می بایست انجام دهد شروع کنید. از بچه ها بخواهید که در طرح یک جدول به شما کمک کنند. وقتی کاری به طور کامل اجرا نمی شود، با ربط دادن نتایج به رفتار بد، درسی به آنها بیاموزید.

والدین پر مشغله اغلب مانند گروهبان آموزشی عمل می کنند که فقط در طول روز به افراد آموزش می دهند، این روش نه تنها بی اثر است بلکه والدین و فرزندان را عصبانی و آزده خاطر می کند.

برای نمونه تا زمانی که میز چیده نشود از دادن شام امتناع کنید. در این مورد قاطع باشید ؛ حتی اگر فرزندتان گرسنه به رختخواب برود. در مورد لباس های کثیف نیز همین گونه برخورد کنید. سر فرزندتان داد نزنید که لباسهایش را از کف اتاق جمع کند، بلکه فقط لباس هایی را بشویید که در سبد رختشویی است. موقعی که فرزندتان می خواهد لباس مورد علاقه اش را بپوشد ولی می بیند که شسته نیست ، یاد می گیرد که از قبل به فکرش باشد. انتظار داشته باشید که گاهی فرزندتان شما را عصبانی کند. وقتی





او این کار را می کند، فقط پاسخ مختصر و ساده ای بدهید. به خاطر داشته باشید که کارها برای این که بهتر شوند، اول بدتر می شوند. اما در درازمدت تلاش بیشتر برای درگیر کردن فرزندان در یافتن راه حل مشکلات، هزینه ناچیزی است که برای پرورش فرزندانی مسئولیت شناس و با انگیزه می پردازید.

راهکارهایی برای والدین که کودک مؤدب و حرف گوش کن می خواهد:

زمانی که کاری از فرزندتان می خواهید، از فاصله دور با او صحبت نکنید، نزدیک او بروید و در حالی که او را نوازش می کنید، درخواست تان را مطرح کنیدو از کلمات و جملات ساده و کوتاه استفاده کنید و با کنایه و پیچیده صحبت نکنید. زیرا کودک شما جملات ساده را متوجه می شود نه جملات پیچیده و کنایه آمیز را کودکان امروزی، دیگر مانند گذشته رفتار نمی کنند؛ به همین دلیل والدینه ناچارند بارها و بارها یک درخواست یا دستور را تکرار کنند و باز هم هیچ تضمینی وجود ندارد که آلان کار خواسته شده را انجام دهند. شاید بتوان گفت که امروزه، والدین بیشتر به حرف های فرزندشان گوش می دهند.

کودکان بیشتر اوقات درخواست های والدین شان را نادیده می گیرند و تنها زمانی که خودشان بخواهند، کاری را انجام می دهند. همین مسئله در اغلب اوقات، مشکل ساز می شود و حتی اختلافات متعدد و فراوانی را میان پدر و مادر به وجود می آورد.

اگر شما هم فرزندی دارید، شاید بگویید هر راهی را که به ذهنم می رسید امتحان کرده ام. مثلا بارها روش هایی مانند تنبیه، هدیه، تکرار فراوان درخواست ها، قهر و نادیده گرفتن کودک، مقایسه او با دیگر کودکان و بسیاری روش های دیگر را به کار برده ام اما برای کودکان امروزی، هیچ روشی جواب نمی دهد و برای کودک من هیچ کدام اثربخش نبوده است.



برای والدین بسیار دشوار است که بتوانند فرزندشان را مسئولیت پذیر و مؤدب تربیت کنند. در این مقاله توصیه هایی ارائه شده است که به شما کمک می کند ارتباط بهتری با کودکتان داشته باشید و با او به گونه ای رفتار کنید که خواسته هایتان را عملی کند.

داد نزنید

فریاد زدن در هیچ موقعیتی و هنگام مواجه شدن با هیچ فردی، نتیجه مطلوبی به بار نمی آورد؛ به خصوص زمانی که مخاطب شما یک کودک یا حتی یک نوجوان باشد. تنها تاثیر فریاد کشیدن این است که در آن لحظه کودک می ترسد و شاید سکوت کند یا به اجبار خواسته شما را انجام دهد اما اندکی بعد کودک همه چیز را فراموش می کند به غیر از فریادی که می شنود و می آموزد که خودش هم در موقع ضروری می تواند فریاد بکشد و به این ترتیب به خواسته اش برسد.

کودکم به حرفم گوش نمی دهد

به یاد داشته باشید باید به گونه ای رفتار کنید که دوست دارید فرزندتان آنگونه باشد. همواره با کودکتان آرام و با احترام صحبت کنید و رفتار عصبی و تندر نداشته باشید. شوخی و خنده و حتی لحن طنز در مورد کودکان و نوجوانان بسیار اثربار است و موجب می شود تا فرزندتان کاری را که از او خواسته اید، انجام دهد.

برایش دلیل بباورید

اگر کودکتان کمی بزرگتر است، از احساساتتان برایش توضیح دهید و بگویید به چه دلیل انتظار دارید تا او خواسته تان را عملی کند. اگر کودک حاضر نمی شود کاری را که از او خواسته اید انجام دهد، با او از در منطق وارد شوید و دلیلش را با مهربانی و ملايمت برایش توضیح دهید. او باید بداند چرا کار خاصی را که دوست ندارد، باید انجام دهد.



هرگز کودکتان را با دیگر کودکان مقایسه نکنید

این کار نتیجه عکس می دهد و موجب می شود کودکتان احساس خجالت و سرخوردگی کند. کوکان از اینکه با همسالانشان مقایسه شوند، متنفرند. به یاد داشته باشید انسان ها در هر سنی که باشند، با یکدیگر متفاوتند و هر کدام ویژگی های خاص خود را دارند؛ پس مقایسه کردن، هیچ تاثیر مثبتی در روابط میان شما و فرزندتان ندارد و تنها موجب می شود تا میان شما فاصله بیشتری به وجود آید. می توانید کمی بیشتر با علایق فرزندتان آشنا شوید و با استفاده از آنها فرزندتان را به انجام کارهای مختلف تشویق کنید.

خواسته هایتان را با لحن کودکانه مطرح کنید

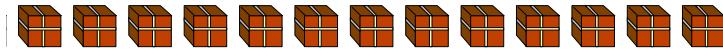
یعنی مانند کودکان صحبت کنید. این تفاوت در رفتار و گفتار شما موجب می شود توجه فرزندتان بیشتر جلب شود و چون از اینگونه لحن صحبت لذت می برد و تکرار آن را دوست دارد، کاری را که از او خواسته اید قطعاً انجام می دهد.

کودکان از گروه همسالان و هر فردی که بیشتر شبیه آنها باشد، بیشتر الگوبرداری می کنند و حرف شنوی دارند. شما با نظرات کودکتان آشنا هستید و زمانی که کاری از او می خواهید، می توانید با توجه به نظرات و عقاید او برایش دلیل بیاورید و او را قانع کنید.

زمانی که کودک نقاط مشترکی میان خود و والدینش می بیند، بیشتر به حرف های آنها گوش می دهد و حتی سعی می کند به والدین خود نزدیک تر شود.

خودتان حرف گوش دهید و آرام باشید





فرزندتان از شما الگویداری می کند و زمانی که می بیند شما با همسرتان یا خود او آرام و مؤدب صحبت می کنید و وقتی کاری از شما خواسته شود آن را انجام می دهد، می آموزد که مانند شما رفتار کند.

کمتر «نه» بگویید

نه گفتن های مکرر به کودک میان شما و فرزندتان فاصله ایجاد می کند؛ شاید شما می خواهید فرزند بسیار مؤدب و نمونه ای تربیت کنید اما هر چه بیشتر با او مخالفت می کنید، این کار را بهتر به او آموزش می دهید و در نتیجه بیشتر

شاهد مخالفت و بدرفتاری های فرزندتان خواهید بود.

سعی کنید پاسخ های مثبت را با پاسخ های منفی جایگزین کنید؛ البته این نکته به هیچ وجه به این معنی نیست که شما باید تمام خواسته های فرزندتان را عملی کنید. در رفتارتان متعادل باشید، نه همیشه مثبت و نه همیشه منفی.

اگر صبح فرزندتان از شما درخواست کرد که با دوستانش بازی کند و شما صلاح نمی دانستید، می توانید به او بگویید الان نمی توانی با دوستانانت بازی کنی اما بعداز ظهر و بعد از انجام تکالیف می توانی این کار را انجام دهی.

با او ارتباط برقرار کنید

راه هایی را بررسی کنید که منجر به برقراری ارتباط با فرزندتان می شود؛ لحن صحبت نوی کلمات و حتی زبان بدن شما تاثیر مهمی در روابط شما با فرزندتان دارد؛ پس باید با لحن ملايم و صدایي آرام صحبت کنید، لبخند بزنيد و مهربان باشيد.





زمانی که کاری از فرزندتان می خواهید، از فاصله دور با او صحبت نکنید، نزدیک او بروید و در حالی که او نوازش می کنید، درخواست تان را مطرح کنید از کلمات و جملات ساده و کوتاه استفاده کنید و با کنایه و پیچیده صحبت نکنید. زیرا کودک شما جملات ساده را متوجه می شود نه جملات پیچیده و کنایه آمیز را.

اگر فرزندتان کاری را که از او خواسته اید انجام نداد، غر نزنید؛ بلکه طوری وانمود کنید که احساس می کنید او انجام آن کار را فراموش کرده است؛ پس بار دیگر با لحن خوب و آرام درخواستتان را مطرح کنید. بدون شک رعایت نکات ذکر شده، ارتباط شما با کودکتان را بهبود می بخشد و موجب می شود او بیشتر به حرف های شما گوش دهد و خواسته شما را عملی کند.

مقابل حرف گوش نکردن کودک چه باید کرد؟

در مقابل حرف گوش نکردن کودک چه باید کرد؟

ارسال کننده مطلب: سرکار خانم سارا جهانی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی
تربيتي

با مسائل و مشکلاتی که کودکان به هنگام درخواست خرید وسیله ای ایجاد می کنند،
چگونه می توان کنار آمد؟

با گفتن کلمه نمی خرم، هرگز احساس گناه نکنید. مشاجره های بین والدین و فرزندان به طور معمول خوشایند نیست و ممکن است بارها پیش بیاید که فرزندتان از تصمیم گیری شما خوشحال و راضی نباشد ولی نتیجه کار برای هر دو طرف بهتر است.



موقع پخش پیام های بازرگانی نیز بهتر است تلویزیون را خاموش کنید. تحقیقات نشان داده است که هر چه کودکان کمتر پیام های بازرگانی تلویزیون را ببینند کمتر برای خرید وسایل جدید بهانه گیری می کنند. به همین دلیل تلویزیون را در زمان پخش آگهی ها خاموش کنید و یا برای آن ها توضیح دهید همه چیزهایی که در این آگهی ها تبلیغ می شود واقعیت ندارد و شکرده برای فروش بیشتر محصولات شرکت های تجاری است.

اگر به کودک خود یاد بدھید آن چه دارد به دیگران نیز بپخشند و از او بخواهید که بخشی از هزینه هایی را که برای خرید لوازم مورد نیاز او کنار گذشته اید با کمال رضایت به یک مؤسسه خیریه ببخشد و در جشن های نیکو کاری شرکت کند می آموزد که بخشش زیباست و زیاده خواهی کار درستی نیست.

بچه لگد و جیغ می زند، با کج خلقی اسباب بازیها را به زمین می کوبد به خاطر اینکه اسباب بازی که می خواسته، برایش نخریدید. چه باید کرد؟

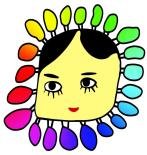
آنچه نباید انجام دهید

۱— سعی نکنید برای کودک نوپاستان دلیل و استدلال بتراشید. بچه ها در کج خلقی به حرف منطقی گوش نمی دهند

۲— خونسردی نشان ندهید، (کودک نباید احساس کند که او برای شما هیچ اهمیتی ندارد) چون این عمل کودک را به وحشت خواهد انداخت خاطره بدی در ذهن او به جای می گذارد

۳— در مقابل کودک تسلیم نشوید، چون تسلیم در مقابل رفتار بد کودک، نوعی پاداش دادن به اوست. و کج خلقی هایش را تقویت می کند (دفعه بعد یاد میگیرد اگر پافشاری کند شما تسلیم میشوید)





۴— به کودک رشوه مثل آب نبات یا خوراکی ندهید. او ممکن است برای گرفتن این رشوه چنین رفتاری را شروع کند

دشمن





آنچه باید انجام دهید

۱— سکوت کنید و در مقابل آنچه دیگران فکر می کنند نگران نباشید(به او نگیید
آبروریزی نکن جلوی مردم زشه او یاد میگیرد از این موقعیت سوء استفاده کند)

۲— از خرد گیری و نزع چشم پوشی کنید. تا جایی که ممکن است به کودک بی
توجهی کنید(بی توجهی به رفتار بد کودک نه خود او بهترین تنبیه و همیشه جواب
میده)

۳— در صورت لزوم اگر کودک قصد مجروح یا صدمه زدن احتمالی را دارد، با
نگهداشت اخباری از این عمل خودداری کنید

۴— اگر کج خلقی کودک ادامه پیدا کرد فروشگاه را ترک کنید

۵— در موقعی که کودک آرام است برایش توضیح دهید که اگر با کج خلقی وسایل را
پرتاب یا خراب کند، فروشگاه را ترک خواهید کرد

۶— به رفتار خوب پاداش دهید. بعد از آن عمل خوب، زمان ویژه ای به کودک صرف
کنید

زمانی که بچه ها جسور و رام نشدنی می شوند همه ما زمانی صدای وحشتناک
کودک را شنیده ایم. این عمل گهگاهی به چه علت رخ می دهد! اما بچه ها نیاز دارند تا
این مرحله را بگذرانند. آنها نیاز دارند تا به توانایی های ما در مقابل آنها پی ببرند، تا
خود را از والدین جدا کنند و کنترل خود را یاد بگیرند. ما می توانیم به بچه ها یاد
دهیم رفتار شایسته و بجایی در مقابل پاداش رفتار خوب، چشم پوشی رفتار محرك و
جلوگیری به خود یا دیگران داشته باشند





۱— قبل ورود به فروشگاه، رفتاری که انتظار دارید و نتیجه بد رفتاری را برای کودک
شرح دهید:

فقط یک چیز برایت میخرم، خیلی گران نباشد

خودت راه میری، خسته شدی بغلت نمیکنم

خودتو روی زمین نمیندازی و....

نکته: توجه کنید که در همه این موارد شما باید مصمم باشید و از حرفتون کوتاه نیایدوگرنه....

۲— احساس اطمینان در همه روشهاتان داشته باشید، همینطور اصرار برای گفتگو یا تسلیم را نپذیرید

کودکان مشابه بقیه افراد هستند:

آنها ممکن است برخی وقتها حرفاهاي ديگران را گوش ندهند. در واقع در اين سن شما باید به آنها ياد بدھيد که چگونه به حرفاهاي ديگران توجه کنند. اما آنچه در اغلب موارد اتفاق می افتد این است که والدين يك چيز را ۱۰ مرتبه تكرار می کنند سپس شمارش معکوس را برای تنبیه کودک آغاز می کنند. نتيجه اين کار اين است که کودک ياد می گيرد که هیچ وقت قبل از بار دهم به حرفاهاي آنها گوش ندهد.

کودک شما با گوش نکردن به حرفاهاي شما سعی می کند توجه شما را جلب کند؛ که البته نق زدن دائمی نوع خوبی از توجه کردن به کودک نیست! اما اگر کودک شما بتواند هنر حرف شنوی را به خوبی ياد بگيرد به پیشرفت فرآيند يادگيری در او کمک می کند؛ موجب می شود تا بيشتر به علائم هشدار توجه کند؛ به او کمک می کند تا با شما و معلمانتش و سایر بزرگترهایی که از او انتظار می رود تا به آنها احترام بگذارد بهتر





کنار بباید، و همچنین به او کمک می کند تا دوستان بهتری پیدا کند. استراتژیهای ساده ای وجود دارند که اگر به طور مداوم از آنها استفاده کنید کودک شما مهارت‌های لازم برای تبدیل شدن به یک "شنونده خوب" را فرا می گیرد. فراموش نکنید که هیچگاه برای آموزش دادن به کودک زود نیست! ممکن است یک کودک در این سن نتواند به خوبی یک کودک ۵ ساله به حرفهای شما گوش بدهد اما باز هم می تواند تا حد زیادی حرف شنوی داشته باشد.

چه باید کرد وقتی بدون توجه به هشدارهای ما:

کودکان روی دیوار ها نقاشی می‌کنند؟ روی مبل یا تخت جست یا ... بال و پایین می‌پرنده و جست و خیز می‌کنن؟ توی کوچه یا خیابان با ماسه ها و شن ریزه های انباشته شده بازی می‌کنند و آنها را به اطراف پخش می‌کنند؟ اشیای منزل را وارسی و خراب می‌کنن؟ آنقدر در خانه میدود که سرمان گیج می‌رود؟

مقصر کیست؟ بچه ها؟ فقط یک لحظه تامل کنید. چرا برای کمترین چیزی که وقت و حوصله می‌گذاریم کودکانمان هستند؟ هیچ کودکی حق ندارد در خانه بود، اشیاء گران قیمت را جایه جا کند ، بالا و پایین بپرد و فکر می‌کنید کودکی که مرتب با کلمات نکن اندوارست نیست! او... روبرو شود چه روحیه ای خواهد داشت؟ عدم اعتماد به نفس و همیشه نگران هست که نکنه کارم خطاست!، مضطرب و گاهی پرخاشگر

والدین چه می‌کنند؟ یا سعی می‌کنند با منطق بزرگسالان برایش توضیح دهند که وقتی بچه در حال بازیست کار کاملا بیهوده ای است یا سر او داد می‌زن و تنبیه‌ش می‌کنند. همیشه راه دیگری هم هست اما چون زحمت والدین خسته عصر تکنولوژی را زیاد می‌کند چندان استفاده نمی‌شود . زمان و محدوده خاصی را تعیین کنید و جایگزین ها را





در اختیار فرشته کوچکتان قرار دهید تا نیازهایش به طور کامل و به جا برآورده شود و دیگر همیشه در صدد استفاده از موقعیت نباشد. کودکان معمولاً دوست دارند روی دیوارها نقاشی کنند نه دفترشان. ما میتوانیم کاغذهای بزرگی پایین بعضی دیوارها نصب کنیم و از او بخواهیم آنجا نقاشی کند. روی آن با دستهای رنگیش نقشهایی ایجاد کند. (از اینکه با رنگ لباسهایش را کشیف کند نگران نباشید)

تشک فنری بی خطری برای کودک تهیه کنید که بتواند رویش بالا و پایین بپرد.

برای او گل رس تمیز و ماسه های شسته تهیه کنید و حتماً وقتی را برای گل بازی برای او تخصیص دهید (طبق تحقیقات گل بازی باعث کاهش استرس و افسردگی و خشم میشود)

برای دست نزدن به اشیاء با ارزش کافیست آنها را دور از دسترس کودک قرار دهیم و مرتب سر او داد نزنیم که نکن! خراب میشه! (خانه همیشه زیبا یا سلامت روان کودکمان؟)

پس تا آنجا که میتوانیم دستورات را مثبت بدھیم نه منفی (روی این تشک بپر بهتر است تا روی مبل نپر) و محدوده ها را از قبل نه در حین بازی مشخص کنیم. گاهی هم لازم است با کودک برخورد قاطع شود در قسمت بعد خواهم گفت که چگونه به کودک دستور صحیح بدھیم.

هنگامی که کودکان به سخنان ما گوش نمی دهند و نافرمانی می کنند، چگونه باید رفتار کنیم؟

