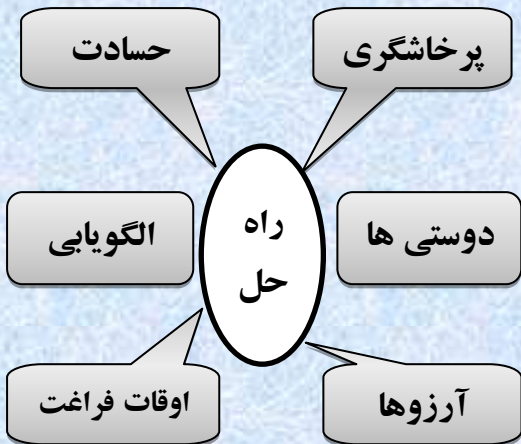


کنترل رفتارهای فرزندان

ویژه ی والدین پنجم و ششم



نویسنده : حسین حسن زاده



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با تقدیم سلام و ادب به والدینی که هیچ گاه

از درس و مشق و رفتارها و خواسته های

فرزندان غافل نبوده و نسبت به اجتماع

احساس مسئولیت می کنند. این کتابچه

را به آنان تقدیم می کنم و از قبل به خاطر

ایرادها و کم و کاستی های آن عذرخواهی

می کنم .



دانش آموزان پسر کلاس ششم و دختر کلاس پنجم و ششم در سینی قرار گرفته اند که از هر نظر احتیاج به کمک و راهنمایی دارند . بعضی از والدین ، این دانش آموزان را به دید یک کلاس دوّم و سوّمی نگاه می کنند و فکر می کنند که یک پایه بالاتر رفته و احتیاج به دفتر و قلم و از این دست دارند . اما واقعیت چیز دیگری است . هرچند که هنوز قیافه ها کودکانه به نظر می رسند اما آن ها از دنیای کودکی پا به دنیایی دیگر نهاده اند ، اگر احتیاجات آن ها را نادیده

بگیریم ممکن است برای به دست آوردن
 آن‌ها از راه‌های نادرست استفاده کنند.
 اگر فرزندان دوست نابابی دارد سعی کنیم
 به روش درست او را از ادامه‌ی دوستی با
 آن فرد منصرف کنیم و چنان‌چه این کار را
 انجام ندهیم باید در آینده‌ی نزدیک منتظر
 نتیجه‌ی منفی آن باشیم. اگر هیچ دوستی
 ندارد حتماً او را به دیگر افراد هم‌سن و
 سالش معرفی کنیم. دخالت زیادی در
 دوستی‌های آن‌ها نکنیم اما حتماً باید از
 روابط آن‌ها با جامعه و با یکدیگر اطلاع

داشته باشیم . به کارهایی که انجام می دهند
و یا جاهایی که می روند ، کتاب هایی که
می خوانند ، فیلم هایی که می بینند و
تفریحاتی که انجام می دهند و

بعضی از والدین وقتی می بینند دوست
فرزندشان آدم خوب و مثبتی است ، دیگر
کاری به کار او ندارند و از این بابت خیالشان
راحت است . اما واقعیت آن است که این
گونه رابطه ها نیز احتیاج به سرکشی دارند و
نباید از آن ها غفلت کرد . یکی از دغدغه
های والدین ، اوقات فراغت فرزندان است

و مدام در این فکرند که فرزندان چگونه از این وقت ها استفاده می کنند . یکی از مهم ترین مساله ی اوقات فراغت ، تهیه ی یک مکانی است که پاسخگوی نیازهای فرزندان باشد . یک گله : بعضی افراد پول خود را در راه های گوناگون خرج می کنند اما حاضر نیستند حتی یک محیط بسیار کوچک در محله ی خود برای اوقات فراغت فرزند خود و دیگر همسایه ها فراهم کنند و از به وجود آمدن مشکلاتی که فرزندان در نبود یک مشغله ی تفریحی در سر کوچه به وجود

می آورند ، جلوگیری کنند . حاضر نیستند
 یک قطعه زمین خالی که در محله ی آن ها
 است و تا سال ها همین طور باقی می ماند با
 اجازه ی صاحبش با کمی مصالح تبدیل به
 یک زمین مثلا گل کوچک کنند . حاضر
 نیستند یک میز پینگ پنگ بخرند و در آن جا
 قرار دهند . و یا یک تور والیبال با دو تا پایه
 بخرند و در آن جا نصب کنند و یا ده ها نوع
 فعالیت دیگر . امروزه یکی از مکان های
 اوقات فراغت ، دنیای اینترنت است . بعضی
 از فرزندان در هنگام اتصال به اینترنت به

محیط های نا جوری می روند که گاهاً در آن محیط ها با افرادی ارتباط می گیرند و خبر از آن ندارند که برایشان تله گذاشته شده است. اگر محیط های سالم اینترنتی که باعث رشد و پیشرفت آن ها می شوند پیدا نکنیم و آن ها را رها کنیم شاید که بعد ها پشیمان شویم.

عده ای براین باورند که بچه ها را باید به حال خودشان رها کرد تا مسائل و مشکلات زندگی را تجربه کنند و برای هر موضوعی خودشان به یک راه حل برسند و اگر در این

مسیر به راه نادرستی هم کشیده شدند
خودشان از آن راه برمی گردند . اما مهم
ترین چیزی که این گونه فرزندان از دست
می دهند زمان است . در این سنین بسیاری
از روابط شکل می گیرد آغازگر بسیاری از
تفریحات فیزیکی ، مادی یا معنوی است.
شروع یک کار فرهنگی یا هنری یا ورزشی یا
فنی و یا ... است و شالوده ی بسیاری از
چیزها است و همه ی این موارد در آینده و
سال های آتی ادامه خواهند داشت . حالا
هر چه زمان از دست برود پله های رشد

کند تر می شود . هر چه پله های رشد کند
 تر شود موفقیت ها کم تر می شوند و نتیجه
 ها کم اثر تر می گردند . در این سنین هر چه
 افکار به سمت منفی ها سوق داده شوند نه
 تنها یک زمان از دست می رود بلکه یک
 زمان دیگر هم برای برگشتن افکار به
 نقطه ی اولیه از دست می رود و گاهی این
 برگشتن ها ، بهای گزافی می طلبد .
 چگونه از افکار فرزندان اگاهی پیدا کنیم ؟
 با پرسش و پاسخ در مواقع مختلف که در
 خانواده کنار یکدیگر نشسته ایم . با نزدیک

کردن روابط خود با فرزندان ، با پرسیدن از
دوستانش ، با پرسش از مدرسه یا محیط هایی
که در آن جا رفت و آمد دارد .

حالا ما به افکار فرزندان پی بردیم چگونه آن
ها را کنترل کنیم ؟

هیچ گاه در پی آن نباشیم که افکار را از بین
ببریم هر چند که رویایی باشد و با واقعیت
فاصله داشته باشد . باید افکار را سمت و سو
داد . با یک مثال ادامه می دهیم : دختر
کلاس پنجم یا ششم ما در ذهن خود از یک
هنرپیشه ی خانم الگویی ساخته و دوست

دارد خیلی زود مثل او شود و ما می دانیم
 که بسیاری از خصوصیات آن هنر پیشه در
 فرزندان وجود ندارد. در این گونه موارد
 باید بیوگرافی آن هنر پیشه را بیابیم،
 خاطرات او را پیدا کنیم، ویژگی های
 مخصوصی که او داشته و سختی های راهی
 که او پیموده تا به این مرحله رسیده را برای
 فرزندان اشکار کنیم تا بدین وسیله ذهن او
 را از پیمودن راه یک شبه منصرف کنیم.
 این گونه الگو قرار دادن توسط فرزندان
 اشکالی ندارد اما ما می توانیم الگوهای

دیگری مکمل آن قرار دهیم تا به آن‌ها نیز
 توجهی داشته باشند و شاید که در انتخاب
 الگوشان تجدید نظر کنند. مثلاً صحنه‌هایی
 از افتخار آفرینی یک دختر در مسابقات
 داخلی یا خارجی که باعث شور و شغف
 فرزند می‌گردد برایش آماده کنیم و یا
 دختر یا خانمی که مسئولیت سنگینی در
 اجتماع به عهده گرفته که بسیاری از مردان
 قادر به انجام آن نیستند و یا دختری که
 مسئولیت یک کاروان علمی یا ورزشی یا
 مذهبی و ... به عهده گرفته و آن‌ها را

هدایت می کند و یا خانمی که مشغول کار
آفرینی و یا کشاورزی است و افتخاراتی در
این راه کسب نموده و ده ها نوع از این
موارد . وقتی لیستی از الگوهای مختلف در
پیش روی فرزندان قرار دهیم می تواند
نتیجه ی بهتری داشته باشد و هیچ اشکالی
ندارد که به او کمک کنیم تا هر چند قسمتی
از راهی که الگوش پیموده را طی کند .
طی کردن قسمتی از این راه ، ممکن است
در رسیدن به اهداف دیگرش اثرات بسیار
خوبی بگذارد . چه بسا ممکن است خود

زمانی به یک الگوی مناسب تبدیل شود .
 یک مثال برای فرزند پسر کلاس ششمی:
 فلان بازیکن از فلان باشگاه یا تیم ملی یا
 بازیکن یک کشور دیگر را الگو قرار داده و
 سخت در تلاش است که همانند او شود در
 حالیکه استعدادی در آن رشته ندارد . هیچ
 گاه این الگو را در ذهن او از بین نبریم یا
 بی توجهی به خواسته اش نکنیم زیرا ممکن
 است برای رسیدن به هدفش به دیگر افراد
 روی آورد که امکان دارد در آن جا مورد
 تمسخر و تحقیر قرار گیرد . یا این که

احتمال دارد در دام فرد سودجویی بیافتد .
باید راه های رسیدن به این شخصیت را
کاملا و روشن برایش تشریح کنیم و او را در
مسیر راه قرار دهیم . در حین این کار
می توانیم مجموعه تمرینات سختی که آن
بازیکن انجام داده تا به آن مرحله رسیده
را با سی دی یا فیلم در معرض دید او قرار
دهیم و یا اگر امکان دارد او را مستقیما سر
زمین تمرین ببریم . از این نترسیم که وقت
تلف می شود چون نه تنها هیچ گونه تلف
شدنی در وقت وجود ندارد بلکه تا هر مرحله

که پیش رود سود کرده ایم ، زیرا ورزش و
 تمرینات ورزشی باعث سلامتی و در نتیجه
 موفقیت در دیگر امور می شود . ممکن است
 در این مرحله با دیدن تمرینات فشرده و
 سخت بعضی از رشته ها مانند وزن کم کردن
 کشتی گیران و ... از ادامه ی راه منصرف
 شود . اگر در این مرحله منصرف نشد هیچ
 اشکالی ندارد و بگذاریم ادامه دهد تا زمانی
 که ناکامی ها یش باعث شود به این نتیجه
 برسد که او برای این کار استعدادی ندارد
 و باید به دنبال رشته ای باشد که در آن

استعداد و تجربه ای داشته باشد . شاید
 بگویند که این ناکامی باعث سرخوردگی او
 خواهد شد . اصلا چنین چیزی نیست زیرا
 ناکامی هایی باعث سرخوردگی می شوند
 که فرد در آن استعداد دارد اما شرایط برای
 او مهیا نشده و باعث ناکامی او گردیده است.
 اما فرزند ما می داند که خانواده ، برای
 رسیدن به هدفش تلاش های گوناگونی
 کرده و راه را برای او هموار کرده ولی نبود
 استعداد باعث به نتیجه نرسیدنش شده و با
 خیال راحت قبول می کند و این تجربه

باعث می شود که در انتخاب دیگر الگوها ،
 واقعیات را بیشتر در نظر بگیرد . پس نتیجه می
 گیریم که نباید اهداف و آرزوهای فرزندان
 مورد نكوهش و یا سرکوفت قرار بگیرند بلکه
 اگر فرزند ما در آن هدفی که پیش گرفته
 استعداد خوبی دارد به او کمک کنیم و
 دشواری ها را بر او هموار سازیم و
 سرانجام اگر به نتیجه رسید که خوب و اگر
 نتیجه هم نگرفت تا هر مرحله ای که پیش
 رفته منفعت کرده و به او در دیگر اهدافش
 کمک موثری می کند .

به فرزندان این فرصت را بدهیم که بعضی از اهداف و آرزوهایی که در این سنین در ذهن آن ها ترسیم می شود و اکثراً نیز مثبت و مفید هستند تا حدی تجربه کنند .

چه اشکالی دارد فرزندی که دوست دارد در آینده سازنده ی رادیو و تلویزیون شود چند تا کیت الکتریکی و مقداری سیم برق و مقداری هم کمک از والدین در منزل داشته باشد . یا فرزندی که دوست دارد بسکتبالیست شود یک توپ و یک سبد در خانه داشته باشد و یا فرزندی که عاشق موتورسواری

است را به پیست برده تا اندکی تمرین کند .
 یکی از مهم ترین کارهای والدین ، پی بردن
 به استعداد های نهفته ی فرزندان می باشد که
 گاه به گاه به گونه ای مشاهده می گردد .
 باید فرزندان را در مهارت های گوناگون
 تست کنیم و به آن ها اجازه ی بیان
 آرزوهایشان را بدهیم تا بدین گونه به
 استعداد های آنان پی ببریم و راه را برای
 بارور کردن آن فراهم سازیم و اگر فرزند ما
 در یک مهارت ، کم و کاستی هایی دارد که
 شرایط را برای او دشوار می کند از همین

اوّل جهت دهی ها را در مسیر دیگری قرار
 دهیم . مثلاً اگر فرزند ما در کارهایش دقت
 کافی ندارد و این نقص در وجود او نهفته
 شده از همین اوّل ، سمت و سو را در
 کارهایی که به دقت زیاد احتیاج دارند مانند
 کار های برق و ... قرار ندهیم ، هر چند راه و
 روش هایی وجود دارند که دقت و هوش
 انسان را می توان به مرحله ی مفیدی رساند
 اما از آن جا که این کار زمان بر است و
 والدین هم تمایل چندانی به آن ندارند لذا
 باید آن را نادیده گرفت و فقط تصمیم به

تغییر مسیر گرفت . توجه داشته باشیم که جهت دهی ها باید آگاهانه و قدم به قدم باشد تا با کسب موفقیت های اولیه ، راه برای ادامه ی مسیر هموارتر شود .

اندک والدینی وجود دارند که تمام فکر و خیال آنان ، درس خواندن فرزندان است و در این راه ، امکانات و شرایط خوبی را نیز فراهم می سازند اما طوری رفتار می کنند که فرزندان حتی به فکر بروز دادن افکار و امیالش هم نمی افتد . این گونه والدین موفقیت در درس و مدرسه برایشان نقطه ی

پایان آرزوهای فرزندان در این سنین است .
 درس خواندن و فراهم کردن امکانات بسیار
 کار به جایی است اما عدم توجه به دیگر
 غرایض و آرزوهای فرزندان باعث می شود
 این جنبه که باید آرام آرام ظاهر گشته ،
 متوقف شده و با گذشت زمان روی هم
 انباشته گردند و زمانی که به نقطه ی انفجار
 رسید باید منتظر اتفاق ناگواری که زندگی
 را تحت شعاع خود قرار می دهد باشیم و
 آن جا است که دیگر افسوس ها ارزشی
 ندارند و باید هزینه ها پرداخت گردند .

پس بگذاریم فرزندان درس بخوانند ، ورزش
 مورد علاقه اشان انجام دهند ، دوست پیدا
 کنند ، قهر یا آشتی کنند ، در اجتماعات
 مناسب حضور پیدا کنند ، اظهار نظر و عقیده
 کنند ، در کنار پدر یا مادر کار کنند ، گاهی
 آواز بخوانند ، گاهی در سکوت و خلوت
 خود فرو روند ، کارهای هنری و خلاق (به
 ویژه دختران) انجام دهند ، گاهی خرید
 خانه را انجام دهند ، گاه خوشحال و گاه
 غمگین گردند ، با رایانه کار کنند و گاهی به
 دنیای اینترنت و محیط های با ارزش آن

وارد گردند و ...

در این بین والدین باید نقش ناظر و راهنما را

ایفا کنند ، از اعمال و رفتارهای آنان غافل

نمانند و هیچ گاه آن ها را رها نکنند .

مسیرها را جهت دهی کنند ، هر گاه فرزندان

از مسیر اصلی خارج شدند آن ها را باز

گردانند و با شیوه های متنوع و مناسب آن

ها را به اهدافشان نزدیک کنند ، آن گاه

است که مشکلات فرزندان جای خود را به

فرصت ها می دهند و هم فرزندان و هم

والدین احساس آرامش می کنند ، افتخارات

و موفقیت ها کسب می گردند و زندگی به

شکل صحیح جریان پیدا می کند .

یکی دیگر از مسائل بسیار مهم فرزندان در

این سنین ، مربوط به احساسات و عواطف

آنان (به ویژه در دختران) می باشد که

گاهی باعث بروز مشکلاتی از قبیل ضعیف

شدن در درس ها یا رشته ی ورزشی ، گوشه

نشینی و ... می شود . کلید این کار در دست

والدین است . یعنی هر اندازه که رابطه ی

پدر و مادر با فرزندان نزدیک تر و صمیمانه

تر باشد به همان اندازه فرزندان از دوستی

هایشان در بیرون از خانه و با دیگر افراد کم
 می کنند و از ناهنجاری ها فاصله می گیرند
 نیاز ندارند که حرف های محرمانه اشان را
 به کسی در بیرون از خانه بزنند و گاهی
 مشکلاتی برای خود و خانواده به وجود
 آورند ، روابط دوستانه ای که با دیگران
 می گیرند عقلانی بوده و زیاد ریشه دار
 نمی کنند که گاهی آنان را به دردسر بیاندازد
 برعکس ، اگر رابطه ی والدین با فرزندان به
 هر دلیلی کمرنگ باشد و عمق کمی داشته
 باشد به همان اندازه ، فرزندان برای پر

کردن این جاخالی به افراد دیگر در بیرون
 از خانه روی می آورند و این رابطه ها گاهاً
 آن قدر ریشه دار می شود که باعث مشکلات
 عدیده ای برای فرزندان می گردد .

پس والدین باید با فرزندان رابطه ی نزدیک
 و دوستانه ای داشته باشند ، با آن ها بازی
 کنند ، به خرید بروند ، تفریحات سالم کنند ،
 مسابقه های گوناگون بدهند ، درد و دل
 کنند ، عشق بورزند ، نماز بخوانند ، مشاعره
 کنند ، بحث کنند ، بخندند ، گاه فریاد بزنند ،
 عکس بگیرند ، فیلم ببینند ، به مراسمات

مختلف بروند ، غذا بخورند ، آواز بخوانند و مانند این ها . در این صورت فرزندان نیازی برای پر کردن اوقات به دیگران ندارند یا کم تر دارند و بنابر این کم تر به آن ها متوسل می شوند . پدر و مادر نباید اوقات در کنار فرزند بودن را با کارهای روزمره ی خود پر کنند زیرا در این صورت است که فرزندان احساس کمبود هایی می کنند و دوستی ها و رابطه های بیرونی به روش نادرستی شکل می گیرند و آن چنان ریشه دار می شوند که جدا کردن این رابطه ها ، همراه با بهای

سنگینی خواهند بود پس کلید خوشبختی

فرزندان در دست والدین آن ها است و

آنان باید این مسیر و رفتارهای گوناگون

موجود در آن را به شکل صحیح مدیریت

کنند تا سعادت فرزندان شکل بگیرد .

توجه داشته باشیم که اگر شیوه های کنترل

رابطه ی فرزندان با دوستانشان با روش های

نادرست انجام گیرد نتیجه ی معکوسی

خواهد داد و ممکن است فرزندان مسائل

محرمانه ی زندگی خود را به جای آن که با

پدر و مادر یا برادر و خواهر یا با مشاورین

مورد اعتماد خود ، در جریان بگذارند با
 دوستانشان در میان می گذارند که با گذشت
 زمان و جدایی دوستان ، اثرات منفی این
 روابط آشکار می گردد و چه بسا ممکن است
 فرزندان در طول زندگی ، همواره با این
 مشکلات درگیر بوده که خود باعث کند
 شدن موفقیت ها یا بروز رفتارهای نابهنجار
 می گردند .

یکی دیگر از مشکلات فرزندان در سنین پایه
 های پنجم و ششم ، بروز حسادت های است
 که در رابطه با دیگر افراد به ویژه در مدرسه

به وجود می آیند . (در مورد دختران بیشتر
 صدق می کند) حسادت ها ناخودآگاه به
 وجود می آیند و هر قدر کوچک تر و کم
 اهمیت تر باشند از بین بردن آن ها نیز آسان
 تر است . حسادت معمولاً بیشتر در مکان هایی
 مانند مدرسه که فرزندان مشغول فعالیت
 هستند شکل می گیرد و والدین هم آگاهی
 کم تری از این رفتار فرزندشان دارند . این
 جا است که داشتن رابطه ی نزدیک با
 دوستان فرزندشان به کمک آن ها می آید
 تا این مشکل را ریشه یابی کرده و حل کنند .

هم چنین داشتن رابطه ی نزدیک با مدرسه
یا محیط هایی که فرزندان در آن مشغول
هستند به این موضوع کمک می کند .

حسادت ها را باید ریشه یابی کرد و آن را از
اساس حل کرد زیرا به صرف این که یک
نوع حسادتی را که فرزند ما با دیگران دارد
از بین ببریم دوباره ممکن است به شیوه ی
دیگری بروز پیدا کند . هر چه فرزندان را با
واقعیات زندگی و جامعه نزدیک تر کنیم
راحت تر می توانیم حسادت ها را کنترل
کنیم و نیز هر چه به ریشه ی یک حسادت

نزدیک تر شویم از بین بردن آن نیز دائمی
تر و راحت تر خواهد بود . مثلاً فرزند ما در
یک درس ضعف هایی دارد که دوست او
آن ضعف ها را در آن درس ندارد و این
موضوع باعث ایجاد یک نوع حسادت در
فرزند ما گردیده است . بعضی از خانواده ها
در این گونه موارد از دوست فرزندشان
می خواهند که با کار کردن با فرزندشان ،
این مشکل را از بین ببرند و نتیجه هم
می گیرند اما از آن جا که ریشه ای حل
نشده این رفتار ممکن است با یکی از هم

کلاسی های دیگرش و در درسی دیگر ظهور

پیدا کند . اگر به دنبال رفع ریشه ای آن

باشیم باید ابتدا عامل یا مجموعه عواملی که

باعث افت در آن درس یا دیگر دروس شده

را شناسایی کنیم . امکان دارد در انجام این

کار به این نتیجه برسیم که مشاجرات در

خانواده باعث این افت درسی شده که آن

هم باعث به وجود آمدن یک حسّ حسادت

گشته است . تا قبل از ریشه یابی ، والدین فکر

می کردند که کلید حلّ آن به دست دوست

یا هم کلاسی فرزندشان است . اما اکنون به

این نتیجه رسیده اند که آرامش در خانواده باعث یادگیری های عمیق تر درس ها توسط فرزندشان می شود و دیگر زمینه ای برای شکل گرفتن حسادت از این نوع به وجود نمی آید می توانند از این موضوع خاطر جمع گردند .

پس ریشه یابی یک مشکل و رفع آن سبب به وجود آمدن موفقیت هایی در زندگی فرزندان می شود .

گاهی اوقات ، وقتی فرزند به خانه بر می گردد دچار یک نوع غمگینی یا عصبیت

یا یک نوع رفتار غیر عادی است که ریشه‌ی آن در بیرون از خانه شکل گرفته و نتایج آن به خانه آورده می‌شود. در این گونه موارد عکس العمل خانواده‌ها متفاوت است. گاهی والدین، فرزندشان را سرزنش می‌کنند که باید مشکلاتش را همان جایی که به وجود آمده دفن کرده و به خانه نیاورد. این رفتار والدین ممکن است باعث وخیم‌تر شدن موضوع و در نتیجه بی‌اعتمادی فرزند به والدین گردد. فرزندى که مورد تهاجم چند نفر از هم‌سن و سالانش گردیده و قدرت

دفاع کردن از خود را نداشته چه طور قادر
بوده که مشکلش را در بیرون از خانه برطرف
کند. در این گونه موارد نباید سرزنش ها
شروع گردند. نباید فرزند را مورد پرسش
های گوناگون و یا مواخذه قرار داد. باید
گذاشته شود فرزند کمی با خود کلنجار رود
و در خود عواملی که باعث بروز حادثه
گردیده را مرور کند و باید در زمان معین
خود موضوع را مطرح کرد. اگر این موضوع
به شکل صحیح خود پیش رود فرزند به

والدین خود اعتماد کرده و همواره در انواع کارها و مشکلات دیگر از آنان کمک می‌گیرد و باعث می‌شود که کشمکش‌های بیرونی تا حد مطلوبی جای خود را به فرصت‌های مناسب بدهند که با هدایت این فرصت‌ها نتایج بسیار مفیدی گرفته خواهد شد. مثلاً درگیری گروهی بچه‌ها در کوچه و خیابان جای خود را به تشکیل یک گروه یا انجمن با تخصص‌های خاص خود می‌دهد که نتیجه‌ی آن رشد و شکوفایی خود و دیگران را در پی دارد.

گاهی فرزندان با غرور کاذبی که در این
 سنین به آنان دست می دهد (به ویژه در
 پسران) احساس قدرت زیادی می کنند و
 فکر می کنند که دیگر رقیب یا بازدارنده ای
 ندارند و می خواهند در و دیوار را به هم
 بریزند شیشه ها را بشکنند کوچک ترها را
 مورد اذیت قرار دهند و ...

در این موارد گاهی والدین با رفتارهای
 نامناسب به جای آن که فرزندشان را اصلاح
 کنند ناخودآگاه باعث افزایش این رفتار
 نامناسب در فرزندشان می گردند . مثلا وقتی

تنبیه بدنی را به کار می گیرند فرزندان این رفتار را در مکان های دیگری و با شدت بیشتری بروز می دهند که نتایج ناگواری هم به دنبال خود می آورند. برای از بین بردن این نوع پرخاشگری باید جایگزین مناسبی برای آن پیدا کرد.

ورزش و تمرین می تواند جایگزین بسیار خوبی باشد. با توجه به خصوصیات و استعداد های فرزندان، ورزش مناسب آن ها را پیدا کرده و شروع به انجام آن می کنیم. این جا است که فرزندان انرژی زیاد خود را به جای

آن که در خانه یا اجتماع و به شکل نامناسبی
 خالی کنند در زمین ورزش و تمرین و به
 شکل مفید تخلیه می کنند و ممکن است در
 حین انجام آن تمرینات و ورزش ها به
 استعدادهای بالقوه ای در خود پی ببرند که
 روند زندگی آن ها را به مسیر خوبی سوق
 دهد .

با تکرار و تمرین موارد ذکر شده پرخاشگری
 و خشونت ، آرام آرام جای خود را به ورزش
 و تقویت انگیزه ها می دهد و منفعت هایی را
 به دنبال خود می آورد و از بسیاری از

مشکلات و در دسر سازی ها جلوگیری می کند .

اگر امکانات و شرایط آن را نداشتیم که فرزندان را به یک مکان خاصی برای انجام ورزش ها و تمرینات ببریم خود می توانیم در خانه و به روش های دیگر انجام دهیم .

مثلا بین خود و فرزند یا بین فرزندان ، مسابقه ی طناب زنی برگزار می کنیم ، وزنه برداری می کنیم (با استفاده از وسایل خانه)

تمرینات شنا و بارفیکس انجام می دهیم یا این که کشتی می گیریم ، خلاصه با تمرینات

گوناگون انرژی منفی را در فرزندان تخلیه می‌کنیم و از بروز رفتارهای نامناسب و گاه حادثه ساز جلوگیری می‌کنیم .

ما در این جا ، ورزش را جایگزین مناسب قرار دادیم اما والدین می‌توانند انواع جایگزین های دیگر مانند داد و فریاد زدن در یک اتاقی که صدا کم تر به بیرون درز می‌کند یا قرار گرفتن در زیر دوش برای مدتی و یا انجام بازی های نمایشی را نیز تجربه کنند .

چاپ و نشر این کتابچه آزاد است

آدرس ایمیل :

hassanzadeh_666@yahoo.com