

نکته‌های کلیدی برای این که بتوانیم پدر و مادر خوبی باشیم

● باید همواره و به خصوص در زمان رفتار تنبیهی، به او بفهمانید و در عمل نشان دهید که مانند همیشه دوستش دارید. ولی آن «رفتار» به خصوص او را دوست نداشته‌اید؛ پس اگر به دلیل رفتار ناپسندش می‌خواهید او را از تماشای تلویزیون محروم کنید، به‌طور حتم مؤدبانانه و به‌آرامی بگویید: «خیلی متأسفم که نمی‌توانم بگذارم تلویزیون ببینی»

● بسیاری از پدران و مادران تصور می‌کنند که به دلیل رفتار نامناسب بچه‌هاست که کنترل خود را از دست داده و به اصطلاح از کوره در رفته‌اند؛ این تلقی اشتباهی است؛ چراکه در واقع به این دلیل عصبانی شده‌اید که کنترلی بر رفتار خود ندارید و سررشته‌ی عملکردتان در دست خودتان نیست. در لحظه‌های عصبانیت، دوستانه و بدون ابراز هرگونه خشم و عصبانیت در رفتار یا چهره، بی‌درنگ محل را ترک کنید، نوشیدنی خنکی بیاشامید، نفس عمیقی بکشید و با خودتان در این باره صحبت کنید که چگونه می‌توانید ناراحتی، خشم و عصبانیت خویش را نشان ندهید. این یک اصل کلی و دایمی است که: «اگر کنترل خود را در دست خود نداشته باشید، فرزندان به سرعت کنترل رفتار شما را به دست



● در فرصت‌های مناسب و با عطف‌ت به او بگویید که کدام‌یک از کارها و رفتار او را نمی‌پسندید و کدام‌ها را درست و پسندیده می‌دانید؛ آن‌گاه از خودش بخواهید که بگوید درباره‌ی «تغییر رفتار ناپسندش» چه پیشنهادی دارد و چه‌طور می‌تواند این کار را عملی کند.

● هر وقت کار خوبی انجام داد، رضایت‌مندی کامل خود را نشان دهید. یادتان باشد که این کار را باید جانشین این رفتار که هر وقت کار اشتباهی کرد، مچش را می‌گیرید، بکنید.

خواهد گرفت و از این بازی (عصبانی کردن شما)، لذت خواهد برد.» بنابراین، مرتب سعی خواهد کرد شما را در این چاله بیندازد تا سرانجام در برابر او تسلیم شوید.

● شما الگوی کاملی برای بچه‌ها هستید؛ بنابراین هر لحظه و هر زمان مواظب کارها، رفتار، گفتار و عقاید خود باشید. آنان در آینده هر چه بشوند، نتیجه‌ای مستقیم از رفتار و کردار گذشته و حال خود شما خواهند بود و در این باره مسؤولیت، به‌طور کامل با شماست و نه هیچ‌کس دیگر، حتی خودش.

● تغییر رویه‌ی فرزند شما، هم‌زمان با تغییر رفتارهای شما، اما به شیوه‌هایی که در بالا گفته شد، به تدریج صورت گرفته و به‌طور قطع، تغییر خواهد کرد؛ اما این روند، یک‌شبه نیست و احتیاج به صبر، حوصله، گذر زمان و داشتن نقشه و برنامه از سوی شما دارد. جلسه‌های خانوادگی داشته باشید و با همدیگر مدام گفت‌وگو کنید. در کلاس‌های «مؤثرسازی پدر و مادر» که از سوی مشاوران روان‌کاو تشکیل می‌شود، حضور یابید و روش‌های جدید تربیتی را بیاموزید.

● انتظارها و رفتار خود را متناسب با سن بچه‌ها تنظیم و تثبیت کنید. به‌عنوان نمونه، از نوجوان خود باید انتظاری متفاوت از دیگر بچه‌های بزرگ‌تر یا کوچک‌تر خود داشته باشید و احترامی متناسب با سن و شأن او نشان دهید؛ اگر چه این احترام باید نسبت به بچه‌های کوچک‌تر هم وجود داشته باشد.