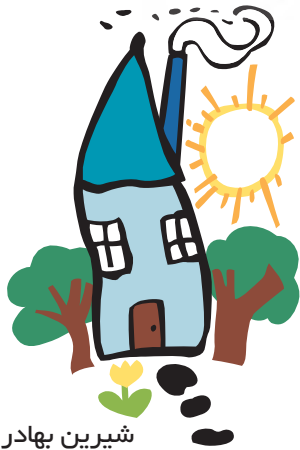


... و من نمی دانم چرا هنوز آدمی در پی خوشبختی است؟!

- وقتی می توانی با یک لبخند، شادی را برای کودکان به ارمغان بیاوری...
 - وقتی می توانی با نگاهی تسلی بخش به نگاهی نومید، امید را هدیه کنی...
 - وقتی می توانی به فقیری که در خانهات را می زند، بخشش کنی...
- و من نمی دانم چرا هنوز آدمی در پی خوشبختی است؟!

- وقتی می توانی «هر شب» برای «هر صبح» دعا بخوانی و دست نیایش به سوی خداوند بلند کنی...
 - وقتی چهاردیوار خانهات هنوز پابرجاست و عزیزانت را در کنارت داری...
 - وقتی می توانی بوی نان تازه را حس کنی، به آسمان نگاه کنی و با یک شاخه گل، اطرافت را زیباتر سازی...
- و من نمی دانم چرا هنوز آدمی در پی خوشبختی است؟!

- وقتی می توانی زنده باشی و زندگی کنی!!!



شیرین بهادر (سپهری)

ایجاد نماید و الگویی برای او فراهم کرده تا به سمت درست هدایت شود. پس الگو و نمونه‌ای برای رفتاری که دوست دارید در کودک‌تان ایجاد شود، فراهم کنید، بدون این که آن را توضیح دهید و یا آن رفتار را به او گوشزد کنید. برای نمونه، همین که شما و همسرتان برای اشتباهات‌تان از همدیگر عذرخواهی می کنید، الگوی بسیار خوبی است و به تدریج می بینید در صورتی که اشتباهات کودک را به‌طور مستقیم گوشزد نکرده و تحقیرش نکنید، او هم رفتار الگو را به‌مرور زمان تقلید خواهد کرد.

همیشه در ذهن داشته باشید که تأکید زیاد بر اشتباهات، محیط خوب و مثبتی ایجاد نمی کند و مانع یادگیری صحیح کودکان می شود. مطمئن باشید یکی از کلیدهای مهم پرورش کودکان و یا هر فردی در هر سنی، این است که به رفتارهای خوب آنان بیش تر توجه کرده و در ازای آن‌ها پاداش دهید. در این صورت خواهید دید که به‌مرور زمان، رفتارهای بد، کمتر می شوند. اما اگر به‌طور صحیحی با الگوهای رفتاری نادرست برخورد نکنید و شیوه‌ی درست را به کودکان به‌طور عمیق یاد ندهید، آن رفتارها به بخشی از ساختار شخصیتی آنان تبدیل خواهند شد.

از طرف دیگر هر قدر به رفتارهای نادرست کودک توجه بیش تری نشان دهید، درحقیقت این گونه رفتارها را تقویت کرده‌اید چون فرزند شما همیشه با انجام کارهای نادرست، می تواند توجه شما را به خود جلب کند و در نتیجه انگیزه‌ای برای انجام رفتارهای صحیح در او ایجاد نمی شود. علاوه بر این، با تمرکز بر اشتباهات، باعث می شوید کودک، فردی سرکش و گستاخ شده و دیگر از محیط خانه لذتی نبرد.

ما می خواهیم کودکانی پرورش دهیم که بتوانند در آینده، خود به‌تنهایی فکر کنند و به‌طور مستقل عمل نمایند؛ پس برای این که کودکان از ما حرف شنوی داشته باشند، بهتر است با آنان گفت‌وگو کنیم و قوانینی ساده و به‌طور کامل مشخص برای خانه تعیین نماییم، قوانینی که موجب دعوا و مجادله نشود. برای نمونه: «اگر لباست را نپوشی و صبحانهات را نخوری، نمی توانی تلویزیون تماشا کنی»، شاید در ظاهر، قانون معقولی به نظر آید اما بهتر است که این عبارت را به این صورت تصحیح نماییم: «تو می توانی قبل از رفتن به مدرسه، تلویزیون تماشا کنی اما قبل از آن، لباست را بپوش و صبحانهات را بخور چون باید قبل از فلان ساعت بیرون از خانه باشیم». این عبارت، روشن و قابل درک است و به‌طور کامل به کودک می فهماند که به‌طور دقیق چه کاری را نباید و چه کاری را باید انجام دهد تا بتواند به آن چه می خواهد، برسد. حتی می توانید از او نظرخواهی کنید که چه قوانینی در نظرش خوب است و در صورت عدم رعایت آن‌ها، چه پیامدهایی عادلانه می آیند.

البته دلیل ندارد که کودک شما تمام قوانین را بیسندد اما شما هم باید منصف باشید و مهم تر این که در تأکید بر اجرای قوانین، ثابت و پایدار عمل نمایید و تا آن جا که می توانید، از کمترین توبیخ و سرزنش استفاده کنید. اما همیشه در ذهن داشته باشید که اگر می بینید بارها و بارها در مورد مسأله‌ی خاصی با هم بحث می کنید و به هیچ راه حل مؤثری نمی رسید، نشانه‌ی این است که شیوه‌ی مؤثر و کارآیی به کار نبسته‌اید. در این زمان، باید به راه حل دیگری بیندیشید.

بهاره نیکجو
کارشناس ارشد روان شناسی