۶ گام برای تربیت فرزندانی مسئولیت پذیر

الهام یوسفی | روزنامه نگار

تربیت فرزند

همه ما دوست داریم فرزندمان مسئولیت پذیر بار بیاید و بیشتر ما از این که دختر یا پسرمان حتی کارهای روزمره و وظایف اصلی خودش را انجام نمی‌دهد، شکایت داریم. در این بین هم معمولا فراموش می کنیم این ما بودیم که باید حس مسئولیت‌پذیری را در سنین کم و با روشی ساده، در او ایجاد و تقویت می کردیم. کار سختی نیست! کودکان بسیار زود می‌آموزند و عادت می کنند. امروز به شما شش گام ساده اما هوشیارانه را آموزش می‌دهیم که اگر صبور باشید و آن را اجرایی کنید، شاهد نتایج درخشانی از سوی فرزندتان خواهید بود. در نظر داشته باشید ایجاد این الگوی رفتاری از دو سالگی تا شش سالگی موثرتر است و نتایج بهتری دارد.

نکته

انجام این سه مرحله ابتدایی به دو ماه زمان نیاز دارد و باید مدام تکرار شود. بعد از آن می توانید وارد مرحله چهارم شوید.

برای نوشتن این مطلب، راهنمای مختصری از کتاب مسئولیت‌پذیری کودکان نوشته «عباس کشاورز» گرفته‌ایم.
تصویرساز: سعید مرادی

قدم اول: فرمان ندهید، مشارکت او را بخواهید

برای شروع، یک کار مشترک بسیار سبک را که مورد علاقه کودک باشد و در کوتاه مدت انجام شود انتخاب کنید و اگر کودک تنها یک درصد کار را انجام داد ابراز رضایت کنید.

قدم دوم: به مرور مشارکت او را افزایش دهید

فعالیت‌های مشترک را بیشتر کنید. در فعالیت‌هایی مانند قدم قبلی باید مشارکت بیشتر شود. فعالیت‌ها باید طوری باشد که کودک قبلا در آن تجربه کسب کرده باشد.

قدم سوم: پاداش‌های غیرمستقیم برای رفتارهای مسئولانه در نظر بگیرید

در این مرحله شما یک پاداش غیرمستقیم برای رفتار کودک در نظر می گیرید. پاداش غیر مستقیم باعث می شود تا یک رفتار در کودک نهادینه شود و خاطرات خوبی از انجام آن کار در ذهنش شکل بگیرد.

قدم چهارم: وظایفش را قاطعانه و بدون پاداش به او گوشزد کنید

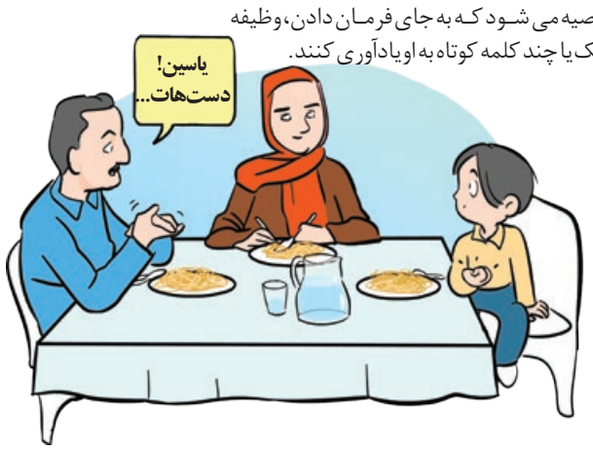
انجام وظایف نیاز به پاداش ندارد. دچار اشتباه نشوید، پیامد انجام ندادن وظایف تنبیه است اما برای انجام وظیفه به او فرصت دهید. در ضمن چون کودکان ساعت را متوجه نمی شوند، از شمردن استفاده کنید.

قدم پنجم: فقط وظیفه را یادآوری کنید

در این مرحله توصیه می شود که فقط وظیفه کودک را به او یادآوری کنید. همچنین می توانید نتیجه را که یک پاداش مناسب است، اعلام کنید.

قدم ششم: وظیفه را با یک یا چند کلمه کوتاه به او یادآوری کنید

به والدین توصیه می شود که به جای فرمان دادن، وظیفه کودک را با یک یا چند کلمه کوتاه به او یادآوری کنند.



پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	۲۰۰۰۹۹۹

دختری ۲۳ ساله و به شدت احساساتی و استرسی هستم. کارمند یک بانک خصوصی ام و کارم هم استرس بالایی دارد. یک عدد را این طرف و آن طرف بزنم، دردسرساز می شود. به تازگی کمی حواس پرت هم شدم و کارهایی که باید انجام دهم، یادم می رود. چه کنم؟

لطفا نکاتی را درباره تیک عصبی بگویید. من ۱۹ ساله ام و بعضی اوقات ناخودآگاه پایم می لرزد. اصلا نمی دانم خوب است یا بد و این که چطور می توانم این موضوع را مدیریت و حل کنم؟

پدربزرگی ۸۰ ساله دارم که هفت فرزند دارد و هر هفته، خانه یکی از آن ها می رود. وضع مالی اش متوسط به بالاست اما می گوید که خانه بچه هایم راحت ترم. البته بچه هایش هم احترام او را حفظ می کنند اما خسته شده اند. از لحاظ روان شناسی چرا به فکر خودش و آرامش اش نیست و با پول هایش از زندگی لذت نمی برد؟ آیا کهولت سن در این مسئله تاثیر گذار است؟ خودش هم از این وضعیت خیلی راضی به نظر نمی رسد.

مردی ۴۰ ساله ام و همسرم ۳۸ ساله. بعد از دعوای مفصلی که با خانمم داشتیم، دیگر با من حرف نمی زند. موضوع دعوای مان هم چیز مهمی نبود اما چون اشتباهش را قبول نمی کرد، هر چه از دهنم درآمد به او گفتم. چه کار کنم که زندگی مان به روال عادی برگردد؟

پسر ۱۷ ساله ام حتی جمع و تفریق ساده را هم به سختی حل می کند

پسری دارم ۱۷ ساله. بعد از به دنیا آمدن دچار آبسه مغزی و به دنبال این بیماری، شنوایی اش ضعیف شد و باید از سمعک استفاده کند ولی نمی زند. سطح درک و فهمش نسبت به هم سن و سال هایش کمتر است، اعتماد به نفس پایینی دارد، حل ریاضی خیلی برایش مشکل است و حتی جمع و تفریق ساده را هم مشکل حل می کند. آیا راهی برای درمان هست. لطفا راهنمایی کنید چون تا ششم ابتدایی، بیشتر نتوانست ادامه تحصیل بدهد.

فهیمه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

تربیت فرزند

با توجه به این که فرزند شما سابقه آبسه مغزی دارد و دچار افت شنوایی شده و بعد از آن از سمعک استفاده نکرده، به نظر می رسد این مواردی که در پیامک به آن ها اشاره کردید، می تواند از آثار افت شنوایی باشد. البته خود آبسه مغزی هم با تاثیراتی که بر مغز دارد، می تواند این مسائل را ایجاد کند. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

به مراکز ویژه کم شنوایی مراجعه کنید

توصیه می شود که با مراجعه به مراکز ویژه کم شنوایی ابتدا ارزیابی مجدد شنوایی و مهارت های زبانی، شناختی و روان شناختی انجام شود. همچنین در خصوص مشکلات تحصیلی نیز نیاز به ارزیابی دقیق تر است تا مشخص شود که احتمال اختلال یادگیری در ریاضیات وجود دارد یا نه. کودکان مبتلا به اختلال یادگیری ممکن است در یادگیری یک درس خاص مثل ریاضیات، املا یا خواندن مشکلاتی داشته باشند اما اگر مداخلات و درمان به موقع و تخصصی دریافت کنند این اختلال مانعی برای ادامه تحصیل نمی شود.

انتظارات تان را با محدودیت های فرزندتان منطبق کنید

برای افزایش اعتماد به نفس فرزندتان لازم است که شناخت کافی از شرایط ویژه او و توانایی ها و محدودیت هایش داشته باشید. اگر توانایی ها، استعدادها و علاقه مندی های خاصی در فرزندتان می بینید، امکان رشد آن را برای او فراهم کنید و فرصت بروز این توانایی ها و علاقه ها را در جمع های خانوادگی و دوستانه به او بدهید. همچنین انتظاراتی را که از او دارید با محدودیت ها و توانایی های خاص فرزندتان منطبق کنید.

به نیازهای دوره نوجوانی توجه کنید

علاوه بر این چون فرزند شما در سن نوجوانی به سر می برد باید به نیازهای مخصوص این سن هم توجه کنید، در سن نوجوانی ارتباط با دوستان و هم سالان در ایجاد اعتماد به نفس نقش مهمی دارد، امکانی فراهم کنید که فرزندتان با افراد هم سن خود که شرایط مشابهی دارند تعامل و ارتباط دوستانه برقرار کند و تفریحات و فعالیت های مشترکی با آن ها داشته باشد.

نمی توانم از پسر ۲۴ ساله ام دل بکنم و دامادش کنم!

پسرم ۲۴ سال و یک شغل پاره وقت هم دارد. وضع مالی خودمان هم متوسط است. مانند هر مادر دیگری، آرزویم دیدن پسرم در لباس دامادی است اما نمی توانم از او دل بکنم! تصور این که از پیش مان برود هم برایم سخت است و هر وقت به آن فکر می کنم، بغض گلویم را می گیرد. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره فردی

ای کاش توضیحات بیشتری را درباره خودتان بیان کرده بودید. مثلا این که چند فرزند دارید، رابطه تان با همسرتان به چه شکل است و .... مهم است که بدانید در خانواده هایی که طلاق عاطفی وجود دارد، یعنی زن و شوهر عاطفه ای ردوبدل نمی کنند و زندگی عاطفی شان گسسته است و تنها بر اساس قرارداد ازدواج در کنار یکدیگر زندگی می کنند، زن از قدرت مادری خود بیشترین استفاده را می کند و مثلا تیم عاطفی محکم با فرزندان به خصوص پسرها ایجاد می کند تا پدر منزوی تر شود.

وابستگی مادر به پسر

یکی از آسیب های جدی در رابطه بین مادر و پسر، وابستگی شدید مادر به پسر است. همان طور که پیشتر گفته شد زنی که ارتباط عاطفی راضی کننده با شوهر خود ندارد، یا جدا شده و ... می تواند یک پیوند وابسته با تک پسر، پسر اول یا در مواردی با یکی از پسرهای خود برقرار کند. وقتی مادر، پسر را در چنین رابطه ای نگه دارد، عواقب متعددی برای پسر به بار می آید. اول این که هرگز احساس استقلال و خودمختاری به او دست نمی دهد و دارای هویتی کم رنگ با اعتماد به نفس و نقش اجتماعی ضعیف می شود. در این مواقع چون مادر مسلط و کنترل کننده است و نقش پدر کم رنگ شده، پسر نمی تواند به درستی با پدر همانند سازی کند و خصلت های جنس مذکر مانند ثبات قدم، ابراز وجود، جاه طلبی های متعارف اجتماعی، میل به پیشرفت و ... در او به درستی شکل نمی گیرد و در واقع پسر با مادر و جنسیت زن همانند سازی می کند و خصلت های زنانه در او بارز می شود.

چه باید کرد؟

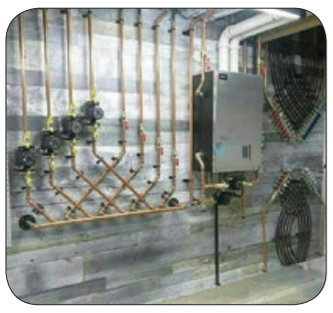
به هر حال رابطه شما با پسرتان به هر شکلی که در گذشته بوده، قابل درک است که علاقه و احساس مادرانه اثر خود را می گذارد. شما ۲۴ سال او را در کنار خود داشته اید و لحظه لحظه نظاره گر رشد و شکوفایی او بوده اید. فکر نبودن و از جمع خانواده جدا شدنش برای شما درد دارد. اما از طرف دیگر باید واقع بین بود. او قرار نیست تا ابد در خانه پدری اش سکونت داشته باشد. این را بدانید که اگر ازدواج هم بکند، قرار نیست رابطه اش با شما قطع شود. با همسرش به شما سر می زند.

حتما به عنوان یک مادر، خوشبختی و شادی پسرتان در اولویت شما قرار دارد اما باید هم کاملا پذیرش این را داشته باشید که روابطش با شما مانند دوران مجردی اش نخواهد بود. می توانید برای خودتان به عنوان یک زن، سرگرمی های تازه ایجاد کنید مانند کتاب خواندن، رفتن به فرهنگسراها، شرکت در کارهای دسته جمعی مانند خیریه، کلاس ورزش، سرگرمی های سالم و مفید، ارتباط بیشتر با دوستان و اقوام و .... این طوری با ازدواج فرزندتان آسیب خیلی کمتری خواهید دید.

یک شنبه ها
کسب و کار

انجام کارها با چاشنی لذت!

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت



پژوهشی که به تازگی توسط موسسه تحقیقاتی BrightHR صورت گرفته، نشان می دهد کارمندانی که ساعات خوشی را در محل کار می گذرانند، کمتر به بیماری دچار می شوند، سختکوش تر هستند و بهره وری بالایی دارند. همچنین ۷۹ درصد افرادی که به تازگی تحصیلاتشان را به پایان رسانده اند و می خواهند وارد بازار کار شوند، معتقدند کمی تفریح کردن در محل کار واقعا ضروری است و ۴۴ درصد این افراد بر این باور هستند که تفریح در محل کار باعث افزایش بهره وری آن ها می شود. تفریح کردن به معنای وقت کشی یا هدر دادن بودجه نیست. خندیدن با همکاران، جشن گرفتن تولد همکاران و لذت بردن از وظایف کاری نیز نوعی تفریح در محل کار به شمار می آید.

احساس خوبی از کار کردن دارید؟

اکنون این سوال را از خودتان بپرسید که آیا وقتی سر کارتان حاضر می شوید، احساس خوبی پیدا می کنید؟ یا شاید هم برعکس، کار کردن در محل کار برای تان عذاب آور است و دل تان نمی خواهد صبح ها از خواب ناز دل بکنید و در دفتر کار خود حاضر شوید. زمانی که وقت مان را با کسانی سپری می کنیم که دوست شان داریم، موجی از اشتیاق و انرژی درون مان جاری می شود. وقتی پا به شرکت می گذارید، به همان اندازه که از چای نوشیدن و وقت گذراندن با دوستان تان لذت می برید، حس خوب پیدا می کنید؟ معمولا دوستان ما می توانند خوشحال مان کنند اما آیا جایی که در آن کار می کنیم نیز همانند یک دوست می تواند سبب خوشحالی ما بشود؟

شادی را در سادگی پیدا کنید

در زمان هایی که احساس می کنید کارهایتان بسیار زیاد شده و خود و کارمندانتان تحت فشار هستند، چند ساعتی در انجام فعالیت ها وقفه بیندازید. با هم بیرون بروید و غذا بخورید. یا کافه بروید و کمی گپ بزنید. خودتان را از زیر بار استرس بیرون بکشید. شاید باور نکنید که این وقفه چند ساعته تا چه حد می تواند در افزایش خلاقیت و بازده کاری موثر باشد. شاید تصور کنید که به این صورت وقت تان تلف می شود و کارها عقب خواهد افتاد اما مطمئن باشید که بهبود روحیه موجب انجام سریع تر کارها خواهد شد. البته راهکارهای دیگری نیز در این بین مطرح هستند که روی بهره وری کاری شما به شدت تاثیر گذار است اگر هوشمندانه آن ها را انتخاب کنید و به کار ببندید. مثلا قرار دادن کارهای دشوار قبل از کارهای آسان به طور طبیعی شما را به جلو می راند و بهره وری را افزایش می دهد. کارهایی را که می خواهید انجام دهید در ابتدای فهرست و کارهایی را که از انجام آن ها لذت می برید، در انتهای فهرست کاری خودتان قرار دهید. رسیدن به پاداش (انجام کاری که از آن لذت می برید) به شما انگیزه می دهد تا کارهای سخت و دشوار را به پایان برسانید. این نکته را نیز بدانید که هر جایی باشید و هر شغلی داشته باشید وقتی از کارتان لذت ببرید، تمام خلاقیت های شما نیز شکوفا می شود و این یعنی پیشرفت.