

راهکارهایی عملی برای والدین؛

چگونه فرزند خود را مسئولیت پذیر بار آوریم؟

برای افزایش اعتماد به نفس کودک تان، کافی است به توانمندی اش باور داشته باشید. گرچه والدین عادت دارند فرزند خود را هدایت کنند و به درس دهند، اما اینکه به نقاط قوت و آرزوهای فرزندان باور داشته باشید هم به همان اندازه مهم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، فرزندپروری مسیری مملو از تجربیات مختلف است، بخصوص برای والدینی که برای نخستین بار طعم پدر و مادر شدن را می‌چشند. پرهیز از فشارهای اجتماعی‌ای که به اشتباه اصول فرزندپروری دانسته می‌شوند، اهمیت زیادی دارد.

ما باید مراقب رفتار و گفتار خود باشیم، چون می‌توانند پیامدهایی برای دوران بزرگسالی فرزندان مان داشته باشند.

۱- باور داشته باشید که خودش می‌تواند کارهایش را انجام دهد

برای افزایش اعتماد به نفس کودک تان، کافی است به توانمندی اش باور داشته باشید. گرچه والدین عادت دارند فرزند خود را هدایت کنند و به درس دهند، اما اینکه به نقاط قوت و آرزوهای فرزندان باور داشته باشید هم به همان اندازه مهم است.

۲- به او یاد دهید که چگونه می‌تواند کارهایش را بهتر انجام دهد

از آنجایی که والدین اولین معلم فرزندان هستند، این وظیفه‌ی شما است که نحوه‌ی انجام کارها را به فرزند خود نشان دهید. اگر می‌خواهید فرزندان کاری را انجام دهد، نحوه‌ی انجامش را اول برای او توضیح و سپس نشانش دهید. با این کار فرزندان احساس اطمینان بیشتری نسبت به خود پیدا می‌کند و هنگام تلاش برای سر درآوردن از نحوه‌ی انجام یک کار احساس سردرگمی نمی‌کند.

۳- اجازه دهید خودش انتخاب کند

به فرزندان تصمیم گرفتن را یاد دهید. این مهارت برای اینکه فرزندان بتواند شاد و سالم رشد کند، ضروری است. با انتخاب‌های کوچک از سنین پایین آغاز کنید، مثل انتخاب بین نوشابه، آبمیوه یا اسباب بازی‌ها در فروشگاه. اینکه اجازه دهید که لباس هایش را خودش انتخاب کند هم راه دیگری است برای ایجاد اعتماد به نفس در فرزندان و ساده‌تر شدن کارها برای خودتان. در همه چیز به جای فرزندان تصمیم گیری نکنید؛ به جایش با فرزندان صحبت و راهنمایی اش کنید. به خاطر داشته باشید که فرزندان می‌دانند که چه دوست دارد و شما باید صرفاً به او فرصت انتخاب کردن چیزی که می‌خواهد را بدهید.

۴- اجازه دهید خودش کارهایش را انجام دهد

گاهی وقتی در عجله هستید، ممکن است ساده‌تر این به نظر برسد که کارهای فرزندان را خودتان انجام دهید، تا اینکه منتظر او بمانید. با این حال، این کار برای استقلال فرزندان در آینده خوب نیست. بچه‌ها با انجام کارها و اشتباه کردن یاد می‌گیرند و رشد می‌کنند. مهم است که به فرزندان اجازه دهید که کارهایش را خودش انجام دهد تا به او کمک کنید که یاد بگیرد. با این کار، فرزندان می‌تواند اعتماد به نفس پیدا و به خود باور پیدا کند.

۵- چالش‌های تازه‌ای برای انجام دادن در اختیارش بگذارید

برای کودکان ضروری است که با انجام چالش‌ها احساس اعتماد به نفس کنند؛ بنابراین یک ایده‌ی خوب این است که کار تازه‌ای برای انجام دادن برعهده‌ی فرزندان بگذارید. مثلاً می‌توانید به فرزند ۳ ساله تان پیشنهاد دهید که خودش لباس هایش را بپوشد، نقاشی بکشد یا آواز بخواند. به علاوه، می‌توانید برای فرزندان یک پازل بخرید و هر بار که آن را تکمیل کرد، پازلی با قطعات بیشتر برایش بخرید.

۶- اجازه دهید در کارهای خانه کمک تان کند

کودکان می‌توانند از تجاربی که با انجام کارهای خانه به دست می‌آورند، چیزهای زیادی یاد بگیرند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند یاد بگیرند که چگونه باید از خود، خانه و خانواده مراقبت کنند. همچنین این کار به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که احساس مسئولیت و توانمندی کنند. همه‌ی کارهای خانه برای هر سنی مناسب نیستند. اما چند پیشنهاد برای گروه‌های سنی مختلف داریم:

۲- تا ۳ سال: جمع کردن اسباب بازی‌ها و کتاب‌های خود – آویزان کردن لباس‌ها از چوب لباسی

۴- تا ۵ سال: چیدن میز غذا – کمک در آماده سازی غذا (زیر نظر والدین) – کمک در خرید مواد غذایی از فروشگاه و گذاشتن خریدها در جای مخصوص شان در آشپزخانه (مثلاً در یخچال یا کابینت ها) – کمک در مرتب کردن لباس‌های شسته شده

۶- تا ۱۱ سال: آب دادن به گلدان‌ها یا باغچه – کشیدن جاروبرقی و گردگیری – غذا دادن به حیوان خانگی

۷- به او یاد دهید که مستقل و خودکفا باشد

بچه‌ها از تماشای والدین شان چیزهای زیادی یاد می‌گیرند. اگر فرزندان ببینند که شما دائماً کارهایتان را پشت گوش می‌اندازید یا تماشای تلویزیون را به انجام کارهای خانه ترجیح می‌دهید، همان عادت‌های شما را پیدا خواهند کرد. نشان دادن خودانضباطی را به عنوان نمونه‌ای مثبت برای سرمشق گرفتن فرزندان، در اولویت قرار دهید. فرزندان باید یاد بگیرند که چطور کارهای مهمش را به سرانجام برسانند و تمرکز خود را صرفاً روی بازی کردن و خوش گذراندن نگذارند. گنجاندن عادت‌هایی مانند مسواک زدن قبل از خواب، جمع کردن اسباب بازی‌ها و انجام تکالیف درسی، در روتین روزانه، از اهمیت زیادی برخوردار است.

گرچه مهم است که به فرزندان اجازه دهید تکالیف درسی اش را به تنهایی انجام دهد، اما داشتن یادآوری‌هایی درباره‌ی شستشوی دندان‌ها می‌تواند کمک کننده باشد، بدون اینکه تک به تک کارهایش را کنترل کنید.

۸- ترس هایش را درک کنید و به حرف هایش گوش دهید

برای بچه‌ها طبیعی است که ترس‌هایی داشته باشند و والدین باید به ترس‌های فرزندان توجه داشته باشند و درباره‌ی آن‌ها با او صحبت کنند. گوش دادن به حرف‌های فرزند خود درباره‌ی ترس هایش و دادن اطمینان خاطر به او اهمیت زیادی دارد. فرزندان را تشویق کنید که درباره‌ی احساساتش به صراحت صحبت کند و تأکید کنید که ترس بخشی طبیعی از مواجهه با چالش‌ها است. صحبت درباره‌ی تجربه‌های شخصی خودتان از غلبه بر چالش‌ها می‌تواند به کمتر شدن ترس فرزندان کمک کند.

۹- بهترین دوستش باشید

به فرزندان اجازه دهید که بدانند شما همیشه حامی و پشتیبانش هستید تا احساس شادی و دوست داشته شدن کند. کافی است دوست فرزندان باشید. با هم وقت بگذرانید و کارهای مفرحی مانند بازی کردن، قاشی کردن یا آشپزی انجام دهید. منظور این نیست که صرفاً اطراف فرزندان باشید، بلکه باید به شکلی فعالانه کارهایی را به همراه فرزندان انجام دهید تا پیوند میان تان مستحکم شود. درک این نکته که فقدان انگیزه می‌تواند قدرت یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد، کمک می‌کند حمایت بهتری از فرزندان داشته باشید.

۱۰- به چیزهای کوچک توجه نشان دهید و تحسین شان کنید

گاهی آنقدر سرمان شلوغ می‌شود که فراموش می‌کنیم به موفقیت‌های کوچک فرزندان توجه کنیم. به خاطر داشته باشید که فرزند ما برای تمام موفقیت‌های کوچکش به توجه و تحسین ما نیاز دارد. منظور چیزهای بزرگی مثل برنده شدن در یک مسابقه نیست، بلکه پیروزی‌های کوچکی مانند انجام تکالیف درسی یا غذا خوردن است. تحسین فرزند برای هین قدم‌های کوچک، اعتماد به نفس او را بالا می‌برد.