

اشتباهات، بهترین فرصت برای آموزش مهارت‌های زندگی هستند

وقتی کودک اشتباه می‌کند، باید جملاتی بگویید که به جای ایجاد حس شرمندگی، به او مسئولیت‌پذیری و یادگیری را آموزش دهد.

هدف اصلی این است که کودک متوجه شود خود او بد نیست، بلکه رفتار او اشتباه بوده است.

نحوه برخورد با اشتباهات کودک

اشتباه کردن در طول زندگی کاملاً طبیعی و بسیار رایج است و واکنش نشان دادن به اشتباهات و رفتارهای نادرست فرزندان یکی از مهم‌ترین شیوه‌ها برای بازخورد دادن به آنهاست.

اشتباه لازمه زندگی است

یکی از وظایف ما در قبال فرزندانمان این است که محیطی برایشان ایجاد کنیم که از اشتباه کردن نترسند. همچنین والدین مسئولیم فرزندانمان را طوری بزرگ کنیم که در مسیر رسیدن به موفقیت کمتر دچار دشواری شود. مشکل این است که در برخی از موقعیت‌ها این دو مسئولیت مهم با هم تضاد پیدا می‌کنند.

موقعیتی را تصور کنید که کودک شما اشتباه کرده است و می‌خواهید اشتباهش را اصلاح کنید. چه می‌کنید؟ او را سرزنش می‌کنید یا سعی می‌کنید مسالمت‌آمیز به او گوشزد کنید که کار اشتباهی کرده است؟ واکنش و نحوه برخورد شما هنگام اشتباه کردن فرزندان بر رفتار و طرز فکر او اثر می‌گذارد.

واقعیت این است که خود ما هم بیشتر اوقات پس از شکست خوردن‌ها و اشتباهات بسیار به موفقیت و شادی رسیده‌ایم. در واقع مسیر درست پس از همین اشتباهات مشخص می‌شود. اگر قرار بود هیچ اشتباهی نکنیم، پس چرا پاک‌کن ساخته شد؟ پاک‌کن ساخته شد تا بفهمیم اشتباه کردن طبیعی است و بعد از هر گام اشتباه می‌توانیم برگردیم و اشتباهمان را اصلاح کنیم.

وقتی فرزندانمان اشتباه می‌کند، باید همین روند را در پیش بگیریم و واکنش درستی نشان بدهیم. اشتباهات کودک نباید باعث شوند احساس بدی به او داشته باشیم. باید به فرزندانمان نشان بدهیم که به‌رغم اشتباهاتش، او را دوست داریم و او را با اشتباهاتش قضاوت نمی‌کنیم. اشتباهات انعکاس خوبی یا بدی فرزند یا والدین نیستند. ما باید شرایطی را برای کودکان فراهم کنیم که از اشتباه کردن و شکست خوردن نترسند.

دپارتمان تخصصی روان‌شناسی کودک و نوجوان بازتاب بابل

آیا از رفتار اشتباه کودکمان می‌ترسیم؟

به‌باور عموم، رفتار کودک بازتابی از تربیت والدین است. کاترین رینولدز لوئیس، نویسنده کتاب «اخبار خوب درباره رفتار بد»، می‌گوید: «این تفکر که رفتار بچه‌ها بازتابی از نحوه تربیت والدین است، والدین را می‌ترساند». ما می‌ترسیم که تمایل نداشتن کودک به تمیزکردن اتاقش نشانه این باشد که ما والدین بدی هستیم و در آموزش نظم و انضباط به فرزندمان غفلت کرده‌ایم. یا وقتی کودک ۸ ساله ما چیزی را پرتاب می‌کند، فکر می‌کنیم وظیفه‌مان را خوب انجام نداده‌ایم و به فرزندمان نحوه کنترل خشم را یاد نداده‌ایم.

فکر می‌کنیم اگر سریع این اشتباهات را اصلاح نکنیم، فرزندمان هرگز یاد نخواهد گرفت که وظایفش را درست انجام دهد. این ترس باعث می‌شود واکنش اشتباهی نشان دهیم و وضعیت را بدتر از قبل کنیم. در این شرایط، باید این طرز فکر را کنار بگذاریم و دست از سرزنش کردن خودمان یا فرزندمان برداریم.

چطور به اشتباهات کودک واکنش نشان دهیم؟

۱. ببینید اشتباه کودک تصادفی بوده یا عمدی

وقتی فرزندتان پیراهن زیبایش را با غذا کثیف می‌کند یا بشقاب شامش را کف آشپزخانه می‌اندازد، چقدر عصبانی می‌شوید؟ این رفتار بدی است، اما تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که شاید این رفتارهای اشتباه عمدی نیستند؟

فرض کنید فرزندتان همه نان‌ها را روی میز یا پیشخوان پخش کرده است، به‌نظر شما دلیل این کارش چه بوده است؟ احتمالاً دلیلش این بوده که سعی می‌کرده مستقل باشد و خودش صبحانه‌اش را آماده کند.

همه ما در طول روز بارها کارهای اشتباه می‌کنیم، حتی همان اشتباهاتی که کودکمان مرتکب می‌شود. تابه‌حال چند بار به‌خاطر ریختن لیوان آب روی زمین از دست فرزندتان عصبانی شده‌اید، در حالی که خودتان هم بارها این اشتباه را مرتکب شده‌اید؟

ادآوری اینکه این رفتارها و اشتباهات عمدی نیستند، باعث می‌شود آرام‌تر شوید، بعد از دیدن اشتباهات فرزندتان عصبانی نشوید و درست واکنش نشان دهید.

۲. صداقت فرزندتان را تحسین کنید

وقتی فرزندتان به اشتباهش اعتراف می‌کند، صداقت او را تحسین کنید. می‌دانیم که در این شرایط تحسین کردن فرزندتان کار سختی است و دوست دارید حسایی تنبیهش کنید، اما صداقت او و اعتراف به اشتباهش واقعا تحسین‌برانگیز است.

دپارتمان تخصصی روان‌شناسی کودک و نوجوان بازتاب بابل

با تحسین کردن صداقتش به او می‌فهمانید که می‌تواند هر چیزی را به شما بگوید، حتی زمانی که اشتباه کرده است یا به کمک نیاز دارد. او باید بتواند اتفاقات خوب و بد روزش را به شما بگوید، در غیر این صورت ممکن است ترس از شکست در او ایجاد شود و اعتماد به نفس او آسیب ببیند. بابت این کارها فرزندان را تحسین کنید:

- پیش شما به اشتباهش اعتراف کرده است.
- مسئولیت اشتباهش را پذیرفته است.
- دنبال راهکاری برای جبران اشتباه است.
- بابت اشتباهش عذرخواهی می‌کند.

۳. بپذیرید که اشتباهات کودک راهی برای یادگیری است

وقتی فرزندان اشتباه می‌کند، کاری نکنید که خجالت بکشد. رفتار شما باعث می‌شود یاد بگیرد در موقعیت‌های مشابه آینده چطور رفتار کند. اشتباهات بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی هستند که می‌توانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم. به جای سرزنش کردن فرزندان، به او کمک کنید دلیل اشتباهش را بفهمد و از اشتباهاتش درس بگیرد. اشتباه کردن باعث می‌شود:

- مکانیسم‌های مقابله‌ای برای مهار ناامیدی، اضطراب و احساس گناه را یاد بگیرد.
 - انعطاف‌پذیر بار بیاید.
 - ذهنیت رشد و مهارت‌های عاطفی را برای تصمیم‌گیری درباره نحوه بهبود وضعیت تقویت کند.
۴. از اشتباهات رایج جلوگیری کنید

اگرچه اشتباهات اجتناب‌ناپذیرند، می‌توانید از وقوع بسیاری از آنها جلوگیری کنید. وقتی بچه‌ها بازی‌های خشونت‌آمیز می‌کنند، آنها را از هم جدا کنید و فعالیت‌های مناسب‌تری پیش پایشان بگذارید یا وسایل قیمتی و تزئینی را از دسترس کودک دور کنید.

۵. کودکان را با همدلی راهنمایی کنید

اینکه فکر کنیم تاب‌آوری کودک با شکست خوردن افزایش می‌یابد، باور اشتباهی است. حقیقت این است که رویارویی موفقیت‌آمیز با شکست تاب‌آوری او را افزایش می‌دهد. همدلی روش درست انتقال این باور به کودک است. با همدلی اشتباه او را تصدیق می‌کنیم و به فرزندمان کمک می‌کنیم رفتار مناسب‌تری داشته باشد.

دپارتمان تخصصی روان‌شناسی کودک و نوجوان بازتاب بابل

همدلی کردن با فرزند یعنی احساسی را درک کنیم که موقع اشتباه کردن داشته است. مثلاً اگر کودک از سر هیجان اسباب‌بازی یا وسیله دیگری را پرت می‌کند، به جای عصبانی شدن و دعواکردن او، احساسش موقع انجام این کار را درک کنیم. پس از پذیرش احساس او، با لحنی مناسب دلیل اشتباه بودن رفتارش را برایش توضیح دهید.

با این کار احساسات کودک را شناسایی و تأیید می‌کنید و سعی در پنهان کردن رفتار او ندارید، بلکه سعی می‌کنید موقعیت را از دیدگاه او ببینید. درنهایت به کودک این فرصت را می‌دهید که رفتار درست را بیاموزد و در شرایط مشابه واکنش درستی نشان دهد.

اصلاح رفتار کودک به تنهایی کافی نیست؛ باید به او آموزش دهیم که چگونه اشتباهش را بفهمد، سعی کند آن را اصلاح کند و رفتار جایگزین و درست را پیدا کند.

نتیجه‌گیری

از اشتباهات فرزندتان مانند ابزاری برای آموزش مهارت‌ها به او استفاده کنید. او را سرزنش نکنید و با ابراز عشق بی‌قیدوشرط به او نشان دهید که اشتباه کردن طبیعی است. در عین حال به او یاد بدهید که از اشتباهاتش درس بگیرد و در موقعیت‌های مشابه بعدی درست رفتار کند.