



■ **حامد مغربی سینکی**
کارشناس ارشد روان‌شناسی



■ **دکتر احمد به‌پژوه**
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

بخش دوم

اصول فرزندپروری:

اصل پرهیز از برچسب زدن به فرزندان



تومیهای دوم: از مسخره کردن فرزند خود اجتناب کنید.

در خصوص اجتناب از مسخره کردن فرزند به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱- **فرزند خود را تحقیر نکنید:** بیان جملاتی مانند: «آن قدر خنگ هستی که هر چقدر می‌خوانی بازم تو کله‌ت جا نمی‌گیره»، «فقط بلدی هیکل گنده کنی، اما هیچ کار مفیدی بلد نیستی انجام بدی»، «جوری لباس می‌پوشی که آدم حالش به هم می‌خوره بهت نگاه کنه» (بیان فر، ۱۳۹۲).

۲- به فرزندان خود ناسزا نگوئید:

از فحش دادن و بیان جملاتی مانند «دست و پاچلفتی» و «بی‌عرضه» و «بی‌مصرف» خودداری کنید.

۳- **به فرزندان خود تهمت نزنید:** از بیان جملاتی مانند «من مطمئنم تو این پولو برداشتی، وگرنه غیر از من و تو که کسی تو این خونه نیست» و «تو برادرت رو تشویق کردی که بی‌اجازه دست به وسایل من بزنه» اجتناب کنید.

۴- در برخورد با فرزندان

هیچ‌وقت پیش‌داوری نکنید: از بیان



والدین گرامی! همواره به یاد داشته باشید که تحقیر کردن فرزندان و ناسزا گفتن، تهمت زدن و تمسخر وی می تواند تأثیرات بسیار مخربی روی او برجا بگذارد و تصویر ذهنی و برداشتی را که او از شما دارند به کلی خراب کند. این رفتار شما بر چسب زدن های نامطلوب به فرزندان می تواند در او این احساس را ایجاد کند که ارزشمند و دوست داشتنی نیست

آموزش-تربیتی

ماهنامه

۷

جملاتی مانند «با این رفتارهایی که تو خونه داری، معلومه تو مدرسه هم همین طوری رفتار می کنی که همه باهات بد هستند دیگه!»، «این قدر بیخودی گریه نکن! معلومه دیگه حتماً بازم کار اشتباهی کردی که ناظم تون نمره ی انضباطت رو کم کرده! چرا نمره ی دوستت محمد رو کم نکرده پس؟!» پرهیز کنید.

والدین گرامی! همواره به یاد داشته باشید که تحقیر کردن فرزندان و ناسزا گفتن، تهمت زدن و تمسخر وی می تواند تأثیرات بسیار مخربی روی او برجا بگذارد و تصویر ذهنی و برداشتی را که وی از خودش و از شما دارند به کلی خراب کند.

این رفتار شما بر چسب زدن های نامطلوب به فرزندان می تواند در او این احساس را ایجاد کند که ارزشمند و دوست داشتنی نیست. از طرفی، این گونه پیام های منفی به کودک می گویند که پدر و مادرش به او علاقه ندارند و به احساساتش احترام نمی گذارند. بسیاری از کودکان وقتی از جانب پدر و مادر خود تحقیر و سرزنش می شوند، به طور متقابل جواب می دهند و از خود دفاع می کنند (گوردون، ۲۰۰۰؛ ترجمه ی قراچه داغی، ۱۳۹۲). گفتنی است که این جواب دادن ها و در اصطلاح بگو و مگو کردن ها می تواند به ارتباط مطلوب و مؤثر بین والدین با فرزندان آسیب وارد کند.

توصیه ی سوم: با نحوه ی انتقاد کردن به طور سازنده و مؤثر آشنا شوید.

شما باید بتوانید بدون برچسب زدن، تحقیر کردن، زیر سؤال بردن شخصیت کودک و کلی گویی، از رفتار نامناسب فرزندان انتقاد کنید و به او تذکر دهید. کودکان هم مانند بزرگ ترها از اینکه مورد انتقاد قرار بگیرند (البته انتقادی که سازنده نباشد)، ناراحت می شوند و در نتیجه موضع تدافعی پیدا می کنند. بسیاری از کودکان از اینکه در معرض انتقاد و سرزنش کردن های پی درپی والدین خود قرار بگیرند عصبانی، سرکش و لجباز می شوند. اما اگر این انتقاد سازنده باشد، در پذیرش آنها از سوی فرزندان مان کمک بسیاری خواهد کرد. انتقاد سازنده ویژگی هایی دارد که آن را از انتقاد مخرب جدا می کند. برخی از مهم ترین این ویژگی ها به نقل از قهاری (۱۳۹۳) عبارتند از:

۱- در انتقاد سازنده، والدین، رفتار را از شخصیت کودک جدا می کنند. آنها شخصیت کودک را می پذیرند،

ولی رفتارش را مورد انتقاد قرار می دهند (توضیح این ویژگی در توصیه ی اول نیز همراه با مثال مطرح شد).

۲- در انتقاد سازنده، هر بار تنها یک رفتار مورد انتقاد قرار می گیرد. انتقاد سازنده متوجه یک رفتار خاص است، نه چند رفتار مختلف. البته توجه داشته باشید که شما هم چنین می توانید چند رفتار مشابه را هم مورد انتقاد قرار دهید. در این مورد به مثال های زیر توجه کنید:

درست: «از این که دیر می کنی و خبر نمی دهی، خوشم نمی آید» (انتقاد از یک رفتار).

درست: «امروز دیر کردی و خبر ندادی، دیرروز و سه روز قبل هم همین طور. این رفتارت مرا ناراحت می کند و دلم می خواهد این رفتارت را کنار بگذاری» (انتقاد از چند رفتار که مشابه هستند).

به یک مورد از انتقاد کردن نادرست نیز توجه کنید:

نادرست: برادرت را هل می دهی، وسایلت رو که از مهد برمی گردی سر جاشون نمی گذاری، مسواک نمی زنی، رختخواب خودت رو جمع نمی کنی. می بینی چقدر بچه ی بدی هستی و من رو کلافه می کنی؟ (انتقاد کردن از چند رفتار که مشابه هم نیستند، اصلاً صحیح و مناسب نیست).

۳- در انتقاد سازنده به رفتار فعلی فرزندان اشاره کنید، نه به رفتار گذشته ی او. در این مورد به مثال های زیر توجه کنید:

نادرست: «تو هیچ وقت درست بشو نیستی، همین طور تنبل میمونی» (بر آینده تأکید دارد).

نادرست: «همیشه همین جوری لوس و نتر بودی»



والدین عزیز
همواره باید
تلاش کنند تا
در سخن گفتن
با فرزندشان، از
لقب‌های مناسب
استفاده کنند و با
احترام و لحنی
محبت آمیز او را
خطاب نمایند.
برای مثال،
بگویند: «پسر
گلم»، «دختر
عزیزم»، «رضا
جان»، «مریم
جان» و نظایر
آنها. در ارتباط
با فرزندان از
دادن لقب‌های
نامناسب و
برچسب زدن
پرهیز کنید،
زیرا استفاده
از لقب‌های
نامناسب
بی‌احترامی
به فرزندان
محسوب شده
و روابط شما
را مخدوش
می‌سازد.

(بر گذشته تأکید دارد).

درست: «از این رفتارت که برادرت رو مسخره می‌کنی، خوشم نمیاد» (بر رفتار فعلی تأکید دارد).

۴- در انتقاد سازنده، احترام کودک حفظ می‌شود و والدین با کلمات مناسب، لحن آرام و آهنگ صدای ملایم و بدون فریاد زدن، انتقادهای خود را مطرح می‌کنند. به این ترتیب، کودک احساس تحقیر یا تهدید نمی‌کند.

۵- در انتقاد سازنده، توضیحات به صورت مثبت بیان می‌شوند. در این مورد به مثال‌های زیر توجه کنید:

نادرست: «پسر یا دختر عزیزم! به من دروغ گفتی، من از این رفتارت بدم آمد».

درست: «پسر یا دختر عزیزم! شما به مامان راستش را نگفتی و من از این رفتارت ناراحت شدم».

۶- در انتقاد سازنده، انتقادهای با توضیحات همراه هستند

در انتقاد سازنده،
والدین بعد از این که
از رفتار نامطلوب
فرزند خود انتقاد
کردند، به او

توضیحاتی را (البته به طور مختصر و واضح و روشن) ارائه می‌دهند. برای مثال، به فرزند خود می‌گویند: «رضا جان دلم می‌خواهد از این به بعد هر وقت دیر می‌کنی، به من خبر بدهی تا ناراحت نشوم».

۷- در انتقاد سازنده، کلی‌گویی وجود ندارد.

انتقاد سازنده به طور کاملاً شفاف، واضح و مشخص بیان می‌شود و در بیان آن، از واژه‌هایی کلی و مبهم مثل «هرگز»، «هیچ وقت» و «همیشه» استفاده نمی‌شود. در این زمینه به مثال‌های زیر توجه کنید:

■ نادرست: تو همیشه شلخته و نامرتب بودی (واژه‌ی «همیشه»، کلی و نامشخص است).

■ نادرست: تو هیچ وقت به من راستشو نگفتی (واژه‌ی «هیچ وقت»، کلی و نامشخص است).

■ درست: امروز از این رفتارت که وسایلتو سر جاشون نگذاشتی، ناراحت شدم (واژه‌ی کلی

وجود ندارد؛ همچنین انتقاد به

همراه توضیح مختصر بیان

شده است و از طرفی، بر یک

رفتار تأکید دارد) (قهاری،

۱۳۹۳).



نتیجه‌گیری

از نکات و توضیحاتی که در این مقاله مطرح شد، باید بگوییم که والدین عزیز همواره باید تلاش کنند تا در سخن گفتن با فرزندشان، از لقب‌های مناسب استفاده کنند و با احترام و لحنی محبت‌آمیز او را خطاب نمایند. برای مثال، بگویید: «پسر گلم»، «دختر عزیزم»، «رضا جان»، «مریم جان» و نظایر آنها. در ارتباط با فرزندان از دادن لقب‌های نامناسب و برچسب زدن پرهیز کنید، زیرا استفاده از لقب‌های نامناسب، بی‌احترامی به فرزندان محسوب شده و روابط شما را مخدوش می‌سازد و در دل کودک، بذر کینه و نفرت و احساس حقارت را می‌کارد (به‌پژوه، ۱۳۹۲). در این زمینه، این نکته گفتنی است که برچسب زدن به فرزندان، چه در مدرسه توسط معلم و چه در خانه توسط والدین، از خطرناک‌ترین خطاهای تربیتی به شمار می‌آید و به عزت نفس فرزندان آسیب وارد می‌کند. از این رو، توصیه می‌شود ضمن آنکه همواره تلاش می‌کنید که از برچسب زدن و نسبت دادن لقب‌های ناخوشایند به فرزندان خود اجتناب ورزید، از طرفی سعی کنید که اسامی نیکو برای فرزندان خود انتخاب کنید و از نامیدن فرزندان با اسامی شکسته و کوتاه شده خودداری نمایید (به‌پژوه، ۱۳۹۲).

والدین گرامی! با توجه به نکات، توصیه‌ها و مثال‌هایی که توضیح داده شد، یک دفتر بردارید و از امروز یادداشت کنید که در رفتارهای خود با فرزندان و در ارتباط با او، چند بار او را سرزنش کرده‌اید؟ چند بار به او برچسب زده‌اید؟ و چند بار او را مورد انتقادهای منفی و غیر سازنده قرار داده‌اید؟ پس از یادداشت کردن آنها، تلاش کنید تا

با رعایت توصیه‌ها و نکاتی که برای شما توضیح داده شد، مرتکب خطای سرزنش کردن، برچسب زدن و انتقاد منفی نشوید. از سوی دیگر، سعی کنید یادداشت

کنید چندبار رفتارهای مطلوب فرزندان را تقویت و تشویق کرده‌اید؟ مطمئن باشید تأثیرات مطلوب تحلیل رفتار و تعامل‌های خود با فرزندان را در بهتر شدن رفتار و رابطه‌ی خود با فرزندان مشاهده خواهید کرد.

منابع

- اشرفی، حمیدرضا (۱۳۹۲)؛ همه‌چیز درباره‌ی بیش‌فعالی و اتیسم به زبانی ساده؛ تهران: نشر سلیس.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲)؛ اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم)؛ تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲)؛ اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک، در: میخائیل گوردون، دیوید ریان و تامار شیلو (۱۹۷۲)؛ کمک به رشد گفتار و زبان کودکان کم‌توان ذهنی (ویراست سوم)؛ ترجمه‌ی احمد به‌پژوه (۱۳۹۲)؛ تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳)؛ چرا برقراری رابطه‌ی انسانی با فرزندان اهمیت دارد؟؛ ماهنامه‌ی پیوند، شماره‌ی پیاپی ۴۲۵، ۷-۵.
- بیان‌فر، فاطمه (۱۳۹۲)؛ لجبازی کودکان: چگونه با کودک لجباز و نافرمان خود رفتار کنیم؟؛ تهران: نشر دانژه.
- جهانشاهی فرد، سعید (۱۳۹۳)؛ تکنیک‌های فرزندپروری (چاپ سوم)؛ تهران: انتشارات ارجمند.
- راد، سید مسعود (۱۳۹۳)؛ خطاهای تربیتی والدین؛ تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- قهاری، شهریانو (۱۳۹۳)؛ والدین و فرزندپروری؛ تهران: نشر قطره.
- گوردون، توماس (۲۰۰۰)؛ آموزش مؤثر والدین با روشی دمکراتیک برای تربیت فرزندان مسئول (چاپ هفتم)؛ ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی (۱۳۹۲)؛ انتشارات پیک بهار.

در انتقاد

سازنده، هر بار
تھا یک رفتار
مورد انتقاد
قرار می‌گیرد.
انتقاد سازنده
متوجه یک
رفتار خاص
است، نه چند
رفتار مختلف.
البته توجه
داشته باشید که
شما هم چنین
می‌توانید چند
رفتار مشابه را
هم مورد انتقاد
قرار دهید.

ماهانما

آموزشی-تربیتی

