



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

## پیام روانشناس

اشتباهات رایج در تربیت فرزندان

خانم احمد پور کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آس س ر/ ۴۰

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

همچنین سعی کنید الگوی مناسبی از خودتان برای آنان ارائه دهید تا تاثیر بهتری بر روی فرزند خود داشته باشید. هنگام صحبت و گفتگو با آنها، جملات منفی را کاهش دهید، بهتر است جملات مثبت و سازنده بیشتر باشد. در بیان انتظارات، سن فرزندان را در نظر بگیرید.

در نهایت با تلاش، کسب آگاهی و زمان گذاشتن، از بودن با فرزندان لذت بیشتری ببرید و فضای شاد، آرام و توأم با خوشبختی را برای خود و خانواده تان همواره سازید.

۴-والدین رفتار نامطلوب را تنبیه نکنند: تنبیه نکردن رفتارهای بد آنان ممکن است، موجب تکرار بیشتر آن شود. البته منظور از تنبیه، رفتارهای خشن نیست. بلکه تنبیه باید متناسب با رفتار باشد و هدف از آن، اصلاح رفتار و آگاهی بیشتر کودک نسبت به رفتار خود است.

علاوه بر رعایت نکته بالا روشهای دیگری وجود دارد تا شما، در امر تربیت فرزند خود موفق تر باشید:

در هنگام بیان دستورالعمل و خواسته های خود از فرزندان، سعی کنید دستورالعمل ها را مودبانه و در عین حال قاطع بیان کنید. بیان خواسته و دستورالعمل های متعدد با یکدیگر مناسب نیست. اگر به کودک دستورالعمل های روشن و قاطع بدهید، بهتر با شما همراهی می کند.

## مهارت فرزند پروری

والدین در تربیت فرزندان دچار یکسری اشتباهات رایج می شوند، آگاهی از این اشتباهات منجر میشود تا از انجام دادن آنها اجتناب کنند و فضای مناسب تربیتی را برای فرزند خود فراهم آورند. تربیت و فرزند پروری یکی از دشوارترین وظایف والدین است. گاهی والدین در تربیت فرزندان دچار یکسری اشتباهات رایج می شوند. در صورتی که این اشتباهات زیاد تکرار شود موجب مشکلات رفتاری و هیجانی در کودک می شود. آگاهی از این اشتباهات موجب می شود تا از آنها اجتناب کنید.

هفته سلامت فرصتی است تا با روش های درست تربیت فرزندان آشنا شویم.

## اشتباهات رایج در تربیت فرزندان

۱- والدین رفتار خوب فرزند را تشویق نکنند: زمانی که والدین به رفتار خوب کودک پاداش نمی دهند، یعنی در تحسین کردن رفتار خوب فرزند حساسیت به خرج نمی دهند و رفتارهای خوب آنها را نادیده می گیرند. دچار این اشتباه می شوند البته منظور تشویق مداوم هر گونه کارهای آنها نیست. بلکه توجه به رفتارهای خوب جدید آنها و توجه گاه گاهی شما به رفتارهای مناسب همیشگی آنهاست.

۲- والدین رفتار خوب فرزند را تنبیه کنند: گاهی والدین خسته و بی حوصله هستند و با بی توجهی رفتار خوب فرزند خود را نادیده می گیرند، اینکار انگیزه فرزند، شما را از بین می برد. حتماً رفتاری که دوست دارید تکرار شود، تشویق کنید.

۳- والدین رفتار بد فرزند را تشویق کنند: گاهی فرزندان با بد رفتاری ممکن است، امتیازی از شما بگیرید. یعنی با ناله و گریه آنچه را می خواهد، می تواند بدست آورد. این خطای والدین رایجترین عملی است که رفتار بد فرزند شما را تداوم می بخشد. وقتی رفتار اشتباه را تشویق می کنید، باعث ایجاد مشکلاتی برای خودتان و فرزندان می شوید به این معنی که این رفتار در آینده بیشتر تکرار می شود. بعنوان مثال، کودک با ناله می خواهد دیرتر بخوابد. البته گاهی دیرتر خوابیدن ممکن است به مشکلات خواب، ترس کودکان، بدعادت کردن و عوامل دیگری باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.