



چگونه به فرزندان شیوه مخالفت کردن و ابراز اعتراض سالم را آموزش دهیم؟

با احترام نه!

حمیده زمانی در دنیای امروز، توانایی ابراز اعتراض سازنده و مخالفت محترمانه، یکی از مهارت‌های کلیدی برای رشد کودک و نوجوان است. این مهارت نه تنها به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند، بلکه پایه‌گذار تعاملات سالم در خانواده، مدرسه و جامعه است. مادران نقش ویژه‌ای در آموزش این توانایی دارند. در این مقاله، به بررسی روش‌های ساده، کاربردی و مؤثر برای آموزش شیوه‌های مخالفت و اعتراض سالم به فرزندان می‌پردازیم.

پنج گام اساسی برای آموزش مخالفت و اعتراض سالم به فرزندان

کودکان پیش از آنکه شنونده حرف‌های ما باشند، تماشاگر رفتار ما هستند. نحوه مخالفت مادر با همسر، خانواده، همکار یا حتی فروشنده، اولین کلاس آموزش اعتراض برای کودک است.

گام اول:
مادر، اولین
الگوست

- وقتی مادر با نظر همسرش مخالف است، به جای طعنه یا سکوت می‌گوید: «من نظرم کمی فرق می‌کند، دوست دارم درباره‌اش صحبت کنیم.»
- هنگام اختلاف با یکی از اعضای خانواده: «من با این تصمیم راحت نیستم، می‌شود دوباره بررسی‌اش کنیم؟»
- حتی در موقعیت‌های روزمره: «این غذا باب میل من نیست، اگر امکانش هست گزینه دیگری انتخاب کنیم.»

مثال‌های
کاربردی

کودک با دیدن این رفتارها یاد می‌گیرد که مخالفت، به معنی بی‌احترامی یا دعوا نیست.



چرا باید مخالفت و اعتراض را به بچه‌ها یاد بدهیم؟

گاهی والدین تصور می‌کنند مخالفت کردن برای کودکان کار نادرستی است و آن‌ها باید همیشه تسلیم خواسته‌های بزرگ‌ترها شوند. اما باید دانست اعتراض سالم حق هر فردی است و سرکوب این حق می‌تواند به بروز خشم، ناامیدی و اختلال در ارتباط مؤثر منجر شود. اگر کودکان یاد بگیرند چگونه به شکلی محترمانه و منطقی مخالفت کنند، احساس ارزشمندی بیشتری خواهند داشت، مهارت‌های گفت‌وگوی مؤثر را می‌آموزند و توانایی حل مسئله در آینده در آن‌ها تقویت می‌شود.

نه!