



مخالفت در موقعیت‌های مختلف

در خانه



اگر فرزند اعتراض دارد، جایی برای حرف زدنش بگذارید و به او یاد دهید اعتراض را با احترام مطرح کند. نه به شکل بی ادبانه یا پرخاشگرانه. خانه امن‌ترین مکان برای تمرین اعتراض است.

- **مثال کودک:** «من نمی‌خواهم با خواهرم اسباب بازی‌هایم را عوض کنم، اما می‌توانیم با هم یک بازی مشترک کنیم.»
- **مثال نوجوان:** «می‌خواهم شب‌ها کمی بیشتر بیدار بمانم، ولی قول می‌دهم صبح بیدار شوم و کارهایم را انجام بدهم.»

در مدرسه و با معلم



در بسیاری از خانواده‌ها آموزش سکوت در برابر بزرگ‌ترها رایج است. این فرهنگ را تغییر دهید و به کودک یاد دهید: «می‌توانی با احترام سؤال یا نظر خود را بیان کنی.» مهم است بچه‌ها بدانند می‌توانند محترمانه با معلم مخالفت کنند.

- **مثال کودک:** «خانم اجازه، من این قسمت را نفهمیدم، لطفاً یک بار دیگه بگید؟»
- **مثال نوجوان:** «با احترام، فکر کنم روش دیگری هم برای حل این سؤال باشد. می‌توانم توضیح بدهم؟»

بین دوستان و هم‌کلاسی‌ها



اینجا بیشترین فشار هم‌سالان وجود دارد. به فرزندتان روش‌های گفت‌وگو بدون قضاوت و خشونت را آموزش دهید. مهارت شنیدن فعال و پیشنهاد راه‌حل جایگزین را یاد بدهید.

- **مثال کودک:** «نمی‌خواهم بدوم چون پاهام درد می‌کند، من داور می‌شوم.»
 - **مثال نوجوان:** «من با این شوخی راحت نیستم، لطفاً متوقفش کن.»
- این جملات ساده، خط بین «تعارف» و «مرز شخصی» را مشخص می‌کند.

در فضای مجازی



جایی که نوجوانان بیشتر وقت می‌گذرانند و یادگیری مرزبندی مهم‌تر است.

● مثال نوجوان:

«این عکس را بدون اجازه من منتشر نکن.»
«به این گروه یا چالش علاقه ندارم، عضو نمی‌شوم.»
آموزش جمله‌های کوتاه و قاطع، نوجوان را از بسیاری از خطرهای ارتباطی حفظ می‌کند.

نقش مادر در پرورش مهارت‌های «اعتراض سالم»

- **گوش دادن فعال به حرف‌های فرزند:** حتی اگر موضوع کوچک به نظر برسد، به حرفش گوش دهید و اهمیت دهید.
- **صحبت کردن درباره موقعیت‌های واقعی و فیلم‌ها:** با دیدن فیلم، کارتون یا داستان کودکان، موقعیت‌های اعتراض و حل اختلاف را نقد کنید.
- **تشویق به تمرین و تکرار:** مهارت‌ها با تمرین ساخته می‌شوند، محیط خانه را جایی امن و پر از فرصت صحبت کردن کنید.
- **صبوری و حمایت:** ممکن است فرزند اول اشتباه کند یا خجالت بکشد، مادر باید با آرامش و حمایت، راه را نشان دهد.

نکته طلایی!

آموزش مخالفت و اعتراض سالم به کودک و نوجوان، همانند یاد دادن مهارت‌های زندگی، نیازمند صبر، تمرین و الگوهای صحیح است. ما مادرها بهترین معلم‌های «نه گفتن مؤدبانه» هستیم. اگر در خانه اجازه بدهیم کودک و نوجوان حرفشان را بزنند، نظر بدهند و حتی مخالفت کنند، در واقع برای آینده‌ای که پر از تصمیم، تعامل، عشق، فشار اجتماعی و انتخاب است، آماده‌شان کرده‌ایم. قرار نیست همه مخالفت‌ها پذیرفته شود، اما قرار است فرزند ما یاد بگیرد صدایش ارزش دارد. و همین، بزرگ‌ترین هدیه ارتباطی یک مادر است.

گام دوم: اجازه بدهید فرزندتان «نه» بگوید

کودکی که هیچ وقت اجازه «نه گفتن» ندارد، یا تبدیل به فردی منفعل می‌شود یا در نوجوانی به شکلی انفجاری اعتراض می‌کند. مادر باید مرز میان اختیار کودک و چهارچوب خانواده را به او نشان دهد.

مثال‌های کاربردی

در این گام، کودک یاد می‌گیرد که مخالفت حق اوست، حتی اگر همیشه پذیرفته نشود.

- **کودک:** «دوست ندارم امروز مهمانی بیایم.»
- **مادر:** «می‌فهمم خسته‌ای، می‌توانی نظرت را بگویی، اما امروز رفتن مهم است.»
- **نوجوان:** «دوست ندارم در این کلاس شرکت کنم.»
- **مادر:** «نه گفتنت قابل احترام است، بیا درباره دلایلت صحبت کنیم.»

گام سوم: اول احساس، بعد اعتراض

بسیاری از دعواها از اینجا شروع می‌شوند که احساسات گفته نمی‌شوند. آموزش بیان احساس، اعتراض را انسانی و شنیدنی می‌کند.

مثال‌های کاربردی برای کودک

- «ناراحت می‌شوم وقتی بدون اجازه وسایلم را برمی‌دارند.»
- «می‌ترسم وقتی صدایم بلند می‌شود، حرفم شنیده نشود.»

مثال‌های کاربردی برای نوجوان

- «احساس می‌کنم به نظرم توجه نمی‌شود، برای همین مخالفت می‌کنم.»
- «وقتی تصمیم‌ها بدون مشورت گرفته می‌شود، حس می‌کنم نادیده گرفته شده‌ام.»
- مادر می‌تواند با پرسیدن این سؤال کمک کند: «قبل از اینکه نظرت را بگویی، بگو چه حسی داری؟»

گام چهارم: جمله‌سازی محترمانه را تمرین و تکرار کنید

کودک و نوجوان اغلب بلد نیستند «چطور» اعتراض کنند. این مهارت باید تمرین شود، درست مثل خواندن و نوشتن.

مثال‌های قابل تمرین در خانه

- به جای: «این قانون مسخره است!»
- بگوید: «با این قانون راحت نیستم، می‌شود تغییرش داد؟»
- به جای: «تو همیشه اشتباه می‌کنی!»
- بگوید: «من این موضوع را جور دیگری می‌بینم.»

مثال در مدرسه

تمرین این جمله‌ها در خانه، اعتماد به نفس فرزند را در موقعیت‌های واقعی بالا می‌برد.

- «خانم معلم، اگر اجازه بدهید، من سؤالی دارم.»
- «من فکر می‌کنم راه‌حل دیگری هم وجود دارد.»

گام پنجم: تمرین با بازی و موقعیت‌های واقعی

مخالفت سالم، مهارتی تمرینی است. بازی نقش‌ها (ایفای نقش)، بهترین روش یادگیری بدون ترس و فشار است.

مثال‌های بازی نقش

- مادر در نقش معلم، کودک در نقش دانش‌آموزی که فکر می‌کند نمره‌اش اشتباه شده است.
- مادر در نقش دوست، کودک در نقش کسی که نمی‌خواهد در بازی ناعادلانه شرکت کند.
- نوجوان در نقش فرزند، مادر در نقش والد سخت‌گیر، سپس جابه‌جایی نقش‌ها.

تمرین بعد از موقعیت واقعی

این تمرین‌ها کمک می‌کند کودک در دنیای واقعی، به جای سکوت یا پرخاشگری، گفت‌وگو را انتخاب کند.

- مادر می‌پرسد: «اگر دوباره آن اتفاق بیفتد، دوست داری چطور اعتراض کنی؟»