گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۸۵۲
دوشنبه ۲۶ دی ۱۴۰۱ ۷:۰۰

روش های نادرست نصیحت کردن فرزندان

والدین دوست دارند کودکشان موفق ترین و شاد ترین انسان باشد و به همین علت در مواقع اشتباه کودک با او شروع به صحبت و نصیحت می کنند، البته برخی نصیحت های والدین هم غلط است.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، نصیحت والدین همیشه با هدف مثبت و سازنده انجام می شود اما گاهی با نا آگاهی مسیر را اشتباه سپری می کند. اکثر والدین می خواهند که فرزندشان در زندگی موفق باشد، در این مقاله ما نگرش هایی را به والدین خواهیم داد که به اعتقاد ما به اهدافشان کمک می کند.
مطمنا ممکن است که در مدت کوتاهی نتایجی بدست آورید. در اینجا چند مورد از آسیب پذیر ترین موارد که در حال حاضر به فزندانمان در مورد موفقیت می آموزیم و چه چیزهایی باید جای آن ها به آن بیاموزیم.
چیزهایی که ما به فرزندانمان می آموزیم :به آینده تمرکز کن !
چیزهایی که باید به آن ها بگویید :در لحظه زندگی کن !
حتما این کار سختی خواهد بود که دائماً در حال تمرکز کردن باشید. محققان به ما نشان می دهند که ذهن های ما تمایل دارد تا ۵۰% از زمانی که ما بیداریم را به خود اختصاص دهند.
وزمانی که ذهن ما این تمایل را داشته باشد اغلب ما شروع به نگرانی در مورد آینده مان نمی کنیم که در نتیجه این عمل باعث ایجاد احساسات منفی می شود و استرس کل وجودمان را در بر می گیرد.
تمرکز بیش از حد بر روی اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و چه اتفاقی نخواهد افتاد عملکرد ذهن را مختل می سازد و همچنین توانایی های فکری ما را آسیب خواهد رساند.
اگر بچه های تان یاد بگیرند که در لحظه زندگی کنند می توانند بهتر از پس کارها برآیند و احساس بهتری خواهند داشت و زمانیکه آنها احساس شادی بیشتری کنند قادر خواهند بود که سریعتر یاد بگیرند.
می تواند خلاقانه تر فکر کنند و راحتتر می توانند مشکلاتشان را حل کنند. حتی مطالعات نیز نشان می دهند که شادی ۱۰ % بیشتر باعث می شود که فعال تر باشید در نتیجه انرژی مثبت باعث افزایش یادگیری شما خواهند شد.

مطمئناً این خیلی خواهد بود که فرزندانتان برای کاری که انجام می دهند هدف داشته باشد.
چیزی که شما به فرزندانتان میگویید : استرس اجتناب ناپذیر است - خودتان را تحت فشار قرار دهید.
چیزی که باید به فرزندتان بگویید :استرس اجتناب پذیر است - سخت گیر نباشد.
کودکان در سنین نوجوانی احساس اضطراب می کنند و احساس فشار سنگین انجام تکالیف مدرسه به بهترین نحو را دارند. این کار خیلی ناراحت کننده می باشد چرا که ما شاهد خودکشی در آنها هستیم.
چون که ما زندگی خود را همچون زندگی بزرگسالان داریم به فرزندان و مدام می گوییم که استرس یک چیز اجتناب ناپذیر است و باید استرس داشته باشند تا در زندگیشان موفق باشد.
در کل این سبک زندگی برای مدل دادن و فرم دادن زندگی آنها مناسب نیست ما توصیه می کنیم که والدین برای آموزش دادن فرزندان خود مهارت های لازم را کسب کنند تا فرزندانشان در آینده دچار مشکل نشوند ، برای کاهش استرس می توانیم کارهای چون مدیتیشن ، یوگا و تنفس آزاد استفاده کنیم تا فشارهای وارد شده بر ما کاهش یابند.
با آموزش دادن این کارها به فرزندانتان نحوه هضم مسائل و استرس های را یاد می گیرند.
حتی در اوقات فراغت مان افراد در جوامع غرب تمایل دارند تا عواطف مثبت و انرژی بخش را احساس کنند و این به این معناست که فرزندانمان برنامه هایی با فعالیت های اضافی دوست دارند که زمان کمتری صرف کنند.
با تفریح هیچ مشکلی نیست خیلی هم خوب می باشد که انسان می تواند از لحاظ روحیه و انرژی بیشتر و مثبتی به دست آورد اما هیجان و استرس باعث بروز برخی مشکلات می شود که حل کردن آن یا فراموش کردن آن کار مشکلی خواهد بود.
تحقیقات نشان می دهد که مغز ما تمایل به رشد بیش از حد دارد پس شما با راهنمایی فرزندانتان بهتر می توانید آنها را پرورش دهید و ذهن آنها بهتر می تواند رشد و برنامه ریزی شود.
کودکان برای پیدا کردن آرامش اغلب یا کتاب می خواند یا تمایل به بودن با دوستشان دارند یا که به پیاده روی می روند یا زیر یک درخت دراز می کشند و به آسمان خیره می شوند و حرکات ابرها را بررسی می کنند.
چیزی که ما به فرزندانمان می گویم :با قدرت خود عمل کنید.
چیزی که باید به فرزندانمان بگویم :اشتباه کن و از اشتباهات درس بگیر.
والدین تمایل دارند تا فرزندانشان را از طریق نقاط قوتشان و فعالیت هایی که می توانند از پس آن بربیایند به جامعه و اطرافیان شان معرفی کنند. آنها به فرزندانشان اسمهای چون "فرد مردم دار" " فردی دارای حساب کتاب " " هنرمند" و "همه چیز دان" نام می برند.
محققان دانشگاه دانشگاه استنفورد در طی بیانیه ای بیان کردند که این اسم ها ذهنیت آن ها را تغیر می دهد و آنها را از امتحان کردن و پی گیری چیزهای دیگر منع می سازد.
این کار می تواند اضطراب و استرس را درون آنها زنده سازد چندین سال آن را به دوش خواهند کشید و فردی افسرده خواهند بود. مغز ما برای یادگیری چیزهای جدید برنامه ریزی شده است که این یک امر طبیعی می باشد ما می توانیم کارهای زیادی انجام دهیم اگر چه شاید شکست بخوریم ولی باید از آنها درس بگیریم که دوباره مرتکب آنها نشویم بهتر از با فرزندانمان به گونه ای برخورد کنیم که آنها حق انتخاب داشته باشند و بتوانند تجربه

های جدید کسب کنند و به تکامل شخصیت سیر کنند.

آنچه که ما به فرزندانمان می گویم :ضعف هایی داری ولی زیاد به آنها فکر نکن.
آنچه که ما باید به فرزندمان بگوییم :ضعف هایت را بدان و در غلبه با آن ها کارهای زیادی انجام بده.
ما همچنان گمان می کنیم که انتقاد برای بهبود و پیشرفتمان حائز اهمیت است. والدین اکثراً دوست نداردن که ضعف فرزندانشان یادآوری شود تا آن ضعف ها در وجودشان گسترش نیابد. بهتر است که از خودشان انتقاد کنند البته نکته مهمی هم وجود دارد که آن نکته مهم این است که ابتدا باید دارای منطق صحیح باشند و سپس از خود انتقاد کنند.
منبع:نمناک