

یکی از اصول زندگی مشترک این است که همسران در مقام هم وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند تا در کنار یکدیگر بتوانند آرامش را تجربه کنند. لازمه ی داشتن جامعه سالم و همراه آرامش، در درجه اول این است که خانواده‌های سالم و پر از آرامش داشته باشند. یکی از مهم ترین نهادهای اجتماع که تاثیر زیادی در جامعه دارد، خانواده است. هر اتفاقی چه خوب و چه بد، در خانواده رخ بدهد، تاثیر خود را مستقیم یا غیر مستقیم بر جامعه وارد می کند. بنابراین باید مهارت های ارتباط همسران و یا ارتباط والد- فرزندی را یاد بگیریم تا بتوانیم از سلامت و آرامش روان برخوردار باشیم. یکی از مهم ترین مهارت ها، مهارت گفت و گو است که خود بر چند قسمت تقسیم می شود. مهارت های گوش دادن، صحبت کردن و گفت و گو.

مهارت گوش دادن

یکی از مهم ترین مهارت هایی که لازم و واجب است که همسران یاد بگیرند، مهارت گوش دادن است. اگر من یا تمام وجود به صحبت های همسررم گوش بدهم، در واقع به او می فهمانم که ” برای من مهم هستی، دوست دارم نیازت را بشناسم و برآورده نمایم.“ هنگامی که همسران با اصول به حرف های یکدیگر گوش بدهند، تقریبا نصف راه را برای رسیدن به صمیمیت طی کرده‌اند. گوش دادن اساسی نیازمند رعایت پیش زمینه هایی است.

قدم اول:

قدم اول برای گوش دادن اساسی، این است که موانع گوش دادن را شناسایی کنیم. به این معنا که ابتدا به شناخت نسبت به این مساله برسیم چه اتفاقی می افتد که باعث می شود نتوانیم به حرف های همسرمان گوش بدهیم؟ در زیر این موانع به صورت مختصر ذکر می شود.

فالگیر نشوید

از مهم ترین عواملی که منجر به عدم گوش دادن می شود این است که، همسران نسبت به حرف، قصد و نیت همدیگر ذهن خوانی می کنند و حرف ها را همان گونه که خودشان می خواهند برداشت می کنند و صحت و سقم آن را از طرف مقابلشان نمی پرسند.

فیلتر نکنید

در این حالت همسران فقط به آن قسمت از حرف های همسرشان گوش می دهند که به نفع شان است.

فقط بشنوید

برخی مواقع بزرگترین مشکل همسران این

مهارت‌های ارتباط همسران



است که به حرف های یکدیگر گوش می دهند که در نهایت یکدیگر را نصیحت کنند و پند و اندرز بدهند.

در خیالات سیر نکنید

زمان هایی اتفاق می افتد که ما به فکر مسایلی مختلف می افتمیم و نمی توانیم به صحبت های همسرمان گوش بدهیم.

حواس پرتی های امروزی

مسایلی از قبیل مجله، اینترنت، تلویزیون، موبایل و مشکلات جسمی و روانی، می تواند از عواملی باشند که ذهن همسران را به خود مشغول کرده و مانع از گوش دادن صحیح بشوند.

اگر شما در ارتباط با همسرتان از موانع بالا استفاده می کنید، حتما و قطعا باید با تمرین کردن آنها را از بین ببرید.

قدم دوم:

بعد از شناخت موانع گوش دادن صحیح، باید اصل را در گفت و گو، رعایت کنیم.

۱ – شفاف سازی

۲ – خلاصه کردن

۳ – بازخورد

در یک گفت و گوی صحیح همسران حتما باید

اصول گوش دادن با زبان عبارتند از:

۱ – شنونده به همان حالتی که گوینده است قرار بگیرد.

۲ – شنونده حتما سرش را تکان بدهد. این تکان دادن سر به معنای تایید و تصدیق حرفهای طرف مقابلمان نیست و فقط به معنای این است که حواسم به حرفهایت هست.

۳ – به حالت گشوده و با لبخند باشیم.

۴ – دست به سینه نشینیم.

مهارت صحبت کردن

دو اصل مهم و اساسی و کاربردی در صحبت کردن همسران وجود دارد.

۱ – هیچ گاه از فاعل تو در ابتدای جمله استفاده نکنید.

۲ – در ابتدای جملات از فاعل من استفاده کنید.

به جای این جمله:

تو همیشه دیر به منزل می آیی و من را عصبانی می کنی!

بهرتر است بگوییم:

من از این که دیر به خانه می آیی احساس ناراحتی می کنم.

وقتی ما جمله را با تو شروع می کنیم در واقع حس سوزنش کردن و یا مقصر دانستن را در همسرمان ایجاد می کنیم و به تبع این حس، همسرمان تمایلی به گوش دادن به مابقی صحبت‌های ما را ندارد.

گفت و گو

در گفت و گو، یکی از همسران گوینده و دیگری شنونده است. هر کدام در مقام خود باید وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهند تا یک قسمت هایی که برایشان ایجاد ابهام کرده است، از همدیگر سوال بپرسند و ابهامات خود را بر طرف نمایند.

اصل دوم: خلاصه کردن است. حتما باید حرف هایی که بین همسران رد و بدل می شود در ذهنشان خلاصه شود.

اصل سوم: بازخورد است. یعنی خلاصه حرف‌های طرف مقابلمان را به او بیان کنیم.

با رعایت این ۳ اصل به همسرمان می توانیم بفهمانیم که برایش ارزش و اهمیت قابل هستیم و حاضریم به حرفهایش گوش بدهیم.

زبان بدن

در بالا ذکر شد که باید همراه اصل اساسی، زبان بدن را هم هدایت کنیم. ما علاوه بر این که با گوش هایمان گوش می کنیم، باید با دیگر اعضای بدنمان هم گوش کردن را نشان دهیم.

این روزها سبک و سلیاق زندگی بسیاری از ما اعم از بزرگ و کوچک و حتی خردسال عوض شده و در ظاهر اینگونه به نظر می‌رسد که به یمن دسترسی به فناوری‌های جدید، بیش از پیش از حال یکدیگر باخبر هستیم و هر لحظه اراده کنیم، می‌توانیم به راحتی با هم ارتباط برقرار کنیم یا از اطلاعات روز دنیا بهره ببریم.

واقعیت نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد، استفاده نادرست از ابزار جدید باعث شده تا نه تنها از قافله علم و دانش و پیشرفت بشری عقب بمانیم، بلکه سبب شده تا از ارزش‌های اجتماعی و مرزهای اعتقادی‌مان نیز دور شویم و حتی آنگاه که در یک جمع خانوادگی در کنار هم هستیم با سرگرم شدن در فضای مجازی از یکدیگر فاصله داشته باشیم. در واقع در شرایط جدید به جای آنکه ابزارهای نوین در خدمت انسان قرار گیرند، این ابزارهای فضای مجازی هستند که انسان‌ها را به خدمت خود گرفته‌اند.

شکل گیری زندگی خیالی و مجازی در کنار زندگی واقعی

دکتر سیما فردوسی روانشناس با اشاره به بحث فضای مجازی گفت: اولین باری که فضاهای مجازی شکل گرفتند و در اختیار مردم قرار گرفتند، هدف و نیت تسهیل در ارتباطات بود که انسانها بتوانند راحت‌تر باهم ارتباط برقرار کنند و مناسبت‌ها و قراردادهای خود را انجام دهند، اما متأسفانه از کنار نکات مثبتی که داشت و باید به صورت بهینه از آن استفاده می‌شد، یکسری معایب و مضرات هم حاصل شده که محققین را مجاب نموده درباره این مسئله تحقیقات زیادی را انجام دهند.

وی بیان کرد: تحقیقات نشان داده افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، احساس تنهایی می‌کنند، افسرده هستند، در دوستیابی در فضای حقیقی و کسب مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند. به صورت افراطی و شدید به دنیای مجازی و استفاده از این تکنولوژی پناه می‌برند تا تحت پوشش این فضا برای خود اعتبار جمع کنند و احساس آرامش نمایند.

از پیگیری آنلاین بودن مخاطب خاص تا اعتیاد به اینترنت

دکتر فردوسی اظهار داشت: یکی از آسیب‌های اینترنت اعتیاد به آن است، در واقع همان اتفاقی که در مغز یک آدم معاد به موادمخدر می‌افتد، میزان دوپامین (ماده هیپوشیمیایی در مغز) در انسان بالا می‌رود و کاربر احساس نیاز و لذت بیشتری برای استفاده از این وسایلی می‌کند و استفاده خود را بیشتر و بیشتر می‌کند. اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یکماه دوری از آن را تحمل کنند، در معرض خطر اعتیاد به آن قرار دارند و متأسفانه ما شاهد این پدیده در میان جوانان هستیم.

برای اینکه کودک تان قربانی زورگویی دیگران نشود، از همین امروز به او مهارت نه گفتن را آموزش دهید. بچه های حرف گوش کن را همه دوست دارند. حتی صورتبرین مادرها هم اغلب ترجیح می دهند در پایان یک روز سخت و خسته کننده، به جای مقاومت فرزندشان در برابر تصمیم های خود، بعد از تمام شدن حرف های شان یک «چشم» شیرین بشوند و با کودکی که در برابر خواسته های شان مقاومت می کند، سرر و کله زنند. اما روانشناسان معتقدند کسانی که نه گفتن را در سال های کودکی یاد نگرفته اند، نه تنها در آن سال ها، بلکه تا پایان عمر نمی توانند در برابر چیزهایی که با آنها مخالفند بایستند و به خاطر پایین بودن اعتماد به نفس شان و بی بهره بودن از مهارت «نه گفتن»، بیشتر از دیگران در معرض تجاوز یا انواع سوءاستفاده ها قرار دارند.

اگر شما نمی خواهید کودک شیرین بله قربان گوی شما به خاطر همین ویژگی اش در آینده آسیب ببیند و تمام عمر با اعتماد به نفسی پایین به همه اطرافیان چشم بگوید، این مطلب را بخوانید. ما به شما می گویم که چرا باید نه گفتن را به فرزندتان آموزش دهید و چطور می توانید از همان ابتدای کودکی، این مهارت ارزشمند را در او تقویت کنید.

به خانه برگردید

برای اینکه کودک تان «نه» گفتن را یاد بگیرد، باید از خانه شروع کنید. اگر شما همیشه فرزندتان را مجبور به اطاعت کردن از خواسته های تان می کنید و به محض دیدن واکنش منفی او، عصبانی و پرخاشگر می شوید، نباید انتظار داشته باشید کودک‌تان به همکلاسی که می خواهد خوراکی هایش را از او بگیرد، نه بگوید و در آینده در برابر خواسته های غیرمنطقی کسی که دوستش دارد مقاومت کند. کودک شما از همین امروز یاد می گیرد حق دارد خواسته هایی که از نظرش درست یا منطقی به نظر نمی رسند را رد کند یا برعکس احساس می کند هیچ وقت و در برابر هیچ کسی حق ندارد خواست خودش را ترجیح دهد. پس اولین «نه» ای که از کودک تان می شنوید را جشن بگیرید و به خاطر وارد شدنش به یک مرحله تازه رشد، خوشحال شوید. اگر از او می خواهید لباسی که انتخاب کرده‌اید را برای مهمانی بپوشد اما به حرف تان گوش نمی دهد، به جای مجبور کردنش و گفتن «یا این کار را می کنی یا به مهمانی نمی رویم!»، به او حق انتخاب بدهید و با گفت وگو و همفکری دنبال انتخاب گزینه ای دلچسب تر بگردید.

با هم حرف بزنید

برای شروع می توانید از فرزندتان بخواهید آنچه امروز تجربه کرده را روی کاغذ بنویسد. به او بگویید همه تجربه هایش از زمانی که در کنار دوستانتش بوده تا لحظاتی که در خانه و در کنار شما داشته را روی کاغذ بیاورد و بعد بخواهید مواردی که دوست داشته به آنها نه بگوید و نگفته و لحظاتی که کاری خلاف میلش انجام داده را هم در میان نوشته هایش مشخص کند. پس از روشن شدن فهرست لحظاتی که کودک شما دوست داشته کلمه «نه» را به زبان بیاورد اما نیاورد، به هم در مورد دلایل سکوت کردن یا دلیل انجام کارهایی که میلی به انجام دادن شان نداشته، صحبت کنید. بعد از اینکه با هم در این مورد گپ زدید و گزینه های مختلفی که فرزندتان برای واکنش نشان دادن به شرایط ناخوشایند می تواند انتخاب نشان کند را بررسی کردید، با هم بهترین راه برای نه گفتن به موقعیت هایی که باید به آنها با این عبارت واکنش نشان می داد را انتخاب کنید.

کودکی که به موقع نه می شنود، مهارت نه گفتن را هم آسان تر کسب می کند. به همین دلیل به جای برآورده کردن همه خواسته های کودک تان در لحظه اعلام شدن شان یا به جای بی جواب گذاشتن آنها، سعی کنید او را گاهی با پاسخ منفی تان روبه رو کنید. اگر وقتی دست تان بند است از شما آب می خواهد، به او بگویید «الان نمی توانم، باید چند دقیقه صبر کنی!» و اگر وقتی تازه برایش لباس خریده اید به شما برای خرید یک لباس دیگر اصرار می کند، با احترام و آرامش به او نه بگویید و برایش توضیح دهید وقتی نیاز به لباس های تازه داشت، حتما با هم به خرید می روید. کودکی که به موقع نه می شنود، یاد می گیرد به موقع، نه بگوید و بی توجه به شرایط، خواست و امکاناتش خواسته های دیگران را برآورده نکند.

بگویید نه متشکرم

قرار نیست همه خواسته های کودک تان را اجابت کنید. وقتی به شما پاستیل تعارف می کند و میل ندارد، به جای اینکه از سر ترجم خودتان را مجبور به پاستیل خوردن بکنید، با خنده بگویید «نه، متشکرم.» به درست ادا کردن این جمله به کودک تان یاد دهید که گفتن «نه» به معنای زیر سوال بردن شخصیت او و تصمیم هایش نیست، بلکه تنها به معنای داشتن نظری متفاوت است و برایش با رفتارتان روشن کنید این «نه» گفتن و «نه» شنیدن قرار نیست هیچ آسیبی به رابطه شما بزند. کودکی که در جریان این مبادلات ساده روزمره، مهارت نه گفتن را یاد می گیرد، در سال های جوانی می تواند به خواسته دوستی که به او سیگار تعارف می کند، بدون ترس از قطع شدن رابطه اش، نه بگوید و به توقع های نا به جای همسرش در سال ها بعد بدون ترس از به خطر افتادن زندگی مشترکش جواب منفی بدهد.

رقابتی بی پایان برای کسب لایک و کامنت بیشتر

دکتر سیما فردوسی روانشناس گفت: افراد در استفاده بیش از حد از دنیای مجازی از زندگی معمول خود دور می‌شوند و دور شدن از فضای حقیقی باعث می‌شود آدمی روز به روز در کسب مهارت‌های اجتماعی به خصوص در دوست‌یابی ضعیف و ضعیف‌تر شود و از انگیزه و هدف و موفقیت خود در دنیای واقعی عقب بماند، لذا برای جبران این عقب‌افتادگی‌های خود و تقویت اعتماد به نفسش، در دنیای مجازی مدام به این صفحه و آن صفحه می‌رود تا با لایک‌زدن و کامنت‌های مختلف بتواند بیشتر دیده شود و مورد توجه قرار گیرد. تجربه می‌گوید که در دنیای مجازی هم مانند دنیای حقیقی خود داشتن ارتباط دوطرفه نیاز به تعامل است، برای همین است که برای یک لایک بیشتر زحمت بیشتری می‌کنیم و می‌خواهیم طرفداران و دنبال‌کننده‌های زیادتری داشته باشیم، تا بدین صورت به فوق ستاره‌ای در این شبکه‌ها تبدیل شویم. کسب موفقیت و احترام کاذب در فضای مجازی باعث تنهایی، انزوا، افسردگی و کج خلقی فرد در فضای حقیقی می‌شود.

پدر و مادر شانه به شانه هم

این روانشناس خاطرنشان کرد: مسلما اولین محیطی که جهت پیشگیری از آسیب‌ها جلب توجه می‌نماید، محیط خانواده و به تبع آن والدین است، چنانچه بتوان در ابتدا توصیه‌ها و آموزش‌های لازم را به والدین منتقل و آنها را با خطرات و در عین حال مزایا و محاسن فضای مجازی آشنا کرد، می‌توان امیدوار بود تا حدود زیادی اهداف این تدابیر به ثمر برسیند، مثلا می‌توان به والدین آموزش داد درباره محتوایی که قرار است جوانان و نوجوانان مشاهده کنند تصمیم‌گیری بجا و مناسب داشته باشند.

همچنین هنگامی که با محتوای نامناسبی روبرو می‌شوند، چگونه واکنش نشان دهند تا عواقب آن کاهش یابد یا به حداقل برسد، لذا همراهی والدین به هنگام استفاده فرزندان از اینترنت و در زمان تعیین شده ضروری است و پدر و مادر هر دو باید به این مسئله بپردازند نه اینکه رو در روی هم قرار بگیرند و بخواهند تضادها و تعارضات خود را پیاده کنند، چون اینگونه فایده‌ی نخواهد داشت. توصیه می‌شود تا حد امکان کودکان را به خواندن کتاب‌های مختلف تشویق کنید و برای اینکه برای تربیت نوجوان و جوانی، کودکان را راحت‌تر باشید در استفاده از تکنولوژی‌های نوین امروزی قانون و مقررات بگذارید و آنها را موظف به اجرا کنید.

آموزش مهارت نه گفتن به کودکان

اگر نمی خواهید کودک تان قربانی زورگویی دیگران شود، از همین امروز به او مهارت نه گفتن را آموزش دهید. بچه های حرف گوش کن را همه دوست دارند. حتی صورتبرین مادرها هم اغلب ترجیح می دهند در پایان یک روز سخت و خسته کننده، به جای مقاومت فرزندشان در برابر تصمیم های خود، بعد از تمام شدن حرف های شان یک «چشم» شیرین بشوند و با کودکی که در برابر خواسته های شان مقاومت می کند، سرر و کله زنند. اما روانشناسان معتقدند کسانی که نه گفتن را در سال های کودکی یاد نگرفته اند، نه تنها در آن سال ها، بلکه تا پایان عمر نمی توانند در برابر چیزهایی که با آنها مخالفند بایستند و به خاطر پایین بودن اعتماد به نفس شان و بی بهره بودن از مهارت «نه گفتن»، بیشتر از دیگران در معرض تجاوز یا انواع سوءاستفاده ها قرار دارند.

اگر شما نمی خواهید کودک شیرین بله قربان گوی شما به خاطر همین ویژگی اش در آینده آسیب ببیند و تمام عمر با اعتماد به نفسی پایین به همه اطرافیان چشم بگوید، این مطلب را بخوانید. ما به شما می گویم که چرا باید نه گفتن را به فرزندتان آموزش دهید و چطور می توانید از همان ابتدای کودکی، این مهارت ارزشمند را در او تقویت کنید.

به خانه برگردید

برای اینکه کودک تان «نه» گفتن را یاد بگیرد، باید از خانه شروع کنید. اگر شما همیشه فرزندتان را مجبور به اطاعت کردن از خواسته های تان می کنید و به محض دیدن واکنش منفی او، عصبانی و پرخاشگر می شوید، نباید انتظار داشته باشید کودک‌تان به همکلاسی که می خواهد خوراکی هایش را از او بگیرد، نه بگوید و در آینده در برابر خواسته های غیرمنطقی کسی که دوستش دارد مقاومت کند. کودک شما از همین امروز یاد می گیرد حق دارد خواسته هایی که از نظرش درست یا منطقی به نظر نمی رسند را رد کند یا برعکس احساس می کند هیچ وقت و در برابر هیچ کسی حق ندارد خواست خودش را ترجیح دهد. پس اولین «نه» ای که از کودک تان می شنوید را جشن بگیرید و به خاطر وارد شدنش به یک مرحله تازه رشد، خوشحال شوید. اگر از او می خواهید لباسی که انتخاب کرده‌اید را برای مهمانی بپوشد اما به حرف تان گوش نمی دهد، به جای مجبور کردنش و گفتن «یا این کار را می کنی یا به مهمانی نمی رویم!»، به او حق انتخاب بدهید و با گفت وگو و همفکری دنبال انتخاب گزینه ای دلچسب تر بگردید.

با هم حرف بزنید

برای شروع می توانید از فرزندتان بخواهید آنچه امروز تجربه کرده را روی کاغذ بنویسد. به او بگویید همه تجربه هایش از زمانی که در کنار دوستانتش بوده تا لحظاتی که در خانه و در کنار شما داشته را روی کاغذ بیاورد و بعد بخواهید مواردی که دوست داشته به آنها نه بگوید و نگفته و لحظاتی که کاری خلاف میلش انجام داده را هم در میان نوشته هایش مشخص کند. پس از روشن شدن فهرست لحظاتی که کودک شما دوست داشته کلمه «نه» را به زبان بیاورد اما نیاورد، به هم در مورد دلایل سکوت کردن یا دلیل انجام کارهایی که میلی به انجام دادن شان نداشته، صحبت کنید. بعد از اینکه با هم در این مورد گپ زدید و گزینه های مختلفی که فرزندتان برای واکنش نشان دادن به شرایط ناخوشایند می تواند انتخاب نشان کند را بررسی کردید، با هم بهترین راه برای نه گفتن به موقعیت هایی که باید به آنها با این عبارت واکنش نشان می داد را انتخاب کنید.

به موقع نه بگویید

کودکی که به موقع نه می شنود، مهارت نه گفتن را هم آسان تر کسب می کند. به همین دلیل به جای برآورده کردن همه خواسته های کودک تان در لحظه اعلام شدن شان یا به جای بی جواب گذاشتن آنها، سعی کنید او را گاهی با پاسخ منفی تان روبه رو کنید. اگر وقتی دست تان بند است از شما آب می خواهد، به او بگویید «الان نمی توانم، باید چند دقیقه صبر کنی!» و اگر وقتی تازه برایش لباس خریده اید به شما برای خرید یک لباس دیگر اصرار می کند، با احترام و آرامش به او نه بگویید و برایش توضیح دهید وقتی نیاز به لباس های تازه داشت، حتما با هم به خرید می روید. کودکی که به موقع نه می شنود، یاد می گیرد به موقع، نه بگوید و بی توجه به شرایط، خواست و امکاناتش خواسته های دیگران را برآورده نکند.

بگویید نه متشکرم

قرار نیست همه خواسته های کودک تان را اجابت کنید. وقتی به شما پاستیل تعارف می کند و میل ندارد، به جای اینکه از سر ترجم خودتان را مجبور به پاستیل خوردن بکنید، با خنده بگویید «نه، متشکرم.» به درست ادا کردن این جمله به کودک تان یاد دهید که گفتن «نه» به معنای زیر سوال بردن شخصیت او و تصمیم هایش نیست، بلکه تنها به معنای داشتن نظری متفاوت است و برایش با رفتارتان روشن کنید این «نه» گفتن و «نه» شنیدن قرار نیست هیچ آسیبی به رابطه شما بزند. کودکی که در جریان این مبادلات ساده روزمره، مهارت نه گفتن را یاد می گیرد، در سال های جوانی می تواند به خواسته دوستی که به او سیگار تعارف می کند، بدون ترس از قطع شدن رابطه اش، نه بگوید و به توقع های نا به جای همسرش در سال ها بعد بدون ترس از به خطر افتادن زندگی مشترکش جواب منفی بدهد.

رکورد بشکنید

وقتی کودک تان بی وقفه از شما چیزی می خواهد و جواب منفی می شتود، به خاطر بی حوصلگی یا ترحم حرف تان را عوض نکنید. در چنین شرایطی هر چند بار که لازم است، به خواسته او پاسخ منفی دهید و با خوش خلقی به او یاد دهید قرار نیست تکرار خواسته کسی، تصمیم او را تغییر دهد و درصورتی که منطق و احساسش به او می گوید باید پاسخ منفی دهد، دلیلی ندارد به خاطر پافشاری دیگران حرفش را عوض کند.

دیکتاتور نباشید

کم نیستند والدینی که احساس می‌کنند به خاطر داشتن نقش «پدر» یا «مادری» دلیلی برای قانع کردن فرزندشان ندارند. از نظر این پدرها و مادرها، کسی که در چنین مقامی قرار دارد، فقط کافی است نه بگوید و دلیلی ندارد علت آن را توضیح دهد. درست‌است که کودک شما لاقبل تا سال های جوانی ابزاری برای مقاومت در برابر شما ندارد و خواسته یا ناخواسته از نه شما اطاعت می‌کند، اما اگر برایش دلیل این حرف را توضیح ندهید، در آینده نمی‌تواند در بحث در مورد موضوعاتی که با آنها مخالف است، سربلند بیرون بیاید یا خودش هنگام نه گفتن منطقتش را به کار بگیرد. به همین دلیل توصیه می‌کنیم وقت نه گفتن به فرزندتان، دلیل این تصمیم را هم توضیح دهید. مثلا به کوچولو ی تان بگویید «نه برایت چپس نمی‌خرم، چون دیروز خورده بودی و زیاد خوردنش برایت ضرر دارد.» یا «نه، اجازه نمی‌دهم به اردوی مدرسه بروی چون آنفلوآنزا گرفته ای و گذشته از احتمال انتقال ویروس به دوستانت، خودت هم در صورت نداشتن استراحت کافی، بدحال تر می‌شوی» همین جملات ساده و قابل فهمی که به زبان کودک تان آنها را ادا می‌کنید، تکلیف او را در آینده در بسیاری از موقعیت هایی که باید نه بگوید روشن می‌کند.

کوین هایتان را نسوزانید

گفتیم کودک تان در کنار کسب کردن مهارت «نه شنیدن»، «نه گفتن» را هم یاد می‌گیرد، به همین دلیل باید مراقب زمان و شرایطی که کلمه «نه» را به زبان می‌آورید باشید. برای شروع باید تعداد دفعاتی که پاسخ منفی به زبان می‌آورید را محدود کنید. یادتان نرود که شما هر روز چند کوین نه در اختیار دارید و نباید با ولخرجی، کوین های تان را بسوزانید. اگر احساس می‌کنید کودک نوپای شما ممکن است وسایلی که در دسترسش دارد را بشکند، به جای اینکه از صبح تا شب مدام به او بگویید «کن»، «دست نزن» یا «نه»، خانه را پاکسازی کنید. نه گفتن های مکرر و بیهوده، این کلمه را در ذهن کودک‌تان بی‌ارزش و بی‌اعتبار می‌کند و گذشته از انداختن حرف تان از سکه، باعث می‌شود خودش هم نتواند به جا و قاطعانه از این واژه سرنوشت ساز استفاده کند. علاوه بر این، در سال های کودکی فرزندتان، چاره ای جز بالا بردن تحمل خود ندارد.

اگر این نکته ها را بخوانید می فهمید چرا باید به کودک تان نه گفتن را آموزش دهید. اگر به کودک‌تان یاد دهید به موقع و بجا از این کلمه استفاده کنید، آینده اش را بیمه کرده اید.

فکرش را به کار می‌اندازید

اگر فرزندتان بجا و درست با این کلمه آشنا شود، یاد می‌گیرد در موقعیت های مختلف به جای اطاعت کردن از خواسته های دیگران، به شرایطی که در آن قرار گرفته فکر کند و باتوجه به نتیجه‌ای که پس از بررسی شرایط فردی و محیطی به آن می‌رسد، تصمیم نهایی اش را بگیرد.

از او محافظت می‌کنید

کودکانی که مورد سوءاستفاده و تجاوز قرار می‌گیرند، مهارت نه گفتن را بلد نیستند. این افراد نمی‌توانند به خواسته کسانی که از آنها سوء استفاده می‌کنند پاسخ منفی دهند و همیشه با سکوتی که به خاطر انفعال شان به آن دچار شده اند، خود را به یک قربانی تبدیل می‌کنند.

بلیت موفقیتش را می‌خرید

کودکی که با مهارت نه گفتن آشناست می‌داند نه گفتن، نشانه بی‌احترامی به دیگران و توهین به آنها نیست و همیشه دنبال موفقیتی بهتر و تصمیمی درست تر می‌گردد. او تنها برای راضی کردن دیگران پاسخ بله را به آنها نمی‌دهد و با فکر کردن به موقعیت هایی که با آنها روبه رو شده، ذهنش را پرورش می‌دهد.

اعتماد به نفس او را تقویت می‌کنید

وقتی با رفتارهای تان به کودک می‌آموزید که نه گفتن نشانه بی‌ ادبی است، اعتماد به نفس و استقلال را از او می‌گیرید. با چنین رفتاری به کودک تان می‌گویید «فکر نکن تصمیم های تو هیچ وقت به درد نمی‌خورد»، اما اگر این مهارت را در فرزندتان تقویت کنید، از او فردی با اعتماد به نفس می‌سازید.