

# 10 ارزشی که باید به فرزندانمان بیاموزید

## صداقت

جایی در مسیر بزرگ شدن، بچه‌ها دروغ گفتن را یاد می‌گیرند، حتی ممکن است آن را از والدینشان هم یاد نگرفته باشند. تلویزیون، بچه‌های دیگر یا حتی بزرگترهای دیگر ممکن است باعث این نوع رفتارهای آنها شده باشند. حتی می‌تواند یک نوع مکانیزم دفاعی برایشان باشد. اگر اهمیت صداقت را برایشان توضیح دهید و مطمئنشان سازید که همیشه برای شنیدن حرف‌هایشان آماده‌اید، آنوقت برایشان در دسترس‌تر خواهید بود مخصوصاً زمان‌هایی که می‌دانند کار اشتباهی انجام داده‌اند. خیلی از بچه‌ها بخاطر ترس از فریادهای والدینشان یا کتک خوردن می‌ترسند واقعیت را با والدینشان در میان بگذارند. باید به آنها بفهمانید که رفتار بد آنها مطمئناً عواقبی خواهد داشت اما همیشه بخاطر اینکه شجاعت لازم برای گفتن واقعیت را داشته‌اند تحسینشان کنید. از همه مهمتر اینکه شما هم باید خود فردی صادق باشید زیرا اگر در شما بی‌صداقتی ببینند آنها یاد خواهند گرفت.

## احترام

بچه‌ها احترام را از محیط خانه و خانواده‌شان یاد می‌گیرند. اگر بچه‌ها ببینند که شما بعنوان والدین چقدر محترمانه با هم رفتار می‌کنید، چقدر رفتارتان با خود آنها و بقیه افراد خانواده با ادب و احترام است، مطمئن باشید که از شما الگو برمی‌دارند. بچه‌ها رفتارها را درست مثل کلمات تقلید می‌کنند. گفتن کلماتی مثل «خواهش می‌کنم»، «لطفاً»،

«متشکرم» و «عذر می‌خواهم» در جلو آنها به آنها احترام و ادب را یاد می‌دهد. همچنین باید به آنها یاد بدهید به بدن، اموال، نظرات و اعتقادات دیگران هم احترام بگذارند.

## قدرشناسی

خوب می‌دانیم که چقدر راحت ممکن است زندگی و آدم‌ها را کوچک بشماریم. آنقدر درگیر نقاط منفی زندگی خود می‌شویم که یادمان می‌رود برای نقاط مثبت آن شکرگزار باشیم. به فرزندانمان یاد بدهید که هر روز حتی برای کوچکترین چیزها شکرگزار باشند، چیزهای کوچکی مثل هوا یا یک لبخند از کسی. به آنها یاد بدهید که برای اینکه زنده هستند، برای خانواده و دوستانشان، غذایی که می‌خورند، لباس‌هایشان، سقف بالای سرشان و سلامتی‌شان قدرشناس باشند. به آنها نشان دهید که هر روز برای آنها نعمتی است از جانب خداوند. حتی می‌توانید به آنها یاد بدهید که از نعمت‌هایی که خداوند به آنها بخشیده لیست تهیه کنند. این کارها به آنها آموزش می‌دهد که برای همه چیز باید شکرگزار باشند.

## سخاوت

ما در دنیای «من می‌خواهم» زندگی می‌کنیم. من، من، من! بچه‌ها هم در چنین دنیایی زندگی می‌کنند اما لزومی ندارد که آنجا بمانند. در سال‌های قبل از مدرسه بچه‌ها تقسیم کردن را یاد می‌گیرند. اگر روی این مسئله در خانه تاکید شود، برای آنها دشوار نخواهد بود. اینکه به آنها یاد بدهید به دیگران کمک کنند هم نوعی سخاوت و بخشندگی است زیرا به آنها یاد می‌دهد که در وقتشان بخشنده باشند. وقتی خودتان به نیازمندان لباس و غذا هدیه بدهید، آنها هم درک می‌کنند که باید بخشنده باشند.

## خاص بودن

بچه‌های کوچک موجودات سازگاری نیستند. هر کاری که دوست دارند را در هر زمان که

دوست دارند و با هر کسی که دوست دارند انجام می‌دهند. اما هرچه سنشان بالاتر می‌رود، یاد می‌گیرند خودشان را با همسالانشان مقایسه کنند و تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آنها را می‌بینند. ممکن است تلاش کنند با آنچه که بقیه دارند یا انجام می‌دهند سازگار شوند یا ممکن است نفهمند چرا بعضی افراد اینقدر با آنها فرق دارند. باید به فرزندانتان یادآور شوید که از همان ابتدای کودکی خاص هستند. به آنها بفهمانید که فردیت آنها باعث خاص بودنشان است. آنها را تشویق کنید فردیت خودشان را از طریق علایقشان کشف کنند. آنها را هم‌کلاسی‌ها یا دوستانشان مقایسه نکنید و برایشان توضیح دهید که بقیه آدم‌ها هم خاص هستند اما نباید به خاطر خاص بودنشان به طور متفاوتی با آنها برخورد شود. ممکن است بچه‌ای پرسد که چرا یک نفر این شکلی است یا اینطوری حرف می‌زند یا رفتار می‌کند. برایشان توضیح دهید که چرا آن فرد متفاوت است و بر روی خصوصیات خاص آن فرد تاکید کنید. این به آنها کمک خواهد کرد تفاوت‌های آدم‌ها را بپذیرند.

## بخشش

اگر بخشیدن به بچه‌ها آموزش داده شود، در بزرگسالی انسان‌های بهتری خواهند شد. آدم‌ها ممکن است چه خواسته و چه ناخواسته در حق آنها بدی کنند. این چیزی نیست که بتوانیم بچه‌هایمان را به طور کامل در برابر آن حفظ کنیم. اما اگر بخشندگی را یاد بگیرند، محبت و مهربانی را هم یاد می‌گیرند. وقتی کسی به آنها صدمه می‌زند، وقتی می‌خواهند دردشان را ابراز کنند به حرف‌هایشان گوش دهید اما در آخر برایشان توضیح دهید که کینه نگه داشتن از آن فرد فقط باعث تیرگی آنها می‌شود. کینه آنها را اسیر خود می‌کند و به فرد آسیب‌رسان قدرت بالاتری می‌دهد. دیگر نخواهند توانست مثل قبل در زندگی خود پیش روند و زندگی شادی داشته باشند زیرا تلخی از درون، آنها را می‌خورد. سعی کنید به آنها بفهمانید که آن فرد به این علت به آنها صدمه زده است که خودش هم در عمق وجود خود آسیب دیده است. تنها دلیلی که باعث می‌شود بخوایم به دیگران آسیب بزنیم این است که بخوایم با صدمات و آسیب‌هایی که خودمان خورده‌ایم کنار بیاییم.

## شوخ طبعی

زندگی پر از فراز و نشیب است. پر از هیجان و همچنین درد است. بچه‌ها در هر موقعیتی

خنده را می بینند و در واقعیت باید این را از آنها یاد بگیریم. آنها می توانند خیلی راحت به عقب برگردند و معمولاً هیچ چیز را جدی نمی گیرند. برای آنها زندگی فقط یک زمین بازی بزرگ است. باید به بچه ها یثان کمک کنید تا پایات عمر با این طرز تفکر زندگی کنند. وقتی بزرگتر می شوند، با شروع شدن مدرسه و فشار همسالان زندگی سخت تر می شود. به آنها نشان دهید چطور می توانند با خندیدن زندگی شان را بهتر کرده و با جوک تعریف کردن برای هم دیگر انجام فعالیت های مفرح مثل کتاب خواندن، بازی کردن در پارک یا فقط حرف زدن با همدیگر در مورد زندگی، وضعیت خود را بهتر کنند. اینکه بدانید چه چیز باعث به خنده انداختن یا لبخند زدن فرزندانان می شود رابطه شما را با آنها قوی تر خواهد کرد.

## **نگرش مثبت**

داشتن نگرش مثبت در کنار شوخ طبعی عالی است. خیلی وقت ها زندگی بسیار ناامیدکننده می شود و بعنوان افراد بزرگسال می دانیم که چقدر راحت ممکن است اسیر منفی بافی های دور و برمان شویم. مخصوصاً وقتی همه چیز آنطور که ما دوست داریم پیش نرود و به آنچه که می خواهیم نرسیم، ایمانمان را برای داشتن فردایی روشن تر از دست می دهیم. بچه ها باید با اهمیت داشتن نگرش مثبت در زندگی آشنا شوند زیرا متأسفانه آدمها و اتفاقات زندگی خیلی وقت ها موجب ناامیدی آنها خواهند شد. و وقتی این اتفاق بیفتد، اگر نگرشی مثبت داشته باشند، خواهند توانست در زندگی پیش رفته و ایمان داشته باشند که زندگی برایشان شادی به ارمغان خواهد آورد. داشتن نگرش مثبت با داشتن والدینی مثبت شروع می شود. نشان دادن رفتار و نگرش مثبت از جانب شما اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا شما الگوی فرزندانان هستید. اگر فقط از شما حرف ها یا رفتارهای منفی ببینند، آنها هم همانطور رفتار خواهند کرد و برعکس.

## **پشتکار**

هیچکدام از ما انسان کاملی نیستیم، به همین دلیل هیچوقت نمی توانیم کاری را کامل

انجام دهیم، مخصوصاً اگر دفعه اولی باشد که آن را امتحان می‌کنیم. پشتکار به بچه‌ها کمک می‌کند هیچوقت دلسرد نشده و برای چیزهایی که می‌خواهند به تلاششان ادامه دهند. وقتی خیلی کوچک هستند کارهایی مثل راه رفتن، بازی کردن، غذا خوردن و از این قبیل را نمی‌توانند به خوبی و کامل انجام دهند. اما آنقدر تلاش می‌کنند که موفق می‌شوند زیرا هنوز با معنی دلسردی و ناامیدی آشنا نشده‌اند. اما این مسئله با بالا رفتن سنشان تغییر می‌کند. دچار ترس‌هایی می‌شوند و شروع به مقایسه خودشان با همسالان خود می‌کنند. فشارهای مدرسه و درس‌هایشان هم هست. شما بعنوان والدین آنها باید بطور مداوم تشویقشان کنید که به راهشان ادامه داده، بیشترین تلاششان را به کار گیرند. باید به آنها نشان دهید که چقدر به وجودشان افتخار می‌کنید. وقتی می‌بینید خسته و ناامید شده‌اند، با هدایت و راهنمایی آنها و سوال پرسیدن از آنها به جای ارائه پاسخ سوالاتشان، به آنها کمک کنید. اگر در سن کم پشتکار داشتن را بیاموزند، در بزرگسالی افرادی پرتلاش و سخت‌کوش شده و یاد می‌گیرند که در هر کاری نهایت تلاششان را به کار گیرند.

## عشق

آخرین مورد که البته از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، آموزش شور و عشق به فرزندان است: شور زندگی و عشق به مردم و چیزهایی که از آن لذت می‌برند. بدون عشق آنها زندگی بسیار عادی و رویاهایی معمولی خواهند داشت. عشق مجموعه‌ای از سایر ارزش‌هایی است که در بالا ذکر کردیم زیرا باعث می‌شود هیجان زندگی کردن داشته باشند و آنها را تشویق می‌کند آدم‌های بهتری باشند. با داشتن زندگی سرشار از شور و عشق و اشتیاق و عشق ورزیدن به فرزندان به آنها عشق را بیاموزید. برای حتی کوچکترین چیزها اشتیاق نشان دهید. انرژی شما به فرزندان منتقل خواهد شد زیرا به این ترتیب می‌بینند که چقدر زندگی فوق‌العاده و عالی است.

ارزش‌های دیگری هم هستند که بچه‌ها باید با آنها آشنا شوند اما اینها ۱۰ مورد از مهمترین ارزش‌های زندگی بودند که برایتان عنوان کردیم. یادتان باشد بچه‌های ما نیاز به راهنمایی ما دارند. ما بعنوان والدین آنها، بزرگترین الگوی آنها به شمار می‌رویم و وقتی خودمان با این ارزش‌ها زندگی کنیم، به آنها کمک خواهیم کرد زندگی خود را به خوبی شکل دهند.

اما بجز این ۱۰ مورد، در زیر مهارت های دیگری را بصورت تیتروار بیان می کنیم که خوب است به فرزندان خود آموزش دهید:

- ♥ گره زدن بند کفش
- ♥ شنا
- ♥ مسواک زدن و نخ دندان کشیدن دندانها بصورت روزانه
- ♥ دوچرخه سواری
- ♥ -مرتب کردن تخت خواب
- ♥ مطالعه پیش از خواب
- ♥ آشپزی
- ♥ -تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری بصورت متعادل
- ♥ استعمال کرم ضد آفتاب
- ♥ دوختن دکمه لباس
- ♥ گفتن زمان با یک ساعت غیر دیجیتال
- ♥ گرفتن بینی با دستمال
- ♥ -اتو کردن لباسها
- ♥ انتخاب وعده های غذایی سالم
- ♥ تعمیر شیر آبی که چکه میکند
- ♥ کنترل خود هنگام عصبانیت
- ♥ حل معما
- ♥ نقشه خوانی
- ♥ احترام گذاردن به بزرگترها
- ♥ عذرخواهی بعد از اشتباه
- ♥ استفاده از توالت عمومی
- ♥ شستن لباسها
- ♥ کاشتن گل و درخت
- ♥ -داشتن اعتماد بنفس
- ♥ -سخنرانی در یک جمع

- ♥ استفاده از وسائل نقلیه عمومی بجای خودروی شخصی
- ♥ تمیز کردن بهم ریختگی ها
- ♥ -خاموش کردن همه لامپها قبل از ترک خانه
- ♥ لباس پوشیدن بر طبق مناسبت ها
- ♥ خواندن حداقل یک آهنگ بطور صحیح
- ♥ چه زمانی نه بگویند
- ♥ سرودن شعر یا غزل
- ♥ کسب درآمد مشروع
- ♥ -پس انداز پول و خرج هوشمندانه
- ♥ -برقراری تماس چشمی هنگام صحبت با دیگران
- ♥ پیدا کردن یک کتاب در کتابخانه
- ♥ کادو کردن یک هدیه
- ♥ خواندن روزنامه
- ♥ زمان گذاشتن برای افراد مستمند
- ♥ -مستقل بودن و تکیه بر خود
- ♥ -سرفه و عطسه در دستمال شخصی
- ♥ -رهبری کردن یک گروه
- ♥ -آموختن زبان دوم، بخصوص انگلیسی
- ♥ -سؤال پرسیدن
- ♥ نگهداری از کودک
- ♥ -مدیریت استرس
- ♥ -تمایز خواسته ها از نیازها
- ♥ -فن مذاکره و گفتگو
- ♥ نوشتن انشاء و مقاله
- ♥ جمع، تفریق، ضرب و تقسیم بدون استفاده از ماشین حساب
- ♥ کنار آمدن با افرادی که علاقه چندانی به آنها ندارند
- ♥ برخورد با اتفاقات دلخراش
- ♥ جشن گرفتن و تبریک گفتن به دیگران
- ♥ تعویض یک لاستیک پنچر

♥ استفاده از کپسول اطفاء حریق

♥ پختن کیک

♥ گوش دادن

♥ شطرنج

♥ -خلوت کردن با خود

♥ -ابراز احساسات