

به دنیای شگفت انگیز پسران، خوش آمدید!

راهنمای برخورد صحیح، با پسر خود

پیش از هرگونه اظهار نظری، پسر خود را درک کنیم.^۶
والدین باید خودشان از ادب، بهره کافی داشته باشند تا عاقلانه به امر

تربیت پسر خود، اقدام نمایند.^۶

پسران، پدران آینده‌اند و باید مسئولیت‌پذیر بار بیایند؛ بنابراین انجام برخی از کارهای خانه را حتی اگر خیلی کم و پیش پا افتاده باشند به عهده پسرمان بگذاریم. کارهایی مانند خرید نان یا گذاشتن کیسه زباله بیرون از منزل و غیره.^۶

الگوی فرزند خود باشیم. پدرها، چه متوجه شوند و چه ندانند، الگوهای برای فرزندان شان هستند. پدران با نشان دادن صداقت، فروتنی و مسئولیت‌پذیری به پسران و دختران خود، آنچه در زندگی مهم است را آموزش می‌دهند.^۴ به طور کلی با پرهیز از اعمال غیر اخلاقی مانند دروغ‌گویی، خشم و عصبانیت بی‌موقع، یا ناسزا گفتن، الگوی رفتاری مناسبی برای پسر خود باشیم.^۶

زبان مناسب را انتخاب کنیم. در اصول تربیتی، مسلماً شیوه رفتاری با هر جنس متفاوت است. وقتی با پسرها صحبت می‌کنیم، جملات واضح، روشن، منطقی و به دور از هر توضیح اضافی و حاشیه را انتخاب کنیم.

به پسر خود کمک کنیم تا از اشتباه‌های خود درس بگیرد. اگر آن‌ها کار اشتباهی انجام دادند، ما باید به او کمک کنیم و به جای اینکه تنبیه‌شان کنیم، به او بگوییم چرا و چه طور باید از این رفتار در آینده اجتناب کند. تلاش‌های پسر خود را به طور مداوم تحسین کنیم و در انتقاد کردن، مهربان رفتار کنیم. طرز برخورد ما در طولانی مدت، عزت نفس او را رشد خواهد داد.^۶

بیش از حد، از او انتقاد نکنیم. پسر کوچولوی ما در برابر انتقادهای بسیار حساس است؛ به خصوص در مورد مسائلی که به رفتارش مربوط می‌شود. کارهای نادرست و بد را به او خاطر نشان نماییم، اما زیاده روی رفتار نکنیم.

پسر خود را با سختی و محرومیت آشنا کنیم، تا دارای روحی قوی و محکم شود.^۶

احساسات پسر خود را سرکوب نکنیم.^۶ به او کمک کنیم تا احساساتش را بروز دهد.

همواره پسر خود را حتی زمانی که قادر به حل مشکلاتش هم نیست،

تشویق کنیم! ما می‌توانیم برای او توضیح دهیم که در شرایط مشابه ای قرار داشتیم چگونه بر مشکلات خو فائق آمدیم.^۶

پسر خود را تشویق کنیم. به رفتار خوب او پاداش دهیم. پسر خود را تحسین کنیم و وقتی کاری را درست انجام می‌دهد توجه بیشتری به او نشان دهیم. فرزند مان، از اعمال و کلمات ما الگو می‌گیرد. طوری رفتار کنیم و صحبت کنیم که دوست داریم پسر مان، با ما رفتار و صحبت کند.^۵

غذای خوب به او بدهیم. پسرها رشد سریعی دارند و باید تغذیه درستی داشته

باشند تا بدن سالم و قوی پیدا کنند. تا حد امکان برای پسر خود غذاهای مقوی و سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین تهیه کنیم.^۶

نیمه دیگر شخصیت او را در نظر بگیریم. به او بیاموزیم که در لباس پوشیدن مرتب باشد و رنگ‌ها را با هم هماهنگ کند، به آرایش موهایش برسد، مراقب سلامت و ظاهر خود باشد... این‌ها، مسائلی است که شاید همه پدران به آن توجه نداشته باشند. چنین شرایطی برای او بسیار مفید است؛ چرا که او بعداً

مردی خواهد شد و به این ترتیب می‌تواند نظر دیگران را به خود جلب کند. احساس مرد بودن، از والد هم جنس خودش به او منتقل می‌شود.

اعتماد به نفس را در پسر خود، شکوفا کنیم.^۶

برای پسرمان وقت بگذاریم. برای ایجاد صمیمیت با پسر خود، وقت و زمانی را صرف کنیم. یکی از مهم‌ترین گام‌ها در راه کاهش فشار روحی و افزایش شادی و نشاط در فرزند پسر خود، در نظر گرفتن فرصتی برای کارهای خصوص او است. زمان، سرمایه‌ای باارزش است. یکی از اقدامات برای ایجاد فرزندپذیری آگاه و استوار، این است که وقتی را با او در نظر بگیریم.^۱

به طور کلی برای پسرمان وقت بگذاریم. اینکه یک پدر چگونه وقت خود را می‌گذراند، آنچه برای پسرمان مهم است را آشکار می‌کند. بچه‌ها به سرعت بزرگ می‌شوند و اکنون زمان پیوند، فرا رسیده است. راه‌های سرگرم‌کننده زیادی برای گذراندن اوقات خانوادگی با فرزندان و از جمله پسر خود، وجود دارد.^۴

مسائل مالی را به پسر خود، آموزش دهیم. این یکی از مواردی است که در آموزش‌های والدین، نادیده گرفته می‌شود. شاید لازم نباشد که به یک کودک یک ساله شاخص سهام و تنوع آن توضیح دهید، ولی از همان سال‌های ابتدایی کودکی، باید به بچه‌ها یاد دهیم که ارزش پول را بدانند و اینکه چگونه پس‌انداز کنند تا به هدف‌های خود برسند. اینکه چگونه پول را به دست آورند و چگونه آن را مدیریت کنند. ما که نمی‌خواهیم فرزندانمان را وقتی وارد دنیای دانش می‌شود همان‌گونه کوچک‌رها کنیم؟ می‌خواهید؟!^۶

کاری کنیم که خنده در بین پسرمان راه پیدا کند! وقتی خنده در بین فرزندان مان راه پیدا کند، همه ما خوشحال‌تر و پُرشورتر می‌شویم و خاطراتی به یادماندنی می‌سازیم. شادی، محیط خانواده را گرم و صمیمی می‌کند. خانواده‌ای با ارتباطات دوستانه واقعی، به طور اتفاقی شکل نمی‌گیرد، بلکه به

وسيله نگرش ها و رفتارهای افراد خانواده در قبال یکدیگر شکل گرفته و پرورش می یابد.^۱

زمانی که پسرمان آمادگی دارد با او صحبت کنیم. بزرگترین اشتباه را زمانی مرتکب می شویم که فرزندمان، خود را برای رفتن به میهمانی دوستش آماده می کند و به او می گوییم می خواهیم با تو صحبت کنیم. هر سخن جایی و هر نکته، مکانی دارد! اگر زمانی که پسر ما حوصله و وقت کافی دارد با او صحبت کنیم، زیرا بهتر نتیجه می گیرید.^۶

بلافاصله پس از بروز رفتار بد فرزندمان را اصلاح کنیم، اما صبر کنیم تا خشم ما برطرف شود! شمارش تا ۱۰ قبل از گفتن یا انجام کاری، ممکن است به کاهش خشم شما کمک کند تا بر خودمان مسلط شویم.^۵

انضباط با عشق و فرزند پروری مثبت را جدی بگیریم! همه پسرها به راهنمایی و انضباط مثبت نیاز دارند، نه به عنوان تنبیه، بلکه برای تعیین حدود معقول. پدران باید عواقب اعمال خود را به فرزندان و از جمله پسران خود، یادآوری کنند و رفتار مطلوب را به طور مثبت تصدیق کنند.^۴

هیچ وقت جلوی دیگران از پسر خود، بدگویی نکنیم! اگر پسرمان متوجه این مسئله شود، نسبت به ما بی اعتماد می شود.^۶

در برخورد با پسر خود رفتاری پرمهر داشته باشیم.^۱

به پسر خود عشق بورزیم. فرزندان خود، با ارزش ترین چیز در دنیا هستند. در واقع آن ها آینده ی ما هستند. پس در نشان دادن عشق و علاقه خود به آن ها دریغ نکنیم. هر چه پسر شما عشق و محبت بیشتری را دریافت کرده و تجربه کند، بعداً در زندگی آینده اش می تواند عشق بیشتری را نشان دهد. چه بسا که این راهی برای ساختن جهانی بهتر، برای زندگی باشد.^۱

بیش از حد در مورد رفتار بد، نق نزنیم و صحبت نکنیم. بچه ها و از جمله پسران، نق زدن را نادیده می گیرند.^۵

به پسران برای خود فکر کردن و تصمیم گیری، را بیاموزیم. به تصمیمی که او می گیرد احترام گذاشته و آن را بپذیریم.^۶

با آرامش به پسر خود نزدیک شویم. کاری کنیم که رابطه ما با او، موثر و مفید واقع شود. همه تلاش ما را انجام دهیم تا در خانه بین ما و او، آرامش برقرار شود.^۲

با علاقه و محبت به نیازهای پسرمان، پاسخ دهیم.^۶

پسر خود را زیاد سرزنش نکنیم. سرزنش، بچه ها را مضطرب می کند و ممکن است باعث شود ما را نادیده بگیرند. همچنین ممکن است رفتارشان را بدتر کند. هرگز پسر خود را در زمان استراحت سرزنش نکنیم.^۵

پسر خود را زمانی که احساس خوبی ندارد، دلداری دهیم.^۶

چنانچه ما علاقمند هستیم مورد علاقه فرزند پسر خود باشیم، باید بنشینیم و فکر کنیم که چه کارهایی از ما ساخته است تا او را خوشحال تر سازیم.^۱

در گفت و گو با پسر خود، به او احترام بگذاریم. همان طوری که به دوستان و آشنایان بزرگسال احترام می گذاریم، با پسر خود رفتار کنیم. این امر به او کمک می کند احساس ارزش نماید.^۶

در مواقع انتقاد، شخصیت پسر خود را زیر سوال نبرده، بلکه حداقل از چند خوبی او تعریف کرده و سپس عمل ناپسند او را انتقاد کنیم!^۶

شادی های خود را با پسرمان تقسیم کنیم! لبخند بر لب داشته باشیم. یک لبخند در روز، همه احساسات نامطبوع را از ما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که ما هم می توانیم آن را امتحان کنیم. لبخند ما، به او

نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستیم و به نوعی، شادابی و نشاط را برای ما به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر ما به او خواهد شد. سعی کنیم با روی خوش و شاداب به پسر خود کمک کنیم. سخاوتمندانه او را در شادی خود سهیم کنیم و اجازه دهیم که آن شادی، زندگی او را روشن کند. به طور کلی زیباترین احساسات و علاقه های خود را با فرزند خود، تقسیم کنیم! اجازه دهیم که او نیز در شادی های ما، شریک باشد.^۱

✚ **پسر خود را نیکو تربیت کنیم.** تربیت و پروراندن بچه ها از جمله پسران، باید بر اساس عشق و علاقه به آن ها باشد.^۲

✚ **به طور مرتب به پسر خود بگوییم که دوستش داریم. هر روز قطعا "**

فرصت های مناسبی پیش خواهد آمد.^۳

✚ **کتک نزنیم!** کتک زدن، به پسر ما می آموزد که برای حل مشکل، ضربه زدن به

کسی اشکالی ندارد. هرگز به کودکی که کمتر از ۱۸ ماه است کتک نزنیم. این

کمکی نمی کند و ممکن است به او آسیب برسانیم. وقتی عصبانی هستیم هرگز

به فرزند خود کتک نزنیم. همچنین هرگز پسر خود را با وسیله ای، نزنیم.^۴

✚ **تا می توانیم در خوشبختی و شادگامی پسر خود تلاش کنیم.**

✚ **از تحقیر و توهین پسر خود با دیگران، به شدت پرهیز کنیم؛** چون انجام

این اعمال، موجب پرخاشگری و زورگو شدن او در آینده می شود و این گونه

فرزند تحقیر شده، بعد از رسیدن به استقلال سعی می کند با توسل به زور، وجود

و قدرت خود را به دیگران اثبات کند.^۵

✚ نظرات خود را با پسر خود در میان بگذاریم. به عنوان پدر و مادر، سعی کنیم که همیشه نظر او را در زمینه‌های مختلف جویا شویم. نظرخواهی از فرزند خود، تأثیر زیادی در عزت نفس او خواهد داشت.^۱

✚ در حضور پسر خود، از کلمات و عباراتی که بار محبت و موفقیت آمیز دارند، استفاده کنیم.^۳

✚ به پسر خود کمک کنیم تا به اهداف شخصی اش دست پیدا کند.^۶

✚ همواره در کنار پسر خود باشیم. هر وقت برای فرزند خود مشکلی پیش می‌آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا او احساس امنیت کند و بداند که آنان از هیچ محبتی برای حل مشکل او دریغ نمی‌کنند.^۲

✚ بازار مقایسه را تعطیل کنیم! هیچ وقت پسر خود را با سایر بچه‌ها مقایسه نکنیم. هرپسری، دارای خصوصیات و توانایی‌های منحصر به فرد خودش است.^۶

✚ زمانی را برای برقراری ارتباط اختصاص دهیم. ارتباط در غرغره‌های نیمه‌جان یا عبارات گذرا، اتفاق نمی‌افتد. برای برقراری ارتباط واقعی و مؤثر، زمانی را برای بحث، ارتباط یا حتی گفتگوی معمولی، اختصاص دهیم و شاهد شکوفایی رابطه خود باشیم. اگر در خانواده‌مان زیاد چنین عملی اتفاق می‌افتد، تا ۲ شب در هفته را برای قرارهای خانوادگی یا قرار انفرادی با فرزندان مان و از جمله پسر خود، اختصاص دهیم. زمانی را کنار بگذاریم که تعهدات یا برنامه‌های قبلی مانند جلسه یا کلاس نداشته باشد.^۷

✚ همیشه پسر خود را دوست داشته و او را در آغوش بگیریم و ببوسیم.^۱

✚ به پسر خود کمک کنیم روابطی صمیمی و همراه با اعتماد، با دیگران برقرار کند.^۶

هرگز اجازه ندهیم که غفلت از مهربانی به پسرمان، رابطه ما را با او تخریب کند.^۱

ارتباط چشمی برقرار کنیم. چه در حال صحبت کردن یا گوش دادن، تماس چشمی با پسر خود، برقرار کنیم.^۷
منابع:

4-How to Be a Good Father: Tips & Advice for Dads, Bright Horizons Family Solutions, 2024,

(<https://www.brighthorizons.com>)

5-How to Teach Good Behavior: Tips for Parents, American Academy of Family Physicians, 2024, (<https://www.aafp.org/>)

۶-والدین موفق و مهربان بودن، آرزوی همه بچه ها!، وحید عرفانی

7-How to Communicate Effectively With Children, wikihow, 2024, (<https://www.wikihow.life>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir