

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آموزش قدرت نه گفتن به کودک



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

به کودک خود پیاموزید که نه گفتن حق طبیعی او است

اول از همه باید به کودک خود پیاموزیم که قرار نیست به همه درخواستها پاسخ مثبت دهد و به عنوان یک انسان حق دارد که درخواست دیگران را رد کند درخواست، همانطور که از نامش پیداست نوعی پرسش از دیگران است و همه ما به عنوان یک انسان حق داریم که به این پرسش دیگران آری یا خیر بگوییم

به فرزندتان پیاموزید که نمی‌تواند همه را راضی نگه دارد

خیلی از اوقات از ترس قضاوت منفی دیگران به تلاش برای راضی نگه داشتن آنها رو می‌آوریم. خیلی از ما ویژگی‌های شخصیتی خاصی داریم که باعث می‌شوند مدام در جهت ارضای نیاز دیگران و راضی نگه داشتن آنان تلاش کنیم با این حال هیچ‌گاه نمی‌توانیم همه را راضی نگه داریم و هر بار که به خاطر دیگران از خود می‌گذریم ریشه خودسرزنشی را در خود می‌کاریم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به او یاد بدهید که نه گفتن به معنی طرد دیگران نیست

خیلی اوقات از روی ترحم و به این خاطر که دیگران فکر نکنند آن‌ها را دوست نداریم، علی‌رغم بی‌علاقگی درونی، درخواستشان را قبول می‌کنیم. با این حال باید از کودکی این را یاد بگیریم که می‌توان فردی را دوست داشت و باز هم به او نه گفت

نه گفتن به معنی دوست داشتن و طرد دیگران نیست؛ بلکه به این معنی است که با توجه به شرایط زندگی‌مان تصمیماتی بگیریم که کمترین آسیب را به ما وارد کنند این‌که برای محافظت از خود قدم برداریم اصلاً به این معنی نیست که به دیگران بی‌اهمیتیم و آن‌ها را دوست نداریم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به کودک خود پیاموزید که نه گفتن به معنی بی‌ارزش کردن دیگران نیست

عامل دیگری که باعث می‌شود نتوانیم درخواست دیگران را رد کنیم به این دلیل است که تصور می‌کنیم نه گفتن نوعی بی‌احترامی به دیگران و شکستن معیارهای اجتماعی است

با این حال نباید فراموش کنیم که نه گفتن به دیگران به معنی بی‌ارزش شمردن دیگران نیست و صرفاً به این معنی است که به خود احترام می‌گذاریم و مرزبندی‌ها و محدودیت‌های شخصی خود را داریم. پس والدین در این حوزه نیز وظیفه دارند با آموزش صحیح به کودک خود بیاموزند که نه گفتن به معنی بی‌احترامی به دیگران نیست

به کودک خود یاد بدهید که حقوق فردی‌اش باید در اولویت باشند

ما ایرانی‌ها در یک جامعه جمع‌گرا زندگی می‌کنیم و همواره بر اهمیت منافع جمعی تأکید می‌شود. با این حال کمتر به منافع و حقوق فردی انسان‌ها اهمیت داده می‌شود. با این حال نباید فراموش کنیم که زمانی که به عنوان یک فرد سرکوب و نادیده گرفته شویم، کمتر هم می‌توانیم به جامعه و دیگران خدمت کنیم

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

پس کودکان باید یاد بگیرند که حق دارند خود را در اولویت قرار دهند. آنها باید یاد بگیرند که تلاش برای دفاع از حقوق فردی خودخواهی نیست و وظیفه اولیه هر انسانی مراقبت از خود است

نه شنیدن را هم به کودک خود بیاموزید

نه گفتن و نه شنیدن هر دو با هم می‌آیند و همان‌طور که ما حق داریم به دیگران نه بگوییم، دیگران نیز حق دارند به ما نه بگویند. ما نباید فراموش کنیم که در نهایت مهم‌ترین وظیفه هر شخص مراقبت از مرزبندی‌های خود است و دیگران کاملاً حق دارند که درخواست‌های ما را رد کنند و نپذیرند

روی پرورش مهارت شهامت و ابراز وجود در کودکان تمرکز کنید

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که کمبود آن در جامعه ما حس می‌شود شهامت است. متأسفانه هیچ‌گاه در مدرسه و دانشگاه به ما نمی‌آموزند که می‌توان به دیگران احترام گذاشت و با این حال با قاطعیت از حقوق خود دفاع کرد. متأسفانه تا حرف از قاطعیت می‌شود همه به یاد پرخاشگری می‌افتیم و این ضرورت آموزش این مهارت را در جامعه بیشتر نشان می‌دهد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

داشتن شهامت اصلاً به معنی پرخاشگری به دیگران نیست و به این معناست که: قاطعانه و شفاف از حقوق خود دفاع کرده و درعین حال نیز حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم و به آنها بی احترامی نکنیم. والدین ابتدا باید این مهارت را با تمرین و تکرار در خود پرورش دهند و سپس به کودکان خود نیز آموزش دهند

نه گفتن را با کودک خود تمرین و تکرار کنید

شما می‌توانید موقعیت‌های مختلف آزمایشی را برای کودک خود فراهم کنید و چرایی و چگونگی نه گفتن را در هر موقعیت با آنها تمرین کنید. نه گفتن همان طور که در ابتدا اشاره کردیم یک مهارت است در واقع همان طور که برای یادگیری نقاشی و یا پیانو زدن نیازمند تمرین و تکرار هستیم، برای پرورش مهارت نه گفتن نیز نیازمند تمرین و تکرار در موقعیت های مختلف و بازنگری رفتارها و افکار خود در موقعیت‌های مختلف هستیم



آیا شما به فرزندتان نه گفتن را یاد داده اید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

