

### « نه گام برای اینکه والدین بهتری باشید.»

فرزند پروری یکی از سخت‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین کارها در دنیاست که ممکن است برایش چندان آماده نباشید. این نه مورد از توصیه‌های فرزندپروری می‌تواند کمکتان کند که احساس رضایت بیشتری به عنوان والدین داشته باشید.

\* به کودکان‌تان نشان دهید که علاقه‌تان بی قید و شرط است.

به عنوان پدر و مادر، مسوول گوشزد کردن کارهای درست و اشتباه کودکان‌تان و هدایت و راهنمایی آنها هستید. ولی نحوه بیان راهنمایی سازنده‌تان، تعیین‌کننده آن است که چگونه فرزندانتان از آن استقبال می‌کنند.

هنگامی که باید جلوی فرزندتان بایستید، از مقصر و گناهکار دانستن آنها و نیز از انتقاد کردن دوری کنید؛ چرا که به عزت نفسشان آسیب زده و موجب رنجش آنها می‌شود. در عوض سعی کنید از این فرصت در راستای رشدشان استفاده کرده و مشوقشان باشید، حتی وقتی که در حال تنبیه‌کردنشان هستید.

مطمئن باشید آنها متوجه هستند گرچه در آینده انتظار رشد و بهترشدنشان را دارید، ولی در هر صورت دوستشان دارید.

\* نیازها و خط‌قرمزهایتان را به عنوان « والدین » بشناسید.

بپذیرید که پدر و مادر کامل و بی عیب و نقصی نیستید. به عنوان رهبر و بزرگ خانواده، نقاط قوت و ضعف دارید. توانایی‌هایتان را شناسایی کنید: « من متعهد و عاشق هستم. » قول بدهید که روی نقاط ضعف‌تان کار کنید: « باید در ایجاد و حفظ نظم و انضباط، ثابت‌قدم‌تر باشم. » سعی کنید از خودتان، همسران و فرزندانتان انتظارات واقعی داشته باشید. قرار نیست همه پاسخ‌ها را بدانید. خودتان را ببخشید. فرزندپروری را به کاری کم‌درسر تبدیل کنید. به جای اینکه سعی کنید به یکباره همه‌چیز را حل کنید، روی مواردی که به بیشترین توجه نیاز دارند تمرکز کنید. وقتی خسته و درمانده شدید - به جای مبارزه با آن شرایط - آن را بپذیرید. برای

خودتان جدا از نقش فرزندپروری و والدگری، وقت بگذارید تا کارهایی را که خوشحالتان می‌کند انجام دهید.

توجه کردن به نیازهایتان، نشانه خودخواهی‌تان نیست؛ فقط به این معنی است که مراقب سلامتی‌تان هستید؛ که این نیز به نوبه خود معیار ارزشمند و مهمی برای الگوبودن فرزندانتان است.