

آموزش مهارت تصمیم گیری به کودک خود

مهارت تصمیم گیری بسیار مهم است از آن جهت که می تواند تعیین کننده سرنوشت و آینده افراد باشد. یک تصمیم اشتباه ممکن است باعث شود که افراد تا پایان عمرشان تاوان پس بدهند. تصمیم های مهمی چون انتخاب رشته، انتخاب شغل و انتخاب همسر چنانچه شتابزده انجام شوند، پیامدهای غیرقابل جبرانی دارند. به همین دلیل بسیار مهم است که کودکان بتوانند درست تصمیم بگیرند.

تصمیم گیری یکی از مهم ترین مهارت های انسانی است و فرزند شما برای تبدیل شدن به فردی سالم و بالغ، نیازمند رشد و توسعه ای این مهارت ویژه است. تصمیم گیری از آن رو اهمیت زیادی دارد که مسیر درست زندگی را به فرزند شما نشان می دهد. اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، در صورت آموزش تصمیم گیری صحیح به فرزندان تان، می توانید آسوده باشید که آنها در زندگی شان از مزایای با ارزش این مهارت بهره خواهند برد. تصمیم گیری درست و به موقع حس رضایت و خشنودی را در زندگی فرد به ارمغان می آورد و این رضایت جز با انتخابی درست به وجود نخواهد آمد. هر چند هنگامی که فرزند شما تصمیمات خوبی اتخاذ نکند دچار ناراحتی و مشکل خواهد شد اما همین تجربیات و آموختن از آنها، مسیر درستی را برای تصمیم گیری های صحیح آینده، برای او فراهم می کند.

فرهنگ عامه بر این باور است که بزرگ ترها باید در مواقع لزوم برای فرزندان تصمیم بگیرند، شاید این طرز تفکر به طور مقطعی مفید باشد اما فراموش نکنید که زندگی می تواند پر از اتفاقات متفاوتی باشد که ما را مجبور به انتخاب هایی مهم می کنند.

در این میان، آنهایی که از کودکی مهارت تصمیم گیری مناسب را نیاموخته‌اند، طعمه‌ی چرب و نرمی برای تجربیات تلخ زندگی خواهند بود.

نویسنده‌ی مقاله‌ی پیش روی شما، دکتر جیم تیلور (Jim Taylor) استاد دانشگاه کالیفرنیا، این‌طور شرح می‌دهد که هرگاه با گروهی از جوانان صحبت می‌کنم، همیشه این پرسش را مطرح کرده‌ام که چند نفر از آنها در زندگی دست به ندانم‌کاری زده‌اند؟ و نکته‌ی جالب این است که تقریباً همگی آنها در نهایت شوق و ذوق دست‌شان را بلند می‌کنند و جالب‌تر اینکه وقتی می‌پرسم که چند نفر از آنها در آینده نیز کارهای احمقانه انجام خواهند داد؟ جواب‌ها همان قدر پرشور است! من همچنین از کودکان نیز پرسیده‌ام که چرا کارهای احمقانه انجام داده‌اند؟ برخی از جواب‌ها در زیر آمده است:

نمی‌تونستم بیه تصمیم درست بگیرم.

اون موقع به نظرم ، این‌طوری بیشتر خوش می‌گذشت.

بی‌حوصله بودم.

تحت فشار بودم.

چیزی درباره‌ی عواقب تصمیم نمی‌دونستم.

از پدر و مادرم پرسیدم.

درحقیقت انجام کارهای اشتباه، بخشی از وظایف کودکان شماست. تصمیمات بد لازمی رسیدن به بلوغ هستند. اما مشکل آنجا دامن‌گیرمان می‌شود که این تصمیمات اشتباه همچنان ادامه پیدا کنند، زمانی که والدین یک کودک اجازه ندهند تا او مسئولیت تصمیمات اشتباه خود را به عهده بگیرد، درواقع به جای نجات او باعث می‌شوند تا کودک بیشتر دچار مشکل شود. تا زمانی که کودک یاد نگیرد که مسئولیت تصمیمات غلط خود را بپذیرد، همواره بدون ترس از عواقب انتخاب‌های خود، به انجام کارهای اشتباه ادامه خواهد داد.

تشویق فرزندتان به تصمیم‌گیری، به‌سادگی بیان این جمله که «خودت تصمیم بگیر و اختیار با خودته» نیست. به‌جای آن باید تصمیم‌گیری درباره‌ی مسائل مختلف را به‌صورت قدم‌به‌قدم و بر اساس سن و بلوغ فکری فرزندتان به آنها واگذار کنید. چون در غیر این صورت ممکن است که فرزندتان به خطر بیفتد. اما نگران نباشید، شما می‌توانید به‌مرور زمان، مهارت تصمیم‌گیری درست را به کودک‌تان بیاموزید. برای مثال؛ نباید به فرزندتان بگویید که می‌تواند هر آب‌نباتی را که دوست داشت از بین آب‌نبات‌های فروشگاه انتخاب کند. در این صورت یا از فرط دودلی، دست‌پاچه و در تصمیم‌گیری ناتوان می‌شود یا دلش می‌خواهد همه‌ی وسایل داخل فروشگاه را بخرد. کاری که باید بکنید این است که حق انتخاب از بین چند آب‌نبات مشخص را به او بدهید تا او از بین آنها به انتخاب موردنظرش برسد.

همچنان که فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، می‌توانید تصمیم‌گیری‌های او را گسترش دهید تا به‌مرور زمان مهارت تصمیم‌گیری در او تقویت و برای تصمیمات مهم و سرنوشت‌ساز زندگی آماده شود. در واقع با هر تصمیم‌گیری به فرزندتان می‌آموزید که تصمیمات خوب و بد را از هم تمیز دهد و عواقب تصمیم خود را به عهده بگیرد. یادتان باشد که این هم یکی از راه‌های نزدیک شدن به فرزندتان است؛ وقتی که بهترین دوست او باشید می‌توانید از تصمیماتش آگاه شوید و به‌موقع از حق مداخله‌ی خود برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی استفاده کنید. فراموش نکنید که مداخله‌ی شما باید بسیار هوشمندانه، دقیق و در زمان درست باشد.

فرایند تصمیم‌گیری خوب

تصمیم‌گیری فرایند پیچیده‌ای دارد و سال‌ها تجربه لازم است تا به این مهارت دست پیدا کنیم – مهارت تصمیم‌گیری در کودکان

بخشی از کمک شما به فرزندتان برای اخذ تصمیمی خوب، مربوط به فرایند تصمیم‌گرفتن است. دوستان عزیز، شما باید به فرزندتان بیاموزید که چگونه قدم‌به‌قدم، به تصمیم مناسب برسد. تصمیم‌گیری فرایند پیچیده‌ای دارد و سال‌ها تجربه لازم است تا به این

مهارت دست پیدا کنیم. دوستان عزیزم هیچکس نیست که بتواند ادعا کند که همیشه بهترین تصمیمات را می‌گیرد، حتی افراد باتجربه هم گاهی تصمیمات نابخردانه‌ای می‌گیرند.

از آنجا که کودکان فاقد تجربه و چشم‌انداز مناسب درباره‌ی موضوعات هستند، معمولاً درجا و بر مبنای رسیدن فوری به نتیجه و ارضای نیازهای مقطعی تصمیم می‌گیرند. اولین چیزی که باید به آنها بیاموزید این است که قبل از پریدن، لحظه‌ای توقف کنند. کودکان شما تنها با چند ثانیه تردید، قادرند تا از اخذ تصمیمات بد جلوگیری کنند. البته ناگفته نماند که توقف پیش از پرش در کودکان به تفکر نیاز دارد که چنین چیزی در نهاد کودک وجود ندارد چون او یک فرد بزرگسال نیست.

اما مطمئن باشید که می‌توانید فرزندتان را در حین «ارتکاب جرم» دستگیر کنید، یعنی هرگاه که می‌خواهد بدون تفکر تصمیم بگیرد متوقفش کنید. درست است که نمی‌توانید همیشه و همه جا او را زیر نظر داشته باشید، اما زمان‌هایی که می‌خواهد بدون فکر تصمیم بگیرد (همه‌ی ابعاد موضوع به روشنی برایش مشخص نیست)، از او بپرسید که چگونه می‌تواند درباره‌ی این موضوع مشخص، تصمیمی متفاوت از آنچه در حال حاضر به آن رسیده است، بگیرد؟

بعد از اینکه فرزندتان آموخت تا قبل از تصمیم‌گیری به اندازه‌ی کافی صبر کند، باید به او بیاموزید که چند سوال کلیدی و مهم را از خودش بپرسد:

1) دلم می‌خواهد که این کار را انجام بدهم؟» این پرسش کمک می‌کند تا فرزندتان انگیزه خود را از یک تصمیم‌گیری مشخص درک کند. معمولاً کودکانی که من با آنها سروکار داشته‌ام حداقل بعد از تصمیم‌گیری می‌دانستند که چرا چنین تصمیمی گرفته‌اند و تفاوت تصمیم غلط و درست در زمینه‌ی آن موضوع مشخص را تشخیص می‌دادند.

معمولا یکی از مشکلات متداول درمورد تصمیم‌گیری، مواجهه‌ی کودک با انگیزه‌های متضاد است. ممکن است که فرزند شما بداند که انجام فلان کار یا گرفتن فلان تصمیم، کاری دور از فکر و اشتباه است؛

اما تحت تأثیر همسالان خود مخصوصا اگر در سنین بلوغ باشد، آن کار را انجام بدهد. تنها آموزش صحیح درست و غلط و مشخص کردن عواقب هر تصمیم می‌تواند فرزند شما را از رفتن مداوم به «سمت تاریک» تصمیم‌گیری باز دارد.

(2) چه انتخاب‌هایی داریم؟» فرزند شما ممکن است هنگام تصمیم‌گیری با چند گزینه مواجه شود. به عنوان نمونه ممکن است که یکی از افراد گروه بچه‌ها، اغذیه‌ای داشته باشد که دیگران به آن علاقه‌مند باشند و یکی از بچه‌ها به دیگران پیشنهاد کند تا آن خوراکی را به‌زور از کودک موردنظر بگیرند یا علی‌رغم میل باطنی او، خوراکیش را با او شریک شوند. در این مرحله فرزندتان چند گزینه برای انتخاب دارد: ۱. او هم با دوستانش در گرفتن خوراکی بچه‌ی مورد نظر همراهی کند. ۲. از خیر خوراکی بگذرد و رفتار دوستانش را هم نادیده بگیرد ۳. با دوستانش همراه نشود و آنها را هم از کاری که می‌خواهند انجام بدهند منصرف کند. دانستن این چند گزینه می‌تواند به‌وضوح به فرزندتان نشان دهد که چه تصمیماتی می‌تواند بگیرد و او اینگونه تشخیص می‌دهد که کدام تصمیم درست‌تر است.

(3) .بعدش چه خواهد شد؟» این سوأل که اتفاقا پرسش مهمی هم هست در واقع کودک را وادار می‌کند تا به عواقب تصمیم خود فکر کند. درواقع کودک از خودش می‌پرسد که اگر تصمیم اشتباهی بگیرم دچار چه مشکلی می‌شوم و این مشکل چقدر می‌تواند بد باشد؟! کودکان نیاز دارند تا درباره‌ی خطرات و همچنین پاداش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت تصمیمی که می‌گیرند، قضاوت درستی داشته باشند.

چالشی که در این مقطع، کودک را درگیر می‌کند، این است که کودکان معمولاً خطرات و تاوان تصمیم موردنظر را دست‌کم و مزایای آن را بسیار بیشتر از آنچه در واقعیت وجود دارد، در نظر می‌گیرند. چنانچه انتظارات خود را بالا ببرید و از عواقب سخت ناشی از تصمیم‌گیری اشتباه آنها نگذرید، احتمالاً آنها پیش از اقدام به هر کار نابخردانه‌ای دو بار فکر خواهند کرد.

4. در نهایت مهم‌ترین پرسشی که کودک شما باید از خود بپرسد این است: «تصمیمی که گرفته‌ام به نفعم است؟» درک بهترین تصمیم در درازمدت و کوتاه‌مدت، داشتن نگرانی‌هایی که قوی‌تر از خوش‌آمد فرهنگ عامه و نیروی همسالان هستند و تصمیم‌گیری بر اساس نفع شخصی یعنی رسیدن به نقطه‌ای اوج فرایند تصمیم‌گیری.

شما می‌توانید از طریق هدایت فرزند خود در تصمیم‌گیری‌ها، به او کمک کنید تا تصمیم‌گیری خوب را بیاموزند. این هدایت اجازه می‌دهد تا فرزندتان فرایند تصمیم‌گیری را به‌طور کامل درک کند و ببیند که از ابتدا تا انتهای اتخاذ تصمیم، یک فرد بالغ چه مراحل را طی می‌کند. شما می‌توانید در طول روند تصمیم‌گیری فرزندتان، با کودکان همکاری کنید تا نکات کلیدی مربوط به تصمیم‌ش را شناسایی کند و گام‌های متفکرانه‌ای در زمینه‌ی موضوع موردنظرش بردارد. بعد از اینکه فرزندتان تصمیمش را گرفت، می‌توانید به او کمک کنید تا آن را عملی کند و یاد بگیرد که در صورت بد شدن نتیجه‌ی تصمیم، چرایی آن را درک و از آن کسب تجربه کند. از طرفی می‌توانید با توجه به موضوع موردنظر مثلاً روابط کودک با گروه دوستانش و اختلافاتی که بین آنها به وجود می‌آید با بیان موقعیت‌های اخلاقی فرضی آنها رادر موقعیت تصمیم‌گیری درست قرار دهید.

با فرزندتان تعامل داشته باشید و سعی کنید تا دوستانه به او کمک کنید.

البته واضح است که هرچه فرزندان جوان‌تر باشند تصمیم‌گیری آگاهانه برایشان مشکل‌تر خواهد بود، اما اگر از کودکی آنها را درست هدایت کنید و مهارت تصمیم‌گیری را گام‌به‌گام در آنها تقویت نمایید، می‌توانند در بزرگسالی بلوغ فکری کامل‌تر و بهتری داشته باشند و در امور مختلف تصمیمات مناسب‌تری بگیرند.

درنهایت، یکی از بخش‌های آموزش کودکان برای اخذ تصمیمات خوب، اجازه دادن به آنها برای اخذ تصمیمات ضعیف است. چرا که تصمیمات بد در صورت کنترل صحیح، ابزار قدرتمندی برای تبدیل شدن فرزند شما به یک تصمیم‌گیرنده‌ی خوب خواهند بود. بله! واقعیت این است که باید اجازه بدهید تا فرزندتان خودش پاسخگوی عواقب متناسب با تصمیمات خود باشد. کودک باید کشف کند که توانایی اخذ چه تصمیماتی را دارد، درک کند که چرا یک تصمیم مشخص اشتباه است و مطمئن شود که «متوجه اشتباه شده است» و دوباره همان اشتباه را در آینده تکرار نخواهد کرد.