

موضوع :

مهارت نه گفتن؛ ضرورتی برای کودکان

«اینجانب پریسا حیدری افشار، معلم پایه ی دوم دبستان غیردولتی سرآمد، دارای لیسانس علوم تربیتی با توجه به تجربه ی تدریس در دوره ی ابتدایی و مواجه روزمره با دنیای پرماجرای کودکان، همواره به این باور رسیده ام که آموزش مهارت های زندگی از الفبا و جدول ضرب واجب تر است. در کلاس درس، بارها شاهد بوده ام که بسیاری از دانش آموزان عزیز به دلیل نداشتن توانایی «نه گفتن»، در موقعیت های ساده ی روزمره دچار استرس، سردرگمی یا حتی آسیب های عاطفی می شوند. این مشاهدات میدانی و دغدغه ی همیشگی من برای تربیت کودکانی مستقل، بااعتمادبه نفس و شاد، مرا بر آن داشت تا در این مقاله به بررسی ضرورت آموزش مهارت «نه گفتن» به کودکان بپردازم. امید است این نوشتار برای والدین گرامی و همکاران ارجمند مفید واقع شود و گامی کوچک در جهت ساختن نسلی قوی تر و آگاه تر باشد.»

مهارت نه گفتن، ضرورتی برای کودکان
چرا این مقاله را میخوانید؟

تصور کنید در مهمانی خانوادگی نشسته اید که غذایی جلوی شما میگذارند که به آن حساسیت دارید، اما برای اینکه بی ادبی نشود، آن را میخورید و ساعتها معده درد میکشید. یا روزی دوستان از شما میخواهد در کلاس تقلب کنید و به او جواب بدهید و با وجود اینکه میدانید کار اشتباهی است، به خاطر ترس از دست دادن دوستی، قبول میکنید. یا بزرگتری از شما میخواهد رازی را نگه دارید که سنگینی آن روی شانه هایتان گران است. در تمام این لحظات، یک کلمه میتواند شما را نجات دهد، یک کلمه ی کوچک اما پرمعنا: «نه».

اما چرا گفتن این کلمه برای بسیاری از ما انقدر دشوار است؟ چرا به جای آن، کلمه ی «بله» را به زبان می آوریم و بعد ساعت ها یا روزها از دست خودمان عصبانی هستیم؟

پاسخ ساده است: به ما یاد نداده اند که چگونه «نه» بگوییم. از کودکی به ما گفته اند «بچه ی خوب» کسی است که حرف گوش کند، مخالفت نکند و مطیع باشد. اما آیا واقعاً یک کودک مطیع، یک کودک موفق و خوشبخت خواهد بود؟ آیا کسی که هرگز «نه» گفتن را نیاموخته، میتواند در برابر خطرات، سوءاستفاده ها و فشارهای اجتماعی از خودش محافظت کند؟

در این مقاله ی جامع، میخواهم به شما نشان دهم که «نه گفتن» یک مهارت حیاتی است، نه یک عیب اخلاقی. میخواهیم ثابت کنیم که کودکی که «نه» میگوید، کودکی قوی تر، مستقل تر و شادتر است. و مهمتر از همه، راهکارهای عملی و ساده ای ارائه میدهم که میتوانید از امروز برای یادگیری و آموزش این مهارت به کار بگیرید. اگر شما یک والد هستید، یک معلم هستید یا یک دانش آموز که میخواهد زندگی بهتری داشته باشد، این مقاله دقیقاً برای شما نوشته شده است.

مهارت نه گفتن دقیقاً چیست؟

بیایید اول با یک تعریف ساده و شفاف شروع کنیم. مهارت نه گفتن، یعنی توانایی ابراز مخالفت، امتناع یا خودداری از انجام کاری به شیوه ای مؤدبانه، قاطعانه و بدون پرخاشگری. این مهارت، بخشی از یک توانایی بزرگتر به نام «جرئتورزی» یا «قاطعیت رفتاری» است. فردی که جرئتورز است، میتواند در عین احترام به دیگران، از حقوق، نیازها و خواسته های خود نیز دفاع کند.

اما توجه کنید که نه گفتن با لجبازی فرق دارد. لجبازی یعنی به هر قیمتی شده، حتی اگر کار درستی باشد، مخالفت کنیم. اما نه گفتن هوشمندانه یعنی در موقعیت های مشخص و با دلایل منطقی، از انجام کاری خودداری کنیم. همچنین نه گفتن با پرخاشگری فرق دارد. پرخاشگری یعنی با فریاد، توهین یا تحقیر، طرف مقابل را پس بزنیم، اما نه گفتن مؤدبانه یعنی با لبخند و آرامش، بدون اینکه به کسی بی احترامی کنیم، خواسته ی خود را بیان کنیم.

به بیان ساده تر، نه گفتن هنر حفظ تعادل است؛ تعادل بین احترام به دیگران و احترام به خود. تعادل بین «من باید همه را راضی نگه دارم» و «من هم ارزش دارم». کودکی که این تعادل را بلد است، در آینده به انسانی تبدیل میشود که نه تابع محض است و نه زورگو؛ بلکه انسانی مستقل، مسئول و بااعتمادبه نفس خواهد بود.

چرا نه گفتن برای کودکان یک ضرورت غیرقابل انکار است؟

شاید با خود بگویید: «کودک که قرار نیست تصمیمات مهم بگیرد، پس چه نیازی دارد نه گفتن را یاد بگیرد؟» اما واقعیت کاملاً برعکس است. دوران کودکی، بهترین و حساسترین زمان برای یادگیری این مهارت است، چون شخصیت کودک در این سالها شکل میگیرد و الگوهای رفتاری او برای تمام عمر تثبیت میشوند. در ادامه، به هفت دلیل قاطع برای ضرورت این مهارت میپردازیم:

۱. محافظت از خود در برابر سوءاستفاده و آزار

این شاید مهمترین و حیاتی ترین دلیل باشد. متأسفانه آمارها نشان میدهند که بسیاری از موارد کودک آزاری جنسی، جسمی و عاطفی در شرایطی رخ میدهند که کودک توانایی «نه» گفتن و مقاومت را نداشته است. کودکانی که یاد گرفته اند به غریزه ی درونیشان اعتماد کنند و وقتی کاری آنها را ناراحت یا ترسانده، با صدای بلند بگویند «نمیخواهم» یا «دستم را نزن»، بسیار کمتر در معرض خطر قرار میگیرند. به کودک خود بیاموزید که بدنش متعلق به خودش است و هیچکس حق ندارد بدون اجازه ی او به بدنش دست بزند و او حق دارد در چنین مواقعی قاطعانه نه بگوید و حتی فریاد بزند و از دیگران کمک بخواهد.

۲. مقاومت در برابر فشار همسالان

دوران نوجوانی، دوره ی اوج تأثیرپذیری از دوستان و همکلاسی هاست. بسیاری از نوجوانان برای اینکه از جمع طرد نشوند، به حرف های دوستانشان «بله» میگویند؛ حتی اگر آن حرف، مصرف سیگار، مواد مخدر، فرار از مدرسه یا هر رفتار پرخطری باشد. کودکی که از کودکی «نه» گفتن را تمرین کرده، در این سنین بسیار قویتر عمل میکند. او میداند که ارزش خودش را با تأیید دیگران نمی سنجد و میتواند در برابر موج جمعیت، ایستادگی کند. او به خودش

می گوید: «من دوست های واقعی میخواهم، نه کسانی که مرا به کارهای غلط تشویق کنند.»

۳. افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

هر بار که به خاطر ترس، «بله»ی دروغینی میگوییم، در واقع به خودمان پیام میدهیم که «خواسته ها و نیازهای من مهم نیستند». این پیامهای تکراری، عزت نفس ما را تضعیف میکنند و ما را به افرادی تبدیل میکنند که برای جلب رضایت دیگران، از خودمان میگذریم. اما وقتی یاد میگیریم به موقع «نه» بگوییم، به خودمان نشان میدهیم که «من ارزشمند هستم و حرفم حساب است». این احساس ارزشمندی، به مرور زمان به اعتماد به نفس عظیمی تبدیل میشود که در تمام جنبه های زندگی، از تحصیل تا روابط عاطفی و شغلی، به کارمان می آید.

۴. کاهش استرس و اضطراب

آیا تا به حال احساس کرده اید که با قبول کردن کاری که دوست ندارید، استرس و ناراحتی عجیبی به شما دست داده؟ این واکنش طبیعی بدن شما به خاطر نادیده گرفتن خواسته های درونیتان است. کودکانی که مدام مجبورند کاری را که دوست ندارند انجام دهند (مثلاً در کلاس های اضافی که به آنها علاقه ندارند شرکت کنند یا با کسانی بازی کنند که دوستشان ندارند)، دچار استرس مزمن و اضطراب میشوند. یادگیری نه گفتن، این فشارهای روانی را کاهش میدهد و آرامش و آسایش خاطر را به کودک بازمیگرداند.

۵. مدیریت زمان و انرژی بهتر

زندگی پر از درخواست ها و فرصت های متنوع است و ما نمیتوانیم به همه ی آنها پاسخ مثبت دهیم. اگر کودکی نتواند درخواست های غیرضروری را رد کند، عمرش را صرف کارهایی میکند که برایش اهمیتی ندارند. کودکی که نه گفتن را بلد است، بزرگسالی خواهد شد که میداند چگونه اولویت هایش را مشخص کند، روی کارهای مهم تمرکز کند و وقتش را بهینه مدیریت نماید. این یعنی موفقیت بیشتر در تحصیل، شغل و زندگی شخصی.

۶. ایجاد روابط سالم و صادقانه

برخلاف تصور عموم، «نه» گفتن باعث خراب شدن روابط نمیشود؛ بلکه روابط را سالم تر و صادقانه تر میکند. روابطی که بر پایه ی دروغ های مصلحتی و «بله»های اجباری بنا شده باشند، روزی فرو میریزند. اما وقتی شما صادقانه به کسی «نه» میگویید، به او نشان میدهید که به خودتان و به او احترام میگذارید. طرف مقابل نیز میداند که «بله»های شما واقعی هستند و میتوانند روی حرفت حساب کنند. کودکانی که این را می آموزند، در آینده دوستانی واقعی و روابطی پایدار خواهند داشت.

۷. تقویت استقلال و مسئولیت پذیر

کودکی که میتواند به موقع «نه» بگوید، در واقع دارد استقلال فکری و عملی خود را تمرین میکند. او یاد میگیرد که بر اساس ارزش ها و اصول خودش تصمیم بگیرد، نه بر اساس نظر دیگران. این استقلال، او را به فردی مسئول تبدیل میکند که بار تصمیماتش را می پذیرد و از عواقب کارهایش نمی ترسد. چنین کودکی در بزرگسالی، یک شهروند فعال، یک کارمند خلاق و یک والد آگاه خواهد بود.

چرا گفتن «نه» برای بسیاری از کودکان (و حتی بزرگسالان!) اینقدر سخت است؟

حالا که اهمیت این مهارت را فهمیدیم، باید به سراغ موانع برویم. چرا با وجود اینکه می دانیم نه گفتن به نفع ماست، باز هم نمی توانیم به راحتی آن را به زبان بیاوریم؟ در ادامه به مهمترین موانع اشاره میکنیم: ترس از طرد شدن: عمیق ترین ترس انسانها، ترس از تنهایی و طرد شدن از جمع است. کودکان می ترسند اگر نه بگویند، دوستانشان آنها را رها کنند یا دیگر آنها را به بازی دعوت نکنند.

ترس از قضاوت شدن: بسیاری از کودکان (و بزرگسالان) نگرانند که دیگران آنها را خودخواه، بی مهر، بداخلاق یا بی ادب قلمداد کنند. آنها دوست دارند در چشم دیگران «آدم خوبی» باشند. عزت نفس پایین: کودکی که به خودش باور ندارد، فکر میکند خواسته هایش به اندازه ی خواسته های دیگران مهم نیست. او معتقد است که باید برای جلب محبت دیگران، از خواسته های خود بگذرد. کمالگرایی و میل به راضی کردن همه: برخی کودکان (و والدین آنها) فکر میکنند که یک انسان کامل، کسی است که همه را راضی نگه دارد. آنها نمی دانند که راضی کردن همه، نه ممکن است و نه لازم. عدم آگاهی از حقوق خود: بسیاری از کودکان نمی دانند که اصلاً حق دارند «نه» بگویند! آنها فکر میکنند وظیفه ی آنها فقط اطاعت از بزرگترها و پذیرش خواسته های دیگران است. نداشتن مهارت کلامی مناسب: برخی کودکان دوست دارند نه بگویند، اما نمی دانند چگونه این کار را بدون پرخاشگری یا بهانه های واهی انجام دهند. آنها

عبارت های مؤدبانه و قاطعانه را بلد نیستند.

تفاوت های کلیدی: نه گفتن مؤدبانه در مقابل پرخاشگری و منفعل بودن

برای اینکه درک بهتری از این مهارت داشته باشیم، بیایید سه سبک رفتاری را با هم مقایسه کنیم:

۱. سبک منفعل (انفعالی):

در این سبک، فرد به خاطر ترس، همیشه «بله» می گوید، حتی اگر به ضررش باشد. او از بیان خواسته های خود صرف نظر می کند، احساس حقارت میکند و مدام مورد سوءاستفاده ی دیگران قرار می گیرد. پیام درونی او این است:

«تو مهمتری، من مهم نیستم.»

۲. سبک پرخاشگر (تجاوزگر):

در این سبک، فرد با فریاد، توهین، تحقیر یا تهدید، «نه» میگوید. او به دیگران بی احترامی می کند و روابطش را تخریب می نماید. پیام درونی او این است:

«من مهمتر از تو هستم و تو هیچ ارزشی نداری.»

۳. سبک قاطع (جرئت ورزانه):

این همان سبک مطلوب است. فرد با لحنی آرام، محکم و مؤدبانه، «نه» میگوید. او به حقوق خود و دیگران احترام می گذارد، بدون پرخاشگری از خواسته هایش دفاع میکند و روابطش را سالم نگه میدارد. پیام درونی او این است:

«من مهم هستم و تو هم مهم هستی. بیایید با احترام با هم تعامل کنیم.»

به عنوان مثال، اگر دوستی از کودک شما می‌خواهد که برایش تقلب کند، کودک منفعل می‌گوید: «بله» (با وجود اینکه دلش نمی‌خواهد)، کودک پرخاشگر می‌گوید: «چقدر بی‌سوادی! خودت باید بخوانی!» و کودک قاطع می‌گوید: «متأسفم، نمیتونم این کار رو بکنم. اگه بلد نیستی، خوشحال میشم بهت یاد بدم.»

راهکارهای عملی و طلایی برای آموزش مهارت نه گفتن به کودکان بسیار خب، حالا که با اهمیت و موانع این مهارت آشنا شدیم، وقت آن است که به سراغ کاربردی ترین بخش برویم: چگونه این مهارت را در کودکان تقویت کنیم؟ والدین و معلمان عزیز، این بخش مخصوص شماست.

۱. خودتان الگوی عملی باشید

کودکان بسیار بیشتر از آنکه شنونده ی حرف های ما باشند، تماشاگر رفتارهای ما هستند. اگر شما در موقعیت های مختلف، قاطعانه و مؤدبانه «نه» بگویید، کودک به طور ناخودآگاه از شما الگو می‌گیرد. مثلاً وقتی فروشنده ای اصرار به فروش کالای اضافی دارد و شما با لبخند می‌گویید «نه ممنون، الان نیاز ندارم»، کودکان یاد می‌گیرند که نه گفتن کار عادی و بی‌خشونتگی است.

۲. به کودک حق انتخاب بدهید

کودکی که در خانه حق انتخاب دارد، در اجتماع نیز راحت تر از حقوقش دفاع میکند. به جای دستور دادن، از او سؤال کنید: «چای می‌خوری یا شیر؟»، «مشب می‌خواهی تکالیفت رو قبل از شام انجام بدی یا بعد از شام؟»، «کدام لباس رو بیشتر دوست داری؟» این انتخاب های کوچک، به او پیام می دهند که خواسته هایش مهم است و او حق دارد نظر بدهد.

۳. «نه» گفتن را تمرین کنید

مهمترین راهکار، تمرین عملی است. با کودک خود نقش آفرینی کنید. یک موقعیت فرضی بسازید: مثلاً شما نقش دوستی را بازی کنید که از کودک می‌خواهد سیگار امتحان کند یا فیلم نامناسب تماشا کند. از کودک بخواهید با لحن قاطع و مؤدبانه، «نه» بگوید. این تمرین، او را برای موقعیت های واقعی آماده می کند و ترسش را کاهش می دهد.

۴. عبارت های جادویی نه گفتن را به او یاد دهید

عبارت های زیر را با کودک تمرین کنید تا بتواند به راحتی از آنها استفاده کند:

• «نه، ممنون.»

• «متأسفم، نمیتونم.»

• «این کار رو دوست ندارم.»

• «نظر جالبیه، ولی من ترجیح میدم این کار رو نکنم.»

• «بذار یکم فکر کنم، بعداً بهت جواب میدم.» (تکنیک توقف و فکر کردن که زمان خرید می آورد).

این عبارت های آماده، اعتمادبه نفس کودک را در لحظات حساس افزایش می دهند.

۵. به کودک پیاموزید که برای پاسخ دادن عجله نکند

یکی از بزرگترین اشتباهات، بله گفتن در لحظه‌ی اول است چون تحت فشار هستیم. به کودک خود بیاموزید اگر مطمئن نیست، بگوید: «بذار یکم فکر کنم، بهت خبر میدم.» این کار به او فرصت می‌دهد که بدون استرس، تصمیم درست را بگیرد.

۶. احساس گناه را از او دور کنید

بسیاری از کودکان بعد از نه گفتن، احساس گناه

می‌کنند و فکر می‌کنند که آدم بدی هستند. به آنها بگویید: «دوست عزیزم، تو حق داری که نه بگویی. کسی که واقعاً تو را دوست دارد، به نه گفتن تو احترام می‌گذارد و ناراحت نمی‌شود.» به آنها یاد دهید که مسئولیت احساسات دیگران را به دوش نکنند.

۷. از داستانها و مثال های واقعی استفاده کنید

کودکان عاشق داستان هستند. برای آنها از کودکانی بگویید که با نه گفتن توانسته‌اند از خودشان محافظت کنند یا کار درست را انجام دهند. فیلم‌ها و کارتون‌های مناسب نیز میتوانند ابزارهای آموزشی خوبی باشند. برای مثال، در کارتون معروف «دنیای شگفت انگیز گامبال»، شخصیتها بارها با موقعیت‌هایی مواجه میشوند که باید «نه» بگویند.

۸. نقاط قوت کودک را تشویق کنید

هر بار که کودک در موقعیتی موفق به «نه» گفتن مؤدبانه میشود، او را تحسین کنید. بگویید: «آفرین! تو خیلی شجاع و باهوش بودی که تونستی به موقع نه بگی.» این تشویق‌ها، رفتار مثبت را در او تقویت میکند.

۹. به کودک بیاموزید که نه گفتن او را از دوستانش جدا نمیکند

بسیاری از کودکان می‌ترسند با نه گفتن، دوستانشان را از دست بدهند. به آنها بگویید: «دوست واقعی، کسی است که به انتخاب‌های تو احترام بگذارد. اگر کسی به خاطر نه گفتن تو از تو دور شود، او اصلاً دوست واقعی تو نبوده است.»

۱۰. در مدرسه و کلاس درس نیز این مهارت را تقویت کنید

معلم‌ان عزیز، می‌توانید در کلاس درس، محیطی امن برای تمرین نه گفتن ایجاد کنید. از دانش‌آموزان بخواهید در مورد موقعیت‌هایی که در آنها «نه»

گفته‌اند و نتیجه‌اش را، بنویسند یا صحبت کنند. همچنین به دانش‌آموزان یاد دهید که نه گفتن به معلم یا مدیر مدرسه، اگر مؤدبانه و با دلیل باشد، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه نشانه‌ی رشد فکری آنهاست.

چالش‌ها و موانع پیش روی والدین و مربیان

آموزش این مهارت گاهی با موانعی روبرو می‌شود که بهتر است از قبل آنها را بشناسیم:

فشار فرهنگ و سنت: در برخی فرهنگ‌ها، «نه» گفتن به بزرگترها بی‌احترامی محسوب میشود. در این موارد، بهتر است به کودک یاد دهیم که مخالفت خود را با احترام کامل و در خلوت (نه در جمع) بیان کند و از عبارات نرم‌تری مانند «اجازه می‌فرمایید من هم نظرم رو بگم؟» استفاده کند.

واکنش منفی دیگران: ممکن است برخی بزرگسالان (خواهر و برادر بزرگتر، عمه، خاله و...) از نه گفتن کودک ناراحت شوند. در این مواقع، شما به عنوان والد باید پشت کودک بایستید و از او حمایت کنید تا کودک احساس امنیت کند.

ترس از تنها شدن: این بزرگترین ترس کودکان است. شما باید بارها و بارها به او اطمینان دهید که «نه» گفتن او را تنها نمی کند و شما همیشه در کنارش هستید.

نه گفتن در آینده ی روانشناسی و دین

در روانشناسی، مهارت نه گفتن به عنوان یکی از ده مهارت اساسی زندگی توسط سازمان بهداشت جهانی معرفی شده است. روان شناسان معتقدند افرادی که جرئت ورزی بالایی دارند، کمتر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی میشوند و در روابط اجتماعی خود موفق ترند

در متون دینی و اسلامی نیز، «نه» گفتن جایگاه

ویژه ای دارد. در قرآن، حضرت لقمان به فرزندش سفارش میکند که در مقابل منکرات و کارهای ناپسند، ایستادگی کند و تسلیم نشود. همچنین امام علی (ع)

می فرمایند: «کسی که به گناه و ظلم نه نگوید، در حقیقت به آن آری گفته است.» این یعنی در فرهنگ اسلامی، نه گفتن به گناه و هر چیزی که برخلاف رضای خداست، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه یک وظیفه و نشانه ی ایمان قوی است.

جمع بندی نهایی: شما قدرت نه گفتن دارید!

مهارت نه گفتن، یک ضرورت حیاتی برای کودکان و نوجوانان است. این مهارت، آنها را در برابر سوءاستفاده ها، فشار همسالان و استرس های روانی محافظت می کند، اعتماد به نفسشان را می سازد، روابطشان را سالم تر می کند و به آنها می آموزد که چگونه زندگی مستقل و موفق داشته باشند.

اما به یاد داشته باشید که این مهارت یک شبه به دست نمی آید. مثل هر مهارت دیگری، نیاز به زمان، تمرین، صبر و حمایت دارد. اگر شما به عنوان والد، تا امروز نتوانسته اید این مهارت را به فرزندتان بیاموزید، ناامید نشوید. از همین امروز شروع کنید. با یک بازی کوچک، با یک جمله ی تشویقی، با یک الگوی عملی.

و اگر شما یک دانش آموز هستید که این مقاله را می خوانید، بدانید که «نه» گفتن اصلاً کار ترسناکی نیست. از موقعیت های کوچک شروع کنید: به یک خوراکی مضر «نه» بگویید، به یک درخواست اضافی که وقت تان را میگیرد «نه» بگویید، به حرفی که به شما برمی خورد «نه» بگویید. کم کم خواهید دید که این کلمه ی کوچک، چه قدرت بزرگی به شما خواهد داد.

در پایان، این جمله ی زیبا را هرگز فراموش نکنید:

«نه گفتن، نشانه ی ضعف نیست؛ نشانه ی این است که شما به اندازه ی کافی به خودتان احترام می گذارید تا از حریم تان دفاع کنید. نه گفتن، اولین قدم برای شناخته شدن و دوست داشته شدن به خاطر خود واقعیتان است.» گردآورنده پریسا حیدر افشار آموزگار پایه دوم ابتدایی سرآمد