

در جست و جوی گوشه های دنج کودکی

چند نکته کاربردی درباره ضرورت اطلاع خانواده از احوالات کودکان برای به حداقل رساندن آسیب های دوره نوجوانی

خودش را در هر ماجرای مقصر می دانست. افسانه افسری، مشاور روان شناس حوزه کودک و نوجوان که در این شماره به کمک صفحه همسایه آمده، بر این باور است که نحوه ارتباط با فرزندان در هر سنی متفاوت و بسیار مهم است. در سنین کودکی باید به طور مستقیم نظارت بر احوال آن ها داشته باشیم و در دوران نوجوانی به طور غیرمستقیم. «مهارت آموزی» در کودکی زمینه ساز به حداقل رساندن آسیب ها در دوران نوجوانی است. برای ارائه راهکارهای بهبود وضعیت خانواده از در ارتباط با فرزندان توصیه می کنیم چند خط پیش رو را مطالعه کنید.

ملیحه ابراهیمی یزدی | مدت زیادی نیست که از جواب دادن طفره می رود. تا یکی دو هفته گذشته کوچک ترین و دم دستی ترین ما جرابی را که در مدرسه با هم کلاسی ها، معلمان و کارکنان مدرسه اتفاق می افتاد با تمام جزئیات برایم تعریف می کرد. برای یخشی از آن ها احساساتی می شد به حدی که بغض می کرد و چشمانش پر اشک می شد. شاید امروز که دخترک ۹ ساله ام سکوت کرده و به نوعی پنهان کاری می کند به دلیل روزهایی است که مدام شمتاش می کردم و نمی گذاشتم کلامش به طور کامل منعقد شود. طوری راهنمایی اش می کردم که

مهارت داشتن مسئولیت پذیری

بنابه سن کودک باید برای او برنامه ریزی کرد تا مهارت مسئولیت پذیری در دوره های بعدی تقویت شود.

نکته: به عنوان نمونه اگر کودکی پنج ساله دارید

قبل از حضور پدر در خانه به او یادآور شوید که • • • به محض آمدن پدرش یا برادر یا خواهر بزرگ تر از خود،

لیوان آبی برای آن ها ببرد.

نکته: نمی شود به خاطر لطف یا از سر حمی که به کودکانمان داریم از تربیت آن ها غافل شویم. به عنوان نمونه برای فرزند خردسالمان گلدان یا جوجه ای بخیریم و خودمان از آن ها ننگه داری کنیم. همچنین می توانیم مسئولیت جمع کردن اسباب بازی هایش را به او بدهیم. در این بین اگر تعدادی از آن ها در وسط اتاق باقی ماند خودمان در امر جمع و جور همراهی اش کنیم.

مهارت داشتن عزت نفس

تا کید بر تقویت آموزش مهارت عزت نفس در دوران کودکی به نوعی مهارت محافظتی در دوران نوجوانی است.

بهبتر است پدرها و مادرها در آموزش این مهارت به خصوصی برای کودکانی که دختر هستند طوری رفتار کنند که فرزندشان ارزش های فردی خود را بشناسند.

نکته: توجه به آموزش مهارت عزت نفس در دوران کودکی که پایه گذار تربیتی هر فرزندی است باعث می شود تا در دوران نوجوانی فرزندمان هرکسی را لایق دوستی با خود نداند، هر غذایی را نخورد و...

مهارت «نه» گفتن

بهترین زمان برای آموزش «نه» گفتن دوران کودکی است. این در حالی است که بسیاری از خانواده ها تا کید بر آموزش سازگاری به فرزندانشان دارند و تلاش می کنند تا به کودکشان یاد بدهند که دیگران را از خود راضی نگه دارند و در پاسخ به نیاز اطرافیان «نه» نگویند.

اگر کودکی دوست ندارد به فردی بوس بدهد، به او از قبل یاد داده باشیم که راحت در پاسخ به فرد مقابل «نه» بگوید. همچنین می تواند بگوید: «دوست ندارم کسی مرا بوسد و...»

نکته: خیلی از خانواده ها وقتی فرزندشان در چنین شرایطی قرار می گیرد و پاسخ منفی به طرف مقابل می دهد، خودشان را وارد ماجرا می کنند و با هل دادن کودک به سمت طرف یا استفاده از الفاظی چون: «بذار عمو بوست کنه و...» به جای خود مراقبتی از فرزندشان مهارت «نه» گفتن را در او سرکوب می کنند.

نمونه بارز دیگر این است که گاهی بیش می آید کودکی تمایل ندارد اسباب بازی هایش را به دوستش بدهد، اما در حالت بزرگ ترها باعث می شود او مهارت «نه» گفتن را آموزش نیند.

نکته: چنین کودکانی که در کودکی نتوانسته اند روی «نه» گفتن خود یافشاری کنند در دوران نوجوانی و جوانی وقتی دوست یا رفیقی آن ها را دعوت به کار اشتباهی چون سیگار کشیدن می کند، نمی توانند قاطع «نه» بگویند.

مهارت داشتن اعتماد به نفس

در این مهارت پدرها و مادرها باید توانمندی های کودک را شناسایی کنند و به آنچه در توان فرزندشان است افتخار کنند و به او یاد بدهند که تو موجود توانمندی هستی.

خیلی از کودکان به نقاشی علاقه مند هستند و تصاویر خوبی هم می کشند، اما ممکن است همان کودک خط خوبی نداشته باشد.

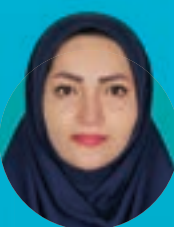
نکته: به جای آنکه بد خطی کودکان را به طور مدام زیر سؤال ببریم، می توانیم از نقاشی های خوش رنگ و لعابی که کشیده است تعریف کنیم و توانایی اش را در حوزه هنر نقاشی پررنگ جلوه دهیم.

مهارت داشتن خودآگاهی

توجه به این مهارت باعث می شود تا در دوران کودکی، فرزندان با همراهی اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر، خودشان را بشناسند.

گاهی پیش می آید در یک برهه سنی کودک از چهره و قیافه اش خوشش نیاید و به نوعی خود را قبول نداشته باشد و این نکته برای او یک ضعف درونی تلقی شود.

نکته: پدر و مادرها به جای تشویق های مادی می توانند با تشویق های کلامی - مهارت خود آگاهی کودکان را تقویت کنند. به عنوان نمونه بی مقدمه بگویند: «بیا بریم جلوانه، چشمانت را ببین. تاکنون به این موضوع دقت کرده ای که چقدر رنگ چشمانت زیباست.» ممکن است کودک در آن لحظه از رنگ پوستش شاک می باشد که می توان با الفاظی مثل: «در عوض بینی کوچکی داری و...» او را از داشته هایش آگاه کرد.



افسانه افسری، مشاور و روان شناس حوزه کودک و نوجوان: یکی از اقداماتی که باعث می شود ارتباط خوبی بین پدر و مادر با کودکان برقرار شود، پیدا کردن یک گوشه خلوت در خانه است. سعی کنید ابتدا خودتان خود افضایی داشته باشید و از او این گونه کمک بگیرید: «امروز در محل کارم با همکارم به فلان مشکل برخوردیم. آیا می توانی به من کمک کنی تا تصمیم درستی را بگیرم؟» برخی بچه ها درون گرا هستند. در رویارویی با آن ها باید کمتر سؤال کنید زیرا همکاری با آن ها کمتر و سخت تر می شود.

بخوانید و بدانید!

والدین بهتر است قاطع اما مهربان باشند

پدر و مادری موفق آن دکه سر حرفشان بایستند اما نه با خشونت و دعو بلکه با مهربانی.

به عنوان نمونه: وقتی از قبل تصمیم رفتن برای خرید دارید، قبل از خروج از خانه لیست خرید را با یکدیگر چک کنید و زیر بار خرید اضافه نروید.

باید قانون در بین اعضای خانواده حکم فرما باشد

والدینی که قوانینی را وضع می کنند و البته خودشان نیز پیروی از آن قوانین می کنند مقدمات پرورش قانونمند کودک را فراهم می کنند.

به عنوان نمونه: اگر در یک مغازه قصد خرید یک سطل ماست را دارید، نباید با رفتارهای اشتباه کودکان زیر بار بروید که یک بستنی هم بخرید. قانون در یک خانواده حتی مشخص می کند که یک کودک در یک هفته مجاز است چند عدد بستنی بخورد.

تاب آوری را به کودکان آموزش بدهید

پدرها و مادرها باید به این نکته توجه داشته باشند که آموزش صبر و تحمل در دوران کودکی در دوران بزرگ سالی خیلی به کار فرزندشان می آید. نباید به خواسته های آنی و هیجانی کودکان تن داد. به عنوان نمونه: از قبل به کودکان قول داده اید که برای او یک می خرید. بهتر است به جای خرید از اولین سوپر مارکت او را قانع کنید که کمی بالاتر مغازه هایی هست که تنوع بیشتری از انواع کیک ها دارند. این تعویق و وقفه افتادن در خواسته کودک به نوعی آموزش تاب آوری است.

در انتخاب ها او را شریک کنید

در دورانی که کودک سرگرم بازی و شیطنت است در جهت آموزش مهارت «انتخاب درست» از او نظرخواهی کنید.

به عنوان نمونه: در زمان خرید لباس خودتان از کودک خردسال خود بخواهید نظر بدهد که اگر قرار است این لباس را بخرید آیا به شما می آید یا نه؟ اگر موافق نبود چند گزینه پیش چشم او بیاورد و بگذارد انتخاب کند.

به دنبال گوشه ای خلوت بگردید

یکی از اقداماتی که باعث می شود ارتباط خوبی بین پدر و مادر با کودکان برقرار شود، پیدا کردن یک گوشه خلوت در خانه است. می توانید دو عدد صندلی یا یک قالیچه کوچک و جمع و جور در جایی از خانه جانمایی کنید و با نوشیدن چای یا انواع خوراکی ها مثل یک ظرف میوه، درباره مسائلی که در روز افتاده است صحبت کنید. در این شرایط رعایت چند نکته زیر واجب

نباید کودک را وادار کرد که موضوعی را به زور توضیح دهد.

سعی کنید ابتدا خودتان خود افضایی داشته باشید و از او این گونه کمک بگیرید: «امروز در محل کارم با همکارم به فلان مشکل برخوردیم. آیا می توانی به من کمک کنی تا تصمیم درستی را بگیرم؟» برخی بچه ها درون گرا هستند. در رویارویی با آن ها باید کمتر سؤال کنید زیرا همکاری با آن ها کمتر و سخت تر می شود.

بهبتر است شروع صحبت با بیان احساسات باشد

به عنوان نمونه وقتی کودکی دچار هیجانی است به جای یک راست رفتن سراصل مطلب به او بگویید: «چقدر امروز چشمانت بیشتر برق می زند. فکر می کنم اتفاق خوبی برایت در مهدکودک یا مدرسه افتاده است! دوست داری در موردش با هم حرف بزنیم؟» اگر تمایلی به صحبت نداشت پیگیری هایمان را در لحظه رها کنیم و بعد از چند ساعت به روش دیگری سر صحبت را باز کنیم.

برای کودکان زیر پنج سال «قصه گویی» بهترین روش برقراری ارتباط است

به عنوان نمونه با یک قصه تخیلی از دوران کودکی خودتان سر صحبت را باز کنید و احساسات متعدد مثل غم، شادی، ترس و... را در قالب داستان توضیح دهید. بعد بگویید: «امروز که از سرکار به خانه آمدم حس کردم مثل همیشه نیستی و...» بی شک او شروع به خود افضایی می کند. البته از کتاب های مصور که در بازار موجود هستند نمی توان چشم پوشی کرد. گاهی داستان یک کتاب تأثیر به سزایی در کودک می گذارد.

با کودکان بالای پنج سال هم می توان از در تشویق های کلامی وارد شد. به عنوان نمونه وقتی به اتفاق یکدیگر به میوه فروشی می روید، پلاستیکی را به او بدهید تا میوه های سالم را جدا کند. طوری با کودکان دایلوگ برقرار نکنید که تصور کنند مورد قضاوت قرار گرفته است. ارتباط والدین با کودکان نشان باید امن باشد. کودک نباید مورد سرزنش قرار بگیرد. یک زمان هایی به کودکان بگویید تنهایی به گوشه خلوتی که بایکدیگر ساخته اید برود و نقاشی بکشد، خوراکی بخورد، کتاب بخواند یا برایش یک موسیقی مناسب سنش پخش کنید تا گوش کند.