



سید هاشم دقیق در بیشتر کتاب‌های مربوط به تربیت کودک می‌خوانیم که یکی از مهم‌ترین اهداف ما به عنوان والدین، ایجاد حس استقلال در فرزندان است. اینکه به آن‌ها کمک کنیم تا به افرادی غیروابسته تبدیل شوند و بدون کمک ما نیازهای خود را برطرف سازند. ما نباید فرزندان را به صورت کپی‌های زنده از خودمان تصور کنیم چرا که آن‌ها انسان‌های واقعی‌اند با خصلت‌ها، تمایلات، احساسات، نیازها و آرزوهای متفاوت.

حال ما چگونه می‌توانیم از آن‌ها انسان‌های مستقلی بسازیم؟ تنها از این طریق که این اجازه را به آن‌ها بدهیم که خود مسئولیت‌های خود باشند، با مشکلات شخصی دست و پنجه نرم کنند و از خطاهای خود پند گیرند. البته گفتن از عمل کردن آسان تر است.

هنوز به یاد می‌آورم روزی راکه پسر اولم سعی می‌کرد بند کفش خود را ببندد و من برای ده دقیقه صورانه او را نگاه کردم و بعد خم شدم و بند کفش او را بستم و یا زمانی که دخترم در مورد دعای خود با دوستش صحبت می‌کرد و من بدون مقدمه شروع به نصیحت او کردم. چگونه می‌توانم اجازه دهم فرزندانم اشتباه کنند و بر اثر این اشتباه چهار مشکل شوند، در حالی که من می‌توانم آن‌ها را راهنمایی کنم.

ممکن است با خود فکر کنند «چه اشکالی دارد که به کودکان خود کمک کنیم تا بند کفش خود را ببندند و یا به آن‌ها بگوییم که چگونه مشکل خود را با دوستانشان حل کنند و یا مراقب باشیم که آن‌ها دچار اشتباه نشوند؟ چرا که کودکان هنوز جوان و بی‌تجربه‌اند و واقعاً به بزرگسالانی که در اطراف آن‌ها هستند نیازمندند.»

در اینجا مشکلی وجود دارد. زمانی که فردی به طور مداوم به دیگری وابسته است احساساتی در او بیدار می‌شود. برای روشن شدن این احساسات جمله‌های زیر را بخوانید و واکنش‌های خود را بنویسید.

۱. شما ۴ سال دارید. در طول روز می‌شنوید که والدین شما می‌گویند:

«خوراک لوبیایی را بخور، سبزیجات برای تو خوب است.»

«بگذار زیپ شلوارت را بالا بکشم.»

«دوست ندارم با آن پسر بازی کنی، او حرف‌های بدی می‌زند.»

«مطمئنی که نمی‌خواهی به توالت بروی؟»

واکنش شما:.....

۲. شما ۹ ساله‌اید. در طول روز می‌شنوید که والدین شما می‌گویند: «احتیاجی نیست آن ژاکت را بپوشی، رنگ سبز اصلاً به تو نمی‌آید.»

«آن پارچ را به من بده، من در آن را برایت درست می‌کنم.»

«برای تکالیف احتیاج به کمک نداری؟»

واکنش شما:.....

۳. شما ۱۷ سال دارید. والدین شما می‌گویند:

«تو احتیاجی نداری که رانندگی یاد بگیری، من واقعا از فکر تصادف عصبی می‌شوم. خیلی خوشحال می‌شوم که هر کجا بخواهی بروی من تو را ببرم. فقط کافی است که از من بخواهی.»

واکنش شما:.....

۴. شما یک فرد بالغ هستید. کارفرمای شما می‌گوید:

«به خاطر خودت می‌گویم که بیش از این برای بهبود اوضاع کاری اینجا نظر ندهی فقط کارت را بکن. من برای نظریات تو به تو پول نمی‌دهم. تو برای کارت حقوق می‌گیری!»

واکنش شما:.....

جمع بندی

«مسئله‌تمایی نخواهید داشت که فرزندان شما احساساتی نظیر واکنش شما در برابر برخورد‌های فوق‌داشته باشند. انسان‌ها در مواقع احساس وابستگی علاوه بر کمبود حس قدرشناسی، احساساتی نظیر ناتوانی، بی‌ارزشی، ناامیدی و عصبانیت را تجربه خواهند کرد. این حقیقت تلخ می‌تواند ما را به عنوان والدین دچار بحران کند. از طرفی فرزندان ما آشکارا به ما وابسته‌اند چرا که آن‌ها به علت جوانی و بی‌تجربگی نیازمندند که مسائل بسیاری برای آنان روشن گردد. از طرف دیگر مسئله وابستگی می‌تواند به خصومت و دشمنی منجر شود.

آیا راه‌هایی وجود دارد که ما احساس وابستگی را در فرزندان خود به حداقل برسانیم؟ آیا راهی وجود دارد که ما از آن‌ها انسان‌های مسئولی بسازیم که عهده‌دار مشکلات خود هستند؟ خوشبختانه فرصت‌هایی که می‌توان فرزندان را به استقلال ترغیب کرد، بسیاری دارند.

در اینجا روش‌های خاصی که کودک را مستقل از دیگران می‌کند مطرح شده است:»

۱. به فرزندان حق انتخاب دهیم.

۲. نسبت به مشکلات فرزندان بی‌توجه نباشیم و به آن احترام بگذاریم.

۳. زیاد از حد سؤال نکنیم.

۴. برای پاسخ سؤالات عجله نکنیم.

۵. کودکان را تشویق کنیم که از منابع خارج از خانه کمک بگیرند.

۶. امید آن‌ها را ناامید نکنیم.

نویسنده: آدل فابر - الیان مازلیش

مترجم: لاله دهقانی

ناشر: نشر نی

تعداد صفحات: ۲۵۶ صفحه

قیمت: ۴۶۰,۰۰۰ تومان

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

بازی بدون هم بازی

چطور خانواده می‌تواند بدون هم‌بازی شدن با تک‌فرزند خود، بازی‌گردان اوقات او باشد؟

مهم‌تر، پیداکردن تعادل میان همراهی و استقلال، بازی مشترک و بازی فردی، پرکردن اوقات فراغت و پذیرفتن بی‌حوصلگی است. کودک تک‌فرزند هم‌مانند هر کودک دیگری به ارتباط، بازی و تجربه‌های جمعی نیاز دارد. اما در عین حال باید فرصت داشته باشد گاهی بدون برنامه‌ریزی بزرگسالان، برای خودش سرگرمی پیدا کند. خیال‌پردازی کند و حتی با لحظاتی از «هیچ‌کاری نکردن» کنار بیاید. در این میان، نقش والدین بیشتر از آنکه فراهم کردن سرگرمی بی‌پایان باشد، می‌تواند ساختن محیطی باشد که کودک در آن بتواند سرگرمی را کشف و خلق کند؛ مهارتی که شاید در سال‌های بعد، یکی از شکل‌های مهم استقلال او باشد. این جملات، بخشی از صحبت‌های دکتر افسانه افسری، روان‌شناس، درباره سرگرم کردن کودکان تک‌فرزند به شیوه صحیح است. البته این فقط یک بعد این موضوع است. در شماره‌های آینده درباره تعامل با بچه‌ها در خانواده‌های دارای چند فرزند با شما سخن می‌گوییم.

محبوبه عظیم‌زاده «مامان! حوصله‌ام سر رفته»، «بابا! با من بازی می‌کنی؟»، «حالا چیکار کنم؟»، «خانه‌ای را تصور کنید که این جملات مدام در طول روز در آن شنیده می‌شود. وقتی کودک خواهر یا برادری ندارد طبیعی است که بخش قابل توجهی از وقت بازی و سرگرمی او به والدین گره بخورد. پدر و مادر هم‌گاهی برای اینکه فرزندشان احساس تنهایی نکند مدام بازی تازه‌ای پیشنهاد می‌دهند، اسباب بازی جدید می‌خرند، او را به کلاس و تفریح می‌برند یا هر بار که کودک بی‌حوصله می‌شود سریع راهی برای پرکردن این خلأ پیدا می‌کنند. اما آیا کودک واقعا باید همیشه سرگرم باشد؟ آیا تک‌فرزند بودن به این معناست که والدین باید نقش هم‌بازی دائمی او را بر عهده بگیرند؟ و اگر کودک به حضور همیشگی بزرگسال عادت کند، فرصت تجربه کردن تنهایی، کشف علایق شخصی و ساختن بازی‌های خودش را از دست نمی‌دهد؟ سرگرم کردن کودک، فقط پیدا کردن فهرستی از بازی‌ها و فعالیت‌های جذاب نیست. مسئله

گاهی از روی عمد باید اجازه داد که کودک حوصله‌اش سر برود و این احساس را تجربه کند. این اتفاق باعث می‌شود خلاقیت ایده‌پردازی در او تقویت شود. لازم نیست هر بار که کودک می‌گوید «حوصله‌ام سر رفته»، سریع تلویزیون یا بازی دیجیتال را به او پیشنهاد بدهیم. حوصله سر رفتگی متعادل می‌تواند خلاقیت و خیال‌پردازی را تقویت کند. به جای پیشنهاد فوری بگویید: «می‌فهمم حوصله‌ات سر رفته. خودت چه ایده‌ای برای بازی داری؟» کودک را به ایده‌پردازی و حتی ساخت بازی جدید ترغیب کنید. شاید این مفیدتر از سرگرمی حاضر و آماده باشد.

حوصله‌ات سر رفته؟ ابراری ندارد

والد باید گاهی هم‌بازی کودک باشد. اما نه منبع دائمی سرگرمی او. تعادل میان این سه نوع تجربه برای فرزند ماضوری است:

● بازی با والد

● بازی با همسالان

● بازی مستقل

در عمل، برای مثال، پس از زیست دقیقه بازی می‌توان گفت:

«از بازی با تولدت بردم. حالا خودت انتخاب کن چه کاری انجام بدهی و من هم به کارم می‌روم.» این کار به کودک کمک می‌کند توانایی سرگرم کردن خودش را یاد بگیرد.

والدین، هم‌بازی یا مسئول سرگرمی؟

پیش از ورود به اصل موضوع، باید از این مسئله آگاه باشیم که تنها بودن با تنهایی فرق دارد. تک‌فرزند بودن به‌خودی‌خود مشکل نیست. در این میان، شیوه تعامل والدین است که اهمیت بیشتری دارد. کودک تک‌فرزند به فرصت‌هایی برای بازی با همسالان، فعالیت‌های گروهی و ارتباط با خانواده و دوستان نیاز دارد. اما والدین نباید به صورت تمام وقت او را سرگرم کنند.

حرف اول: تنها بودن با تنهایی فرق دارد



دکتر افسانه افسری، روان‌شناس کودک
پیش از زمان زیاد، به ارتباطی با کیفیت، امن و قابل پیش‌بینی نیاز دارد. والد صددرصدی بودن و کامل بودن مهم نیست، بلکه کافی و مفید بودن است که اهمیت دارد

۷ تا ۱۰ سال

بازی‌های فکری، پروژه‌های شخصی، کتاب خوانی، داستان نویسی، آشپزی، باغبانی و فعالیت‌های علمی.

۵ تا ۷ سال

بازی‌های ساختنی و رومیزی، کار دستی، آزمایش‌های ساده، آشپزی با والد، داستان‌سازی و فعالیت‌های حرکتی به خصوص برای پسران.

۳ تا ۵ سال

بازی‌های تخیلی، نمایش عروسکی، نقاشی، کار دستی، پازل، لگو و قصه‌سازی. در این سن بازی مستقل را به تدریج افزایش دهید.

۲ تا ۳ سال

خمیر، نقاشی، پازل ساده، لگوهای درشت، کتاب‌تصویری، بازی‌های حسی و حرکتی.

هر سرگرمی برای چه سنی؟

سرگرمی بهتر است متناسب با سن و توان کودک باشد و هدف درمانی هم در آن گنجانده شود. به خاطر بسپاریم که هدف این است که کودک از «چه کسی من را سرگرم کند؟» به «دوست دارم چه کاری انجام دهم؟» برسد.

● سرگرم کردن دائمی کودک
● خرید بیش از حد اسباب بازی
● پرکردن همه ساعات با کلاس و آموزش. این کار ممکن است باعث خستگی و دلزدگی کودک از محیط‌های آموزشی شود.

هاشیتابه رایج والدین

● هدایت کردن بازی به جای کودک.
● جبران احساس گناه با پذیرفتن همه خواسته‌ها. این اتفاق باعث پرتوقع شدن کودک و تحمل ناپذیری او در رویارویی با شکست‌ها می‌شود.
● توجه: کودک بیش از زمان زیاد، به ارتباطی با کیفیت، امن و قابل پیش‌بینی نیاز دارد. والد صددرصدی بودن و کامل بودن مهم نیست، بلکه کافی و مفید بودن است که اهمیت دارد.

والدین شاغل چه کنند؟

یک زمان ویژه روزانه، حتی به اندازه پانزده تا سی دقیقه، کافی و ارزشمند است. اما با رعایت این نکات:

● بدون تلفن همراه و تلویزیون
● با انتخاب فعالیت به وسیله کودک
● با حضور واقعی والد
● بدون آموزش و اصلاح دائمی
پس از آن می‌توان گفت: «الان وقت بازی مستقل توست و من هم به کارم می‌روم.»

والدین خانه‌دار چه کنند؟

روز کودک بهتر است ترکیبی از این موارد باشد:

● ارتباط با والد

● بازی مستقل

● مشارکت در کارهای روزمره
● نکته: کودک می‌تواند در آشپزی ساده، آب‌دادن به گیاهان یا مرتب کردن وسایل کمک کند. همه تعامل‌های ارزشمند الزاما بازی نیستند. بعضی وقت‌ها دیدن احساسات کودک و گفت‌وگو با کودک از بازی هم مفیدتر است.

تک‌فرزندی به معنای تنهایی نیست

گاهی اوقات فرزند به واسطه شرایط خانوادگی با پدر و مادر خود تنها زندگی می‌کند. این اتفاق ممکن است برای والدین جوان کودک که تصمیم به فرزندآوری دارند یا والدینی که تفاوت سنی فرزند آخر آن‌ها با دیگر فرزندان‌شان زیاد است اتفاق بیفتد. با این حال کودک تک‌فرزند در هر شرایطی به رابطه با والدین تعامل با همسالان، بازی مستقل، مسئولیت و فرصت خلاقیت نیاز دارد؛ نه حضور دائمی والدین.

● او باید بداند که دوست داشتنی است، والدینش در دسترس‌اند، اما خودش هم می‌تواند بازی کند. انتخاب کند و اوقات فراغت‌اش لذت ببرد.

● هدف این نیست که کودک هیچ وقت تنها باشد؛ هدف این است که وقتی تنهاست، احساس تنهایی نکند و بتواند دنیای خودش را بسازد.

● والدین وسیله سرگرمی و سرگرمی‌سازی نیستند بلکه پناهی امن و مربی دل‌سوز و شادی بخش هستند.

● نیاز نیست والدین الزاما هم‌بازی باشند بلکه می‌توانند گاهی ناظر و مربی و هدایت‌کننده بازی باشند. مهم این است که لیخنه‌رب لب کودک بنشینند.

دنیای بازی ه فقط برای سرگرم کردن کودک نیست. والدین می‌توانند با بازی ارتباطی عمیق‌تر و کودکی توانمندتر پرورش بدهند و مهارت‌های زیر را در وجود فرزندشان تقویت کنند:

● آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری و در واقع مهارت‌های زندگی
● تقویت ارتباط عاطفی والد و فرزند بر پایه بروز احساسات
● افزایش استقلال و مسئولیت‌پذیری کودک
● تقویت مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی
● آموزش مدیریت هیجان و تحمل ناکامی

کارت‌هایی با فعالیت‌هایی مانند نقاشی، کتاب، پازل، کار دستی، داستان‌سازی، موسیقی، آشپزی و بازی حرکتی آماده کنید. وقتی کودک حوصله‌اش سر رفت، یک کارت انتخاب کند. به این ترتیب، والد به جای سرگرم‌کننده بودن، مربی استقلال کودک می‌شود.

بازی‌های هدفمند والد و کودک

جعبه ایده‌ها