

بازی کردن با یکدیگر برای خوب بودن در کنار یکدیگر

پرورش کودک یکی از مهم ترین و دشوارترین وظایف شماست. کودک شما نمونه ای کوچک از شما نیست، بلکه فردی مستقل است که به تدریج هویت خود را شکل می دهد و مستقل می شود. وظیفه شما، به عنوان فرد بزرگسال، حمایت از کودک و نشان دادن خود به عنوان پدر/مادر قاطع، مطمئن و مهربان است. در عین نشان دادن نزدیکی و حمایت خود به کودک، باید خواسته ها و محدودیت هایی را نیز مطرح کنید و به کودک برای دستیابی به امنیت و استقلال کمک کنید. این همان چیزی است که ما تعامل شایسته بین بزرگسالان و کودکان می نامیم.

ICDP – یافتن روش های مناسب برای بودن در کنار یکدیگر

International Child Development Programme (ICDP) (برنامه بین المللی رشد کودک) برنامه ای برای راهنمایی والدین است. این برنامه را کارشناسان کشورهای مختلف بر اساس سالها پژوهش تدوین کرده اند. این برنامه به چالش های پیش روی والدین و راهبردهای ایجاد ارتباط شایسته و سازنده بین والدین و کودکان مربوط می شود. شما، به عنوان شرکت کننده در این برنامه، در گروه ها با دیگر والدین آشنا می شوید و به تبادل تجربه و دیدگاه با آنها می پردازید. بدین ترتیب شما می توانید یکدیگر را به والدینی مطمئن تر تبدیل کنید و با ایده های جدید در زمینه رفتار با کودک آشنا شوید.

کتابچه مکالمه «هشت زمینه برای تعامل سازنده» هم کتاب راهنمای جلسات گروهی و هم «کتاب راهنما» است که در پایان گفتگوها می توان از آن استفاده کرد. در این کتابچه اطلاعاتی درباره فرآیند رشد کودک و نیازهای آنها در مراحل مختلف رشد ارائه شده است. از شما خواسته می شود که همزمان با جلسات به زمینه های مختلف فکر کنید. بدین ترتیب شاید بتوانید وضعیت خاصی را از دیدگاه متفاوتی ببینید و به ایده هایی درباره چگونگی رفع مشکلات عینی و بهبود بخشیدن به رابطه بین خود و فرزندتان دست یابید.

این کتابچه جویبی برای همه سوالها در مورد تربیت و پرورش کودک نیست، بلکه میتواند ابزاری برای تقویت حس اطمینان به جایگاه تان به عنوان پدر/مادر باشد.

از شما می خواهیم که در هنگام جلسات نکات مهم را در کتابچه بنویسید و در جلسات گروهی حضور فعال داشته باشید.

خوش آمدید!

به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

اطلاعات بیشتر درباره رابطه بین فرزندان و والدین در hufdir.no و foreldschverdag.no ارائه شده است.

واژه نامه

انتزاعی	چیز خیالی، متضاد عینی و قابل لمس
پذیرش	نشان دادن این که برای شخص کودک ارزش قائل هستید
همدلی	خود را در موقعیت دیگران گذاشتن و احساسات آنها را درک کردن
بازشناسی همدلانه	درک کردن این که به جای دیگران بودن چه حسی دارد
مکالمه عاطفی	ایجاد ارتباط از طریق ابراز احساسات
تعامل سازنده با کودک	مراقبت و نزدیکی، اما همزمان توقع داشتن متناسب با توانایی کودک و حد و مرز گذاشتن برای او
حمایت تدریجی / حمایت گام به گام	حمایت از کودک در صورت لزوم، ولی قطع حمایت در زمانی که کودک از عهده کارهای خود برمی آید.
رشد فکری	رشد توانایی یاد گرفتن
عملکردهای عقلانی	توانایی فهمیدن، یاد گرفتن و فکر کردن
مدل عقلانی و فکری	به توانایی برنامه ریزی و دید جامع
درک اخلاقی	شناخت تفاوت بین درست و نادرست، رفتار شایسته و اشتباه
ایجاد محدودیت منفی	ایجاد محدودیت به همراه ممنوعیت و تهدید به تنبیه
ایجاد محدودیت سازنده	ایجاد محدودیت به گونه ای که کودک آن را مفید و معقول بداند
اعتماد به نفس واقع گرایانه	تصویر درستی از آنچه می توانید به آن دست یابید
تحسین	نشان دادن این مساله به کودک که شما قدر کارهای او را می دانید
عزت نفس	به میزان علاقه شما به خودتان و ارزشی که برای خود قائل هستید مربوط می شود
اعتماد به نفس	به ارزیابی شما از خودتان بر مبنای توانایی ها و اهداف دسترسی پذیر مربوط می شود
تنظیم وضعیت	تغییر دادن شرایط ساختار یا قوانین وضعیت برای کمک کردن به کودک در زمینه مدیریت وضعیت
خلق و خو	حس مادرزاد که باعث میشود هر کسی به روش مخصوص خود احساساتش را نشان می دهد

مرزگذاری مثبت



احساسات مسری است. به ویژه، خشم کودک به آسانی ممکن است خشم فرد بزرگسال را برانگیزد. کار دشوار برای فرد بزرگسال این است که باید ابتدا خود را آرام کند تا بتواند به کودک آرامش بدهد. برای کنترل کردن کودک، باید بتوانیم خودمان را کنترل کنیم. لازم است که در هنگام ایجاد محدودیت، حتی اگر ناراحت هستیم، آرامش خود را حفظ کنیم.

ایجاد محدودیت برای کودک ممکن است دشوار باشد، ولی برای دستیابی آنها به **برک اخلاقی**، **همدلی** و **حس مسئولیت** پذیری حیاتی است. **ایجاد محدودیت های منفی**، مانند ممنوعیت و تهدید به تنبیه آثار بسیار نامطلوبی در آینده دارد. اگر می خواهید ایجاد محدودیت برای کودک آموزنده باشد، باید از آنچه ما **ایجاد محدودیت سازنده** می نامیم استفاده کنید. یعنی محدودیت را باید طوری ایجاد کنید که کودک آن را مفید و معقول بداند. برای این کار باید دلیل ایجاد محدودیت را شرح دهید و به کودک جایگزین هایی برای فعالیت ها بدهید. برای کودکان بزرگتر، بهتر است درباره موارد مشمول محدودیت مذاکره کنید. بدین ترتیب آنها خود را در فرآیند تصمیم گیری شریک می بینند و متوجه می شوند که جدی گرفته شده اند. وقتی مرزگذاری مثبت برای کودک ایجاد می کنید، به او کمک می کنید که خودش با معنای درست یا نادرست آشنا شود. یعنی خودش می تواند تصمیمات درست بگیرد؛ مثلاً از دزدی از فروشگاه نه به دلیل ترس از تنبیه، بلکه به دلیل نادرست دانستن آن- خودداری کند.

- چگونه می توانید مرزگذاری مثبت برای کودک ایجاد کنید؟
- با تصمیم گیری درباره روش ایجاد محدودیت
 - با دادن قدرت انتخاب به کودک
 - با استفاده از مذاکره به عنوان روش کمکی

به این موارد فکر کنید:
 چرا مرزگذاری برای کودک مهم است؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

گره گشایی



کودک از دوره خردسالی تنظیم کردن خود در موقعیت های مختلف را می آموزد. مثلاً رفتار او در منزل با رفتارش در پیش دبستانی یا مدرسه تفاوت دارد. گاهی اوقات آنها برای تطبیق دادن خود با شرایط به کمک نیاز دارند؛ مثلاً، زمانی که در زمین بازی یا حیاط مدرسه درگیری رخ می دهد. شما، به عنوان فرد بزرگسال، می توانید از آنچه ما تطبیق شرایط و وضعیت می نامیم، استفاده کنید. یعنی به جای کودک کنترل وضعیت را با تغییر دادن شرایط ساختار یا قوانین بازی، در دست بگیرید. وقتی کودک بفهمد که اوضاع با تغییر شرایط بهتر شده است، راهبردهای بهتری را برای رفتار خود می آموزد.

چگونه می توانید زمینه خود-تنظیمی را برای کودک فراهم کنید؟

- به جای کنترل و تغییر کودک و وضیت و شرایط را تغییر دهید
- با تغییر دادن قوانین و شرایط ساختار
- با گفتگو با کودک درباره روش های مختلف مدیریت وضعیت

به این موارد فکر کنید:

چرا بهتر است به جای کودک وضعیت را تنظیم کنید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است..

حمایت



- چگونه می توانید از کودک به روش مناسب حمایت کنید؟**
- با دادن مقدار مناسب حمایت
 - با ایجاد این حس در کودک که او مستقل است و می تواند از عهده کارهای خود بر بیاید

همه کودکان برای رشد مطلوب به حمایت نیاز دارند. در ICDP ما از عبارت **حمایت تدریجی** استفاده می کنیم؛ یعنی حمایت از کودک در زمان لازم و قطع حمایت در زمانی که کودک از عهده کارهای خود برمی آید. افراط در حمایت ممکن است کودک را نسبت به استقلال خود نامطمئن کند و او را برای انجام دادن کارهای جدید به تداوم حمایت وابسته کند. کوتاهی در حمایت ممکن است باعث ایجاد حس حماقت به دلیل ناتوانی در انجام دادن کارها شود.

به این موارد فکر کنید:

چگونه ممکن است در حمایت از کودک خود/افراط کنید؟
ایا پیش آمده که در حمایت از کودک خود کوتاهی کرده باشید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

آموزش دوچرخه سواری به کودک نمونه مناسبی از حمایت تدریجی است: ما زین دوچرخه را می گیریم ولی زمانی که حس کنیم کودک به تعادل رسیده است، آن را رها می کنیم. و به محض مشاهده به هم خوردن تعادل کودک، دوباره به سرعت صندلی را می گیریم.

برنامه ریزی



چگونه می‌توانید به کودک کمک کنید که به خود متکی باشد؟

- با آموزش روش برنامه‌ریزی گام به گام به کودک
- با تعیین اهدافی که کودک می‌تواند به کمک شما به آنها برسد
- با ایجاد عاداتهای خوب و سازنده برای فعالیت‌های روزمره (مانند خوابیدن، غذا خوردن و انجام دادن تکالیف درسی)

به این موارد فکر کنید:

چگونه در زمینه برنامه‌ریزی گام به گام به فرزندتان کمک می‌کنید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده در رابطه‌ی روزانه با فرزندتان نشان می‌دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

یکی از مواردی که می‌تواند خویشتن‌داری را در کودک تقویت کند، آینده‌بینی و احساس اینکه اتفاقات قابل پیش‌بینی هستند. با برنامه‌ریزی گام به گام فعالیت‌ها به همراه فرزندتان، او را در تقویت توانایی تدوین برنامه مستقل و دستیابی به کلیات مراحل منتهی به اهداف فردی یاری می‌کنید. سفر به جنگل فعالیت مناسبی برای برنامه‌ریزی مشترک است: برای این که سرما ما را آزار ندهد، چه چیزهایی باید با خود ببریم؟ چه مقدار غذا لازم داریم؟ کجا باید برویم؟ به این فرآیند در واژه‌شناسی حرفه‌ای تهیه نقشه یا مدل عقلانی و فکری می‌گویند.

نقشه یا مدل عقلانی و فکری تمرکز بر روی هدف در زمان طولانی را برای کودک آسان‌تر می‌کند. با کمک کردن به کودک برای ایجاد عاداتهای خوب و سازنده مرتبط با فعالیت‌های روزمره مانند خوابیدن، غذا خوردن و انجام دادن تکالیف درسی ابزارهای مهمی برای ایجاد ساختار و دستیابی به قدرت پیش‌بینی در زندگی به کودک می‌دهید.

به این موارد فکر کنید:

با ذکر مثال نشان دهید که این کار را عملاً چگونه انجام می دهید.

چگونه می توانید به کودک یک، هفت یا 12 ساله کمک کنید تا ارتباطات را ببیند؟

کودکی که به ندرت درباره اتفاقات توضیح دریافت می کند، چگونه می تواند رشد کند؟

به نظر شما آیا توقف کردن و پاسخ دادن به پرسش فرزندان را به خوبی انجام می دهید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندان نشان می دهید و واکنش فرزندان چگونه است.

ایجاد ارتباط



والدین مهم‌ترین آموزگاران فرزندان شان هستند. والدین کنجکاوی درباره چیزهای اطراف و یافتن پاسخ برای چیزهایی که نمی‌دانند را به فرزندان می‌آموزند. پایه یادگیری کودک مدت‌ها پیش از ورود به مدرسه آغاز می‌شود.

برای تقویت دانش و تجربیات و کاربردی کردن آنها، رشد فکری کودکان یعنی تقویت توانایی یاد گرفتن آنها اهمیت دارد. وقتی به کودک کمک می‌کنید که تجربیات پیشین را به تجربیات جدید پیوند بزند («به یاد داری که...» «به همین دلیل ما حالا...»)، کودک زمینه را درک می‌کند و می‌تواند با واژه‌ها و مفاهیم انتزاعی (غیر ملموس) ارتباط بهتری برقرار کند. تصور کنید که شما با فرزندان برای گردش بیرون رفته‌اید که یک گربه می‌بینید. می‌توانید به گربه اشاره کنید و بگویید که این حیوان از خانواده ببر است. همچنین از کودک بپرسید: «به نظر تو چه شباهت‌هایی بین گربه و ببر وجود دارد؟» بدین ترتیب به کودک کمک می‌کنید که روابط را ببیند و به وضعیت جاری فکر کند. این برای رشد به اصطلاح عملکردهای شناختی کودک که همان توانایی درک، یادگیری و تفکر است، بسیار مهم است. این برای رشد زبانی کودک نیز مهم است.

چگونه می‌توانید ایجاد ارتباط را به فرزندان بیاموزید؟

- با گفتن، شرح دادن و یافتن دلایل رخ دادن اتفاقات
- با ارائه توضیح و گفتگو با کودک درباره آنچه کودک تجربه کرده است
- با مقایسه با دیگر تجربیات و یافتن شباهت‌ها و تفاوت‌ها
- با یافتن پیوندهای بین گذشته و آینده
- با ساختن و گفتن داستان درباره چیزهایی که با هم تجربه می‌کنید
- با کشیدن نقاشی، آواز خواندن و نگاه کردن به تصاویر مربوط به آنچه تجربه کرده‌اید

معنا دادن به تجربیات



برای این که کودک تجربیات مشترک را بفهمد و بتواند آن را با دیگر تجربیات درک کند، باید نام چیزها و کارکرد آنها را برای کودک توضیح دهید. با نشان دادن احساسات مثبت و نشان دادن ذوق و شوق به آنچه انجام می دهید، به کودک کمک می کنید تا تجربه را به خاطر بسپارد. شما شما با این عمل کمک می کنید که این تجربه مهم و پر معنا شود.

وقتی کودک بفهمد که در حال به اشتراک گذاشتن «واقعیت» با شماست، متوجه می شود که زبان مشترکی با شما دارد و واژه ها برای او همان مفهومی را دارند که برای دیگران. او می آموزد که چیزهای ملموس نامهایی مانند «خانه» و «غذا» دارند ولی می توان چیزهای غیرملموس مانند احساسات را نیز با واژه ها بیان کرد. لازم است که شما، به عنوان والدین، با نامگذاری و درک احساسات مختلف مرتبط با رویدادها به کودک کمک کنید. مثلاً، می توانید بگویید: «به نظر من، برادر کوچکتر ناراحت شد چون به او اجازه ندادیم با ما بیاید.»

کودکان بزرگتر نیاز دارند تا تجربیاتی را که درک آنها دشوار است، مانند زورگویی، محرومیت و رویدادهای ناگوار مطرح شده در رسانه ها را با دیگران در میان بگذارند.

چگونه می توانید به کودک در زمینه فهمیدن مفهوم کمک کنید؟

- با گفتگو با کودک درباره تجربیات مشترک
- با تشریح و نامگذاری بر روی مشاهدات
- با تشریح کارکرد چیزهای مختلف برای کودک
- با ابراز علاقه و پرداختن به آنچه مشترکاً تجربه می کنید

به این موارد فکر کنید:

با ذکر مثال نشان دهید که این کار را عملاً چگونه انجام می دهید. واکنش کودک چیست؟

اگر کسی به کودک در زمینه فهمیدن مفهوم تجربیات کمک نکند، به نظر شما کودک چگونه می تواند با دیگران ارتباط برقرار کند؟

ما چگونه می توانیم مفاهیم را به کودکان سنین مختلف (طفل، سه-ساله و 14 ساله) منتقل کنیم؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

وقتی شما مشاهدات با تجربیات کودک را در قالب واژه ها بیان می کنید،

به کودک کمک می کنید که رخدادهای اطرافش را بفهمد، زبان خود را تقویت کند، با دیگران همکاری کند و به امنیت بیشتری برسد. این همان چیزی است که ما اغلب ناخودآگاه، از زمانی که کودک بسیار خردسال است، انجام می دهیم.

توجه مشترک - تجربیات مشترک



چگونه می‌توانید به کودک در زمینه متمرکز کردن توجه کمک کنید؟

- فکر کنید چطور می‌توانید تجربه مشترک در یک زمینه با فرزندتان داشته باشید.
- با کمک کردن به کودک برای معطوف کردن توجه به چیزی که شما می‌خواهید با هم تجربه کنید؛ مثلاً با اشاره کردن یا ایجاد تماس چشمی و گفتن «بیا» یا «ببین».
- با توجه کردن به موضوع مورد علاقه کودک و سازگار کردن خودتان با کودک

ایجاد ارتباط نزدیک و شایسته به تجربیات مشترک بستگی دارد زیرا بدون وجود تجربیات مشترک از چیزهای اطراف شما، گفتگو یا همکاری دشوار خواهد بود. این تجربیات مشترک نقطه آغاز ضروری و مناسبی برای یادگیری است.

کودکان و بزرگسالان اغلب به چیزهای متفاوتی توجه نشان می‌دهند. مثلاً، مشاهده دستگاه حفاری در سمت دیگر جاده ممکن است از توضیحات شما درباره روش کار چراغ راهنمایی جذاب تر باشد. در این وضعیت، شما به عنوان بزرگسال باید خود را برای توجه کردن به همان چیز و کسب تجربه مشترک از چیزهای اطراف آماده کنید. مثلاً می‌توانید اشاره کنید و بگویید: «این را ببین!» یا می‌توانید توجه خود را به تجربه کودک معطوف کنید. به این ترتیب می‌توانید نشان دهید که تجربه کودک نیز مهم است.

به این موارد فکر کنید:

آیا شما و فرزندتان برای تجربه کردن مشترک چیزهایی که هر دو شما به آنها علاقه مند هستید، وقت صرف می‌کنید؟
با ذکر مثال نشان دهید که چگونه می‌توانید به فرزندتان در زمینه متمرکز کردن توجه کمک کنید. واکنش کودک چیست؟
به نظر شما، کودکی که به ندرت فرصت متمرکز کردن توجه را پیدا می‌کند، چگونه می‌تواند رشد کند؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه‌ی روزانه با فرزندتان نشان می‌دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

با کمک کردن به کودک برای متمرکز کردن توجه، مبنایی برای تجربیات مستقل می‌سازید. همچنین، توانایی تمرکز را در کودک پرورش می‌دهید. کودک برای فهمیدن و یاد گرفتن چیزهای تازه به تمرکز نیاز دارد.

تحسین و پذیرش

همه کودکان، از جمله اطفال، نیاز دارند که شخصیتشان پذیرفته و کارهایشان تحسین شود. بنابراین، فرزندتان را در مواردی که طبیعی محسوب می شود، حتی برای چیزهای کوچک- تحسین کنید. تحسین و پذیرش از آن جهت برای کودک مهم است که بداند شما او را به عنوان فرد مستقل قبول دارید. بدین ترتیب حس اعتماد به نفس و عزت نفس در او شکل می گیرد. تحسین باعث می شود کودک خود را ارزشمند بداند و بفهمد که می تواند به خواسته هایش برسد. همچنین مهم است که شما چیزها و کارهای خوب و دلیل خوب بودن آنها را به فرزندتان بگویید. در این صورت، فرزندتان میتواند به اعتماد به نفس واقعی برسد.

با تحسین کردن کودک در هنگامی که او کار خوبی برای دیگران انجام می دهد، می توانید به تقویت مهارت های اجتماعی او کمک کنید. بدین ترتیب کودک با کارهای خوب و رفتارهای اجتماعی شایسته آشنا می شود.



چگونه می توانید تحسین و پذیرش را به فرزندتان نشان دهید؟

- با نشان دادن این موضوع به کودک که شما او را «می بینید». سعی کنید تماس چشمی برقرار کنید
- با ایجاد رابطه ملموس، مثلاً با مرتبط کردن تحسین به چیزی که با هم تجربه می کنید («امروز لحظات خوشی در کنار تو داشتم»، «می بینم که آن را دوست داری.»)
- با نشان دادن کارهای خوب به کودک و ذکر دلایل خوب بودن آنها («این خوب بود زیرا وقتی آن را انجام می دهی...») «خیلی خوب است که به برادر کوچکترت کمک می کنی، زیرا...»)
- با استفاده از لبخند، توجه و تماس سازنده به عنوان تایید

واژه های اعتماد به نفس و عزت نفس اغلب به جای یکدیگر به کار می روند. عزت نفس به علاقه شما به خودتان و ارزشی که برای خود قائل هستید، مربوط است. اعتماد به نفس بیشتر به قضاوت خود درباره خودتان بر مبنای توانایی های شما برای رسیدن به هدفهایتان و اینکه چقدر روی خود حساب می کنید. اگر اعتماد به نفس واقع گرایانه دارید، به تصویر درستی از توانایی هایی خود رسیده اید.

به این موارد فکر کنید:

چه چیزی را تحسین تلقی می کنید؟
واکنش شما به فردی که شما را تحسین می کند، چیست؟
به نظر شما، آیا اغلب فرزندتان را تحسین می کنید؟ (با ذکر مثال نشان دهید که این کار را عملاً چگونه انجام می دهید.)

آیا تحسین نکردن کودکان ممکن است برای آنها زیان آور باشد؟
تحسین بیش از حد چطور؟

وقتی کودکان را تحسین می کنید و او را می پذیرید، او چه واکنشی نشان می دهد؟
به نظر شما، کودکی که هرگز از سوی والدینش تحسین نشده است، چگونه می تواند با دیگران ارتباط برقرار کند؟
چگونه می توانید تحسین و پذیرش را برای یک نوزاد انجام دهید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

به این موارد فکر کنید:

چرا «مکالمه عاطفی» مهم است؟ با ذکر مثال نشان دهید که این مکالمه چگونه ممکن است رخ دهد.

چگونه می‌توانید با کودکان در سنین گوناگون (نوزاد، سه-ساله، هشت-ساله، دختر 13 ساله، پسر 16 ساله) به تبادل احساسات بپردازید؟

به نظر شما، کودکی که به ندرت فرصت اعتماد کردن به دیگران را پیدا می‌کند، چگونه رشد خواهد کرد؟

به نظر شما آیا یافتن فرصت برای ایجاد ارتباط نزدیک و محبت‌آمیز با فرزندان کار آسانی است؟

چگونه می‌توانید به کودکان دلداری بدهید؟

برای دادن حس امنیت به کودک هراسان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

چگونه می‌توانید کودک خشمگین خود را آرام کنید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه‌ی روزانه با فرزندان نشان می‌دهید و واکنش فرزندان چگونه است.

در احساسات کودک شریک شوید



آیا به میزان حساسیت سیستم هشدار کودک فکر کرده اید؟ آنها اگر احساس ناراحتی کنند، گریه می کنند تا ما برای آرام کردن آنها اقدام کنیم. کودکان بزرگتر نیز برای فهمیدن این که احساساتشان خطرناک نیستند، بلکه کاملاً طبیعی و معمولی هستند، به حمایت نیاز دارند.

کودکی که ترسیده نیاز دارد که کسی به او احساس امنیت بدهد. کودک غمگین نیاز دارد که کسی به او دلداری بدهد. به همین ترتیب، نوجوانی که فکر می کند بریس های جدید او خجالت آور است، باید درک شود.

اگر کودکان از محدودیتی که برای او مشخص کرده اید، عصبانی یا سرخورده و ناامید است، برای آرام شدن به کمک نیاز دارد و باید به احساسات او پاسخ داده شود. اگر به همراه کودک چهارساله به فروشگاه رفته اید و او درخواست شیرینی می کند: «می دانم که حالا شیرینی می خواهی، اما الان مقدور نیست.» اینکه شما احساسات کودکان را درک می کنی به این معنا نیست که حد و مرزی را که برای کودکان تعیین کرده اید را تغییر بدهید. بلکه باید به کودک کمک کنید که محدودیت را آسان تر بپذیرد. این کار را می توانید با ذکر دلیل «نه» گفتن و این که شما می دانید که مخالفت شما برای او دشوار است، انجام دهید.

پذیر هستند و به مراقبت و آرامش، ترجیحاً از طریق گفتگوی مناسب، نیاز دارند تا به این حس برسند که می توانند از ادانه درباره مسائل شخصی صحبت کنند. به همین دلیل مهم است که کودک در حضور شما احساس امنیت کند.

چگونه می توانید در احساسات فرزندان شریک باشید؟

- با برقرار کردن تماس چشمی و تقلید کردن زبان بدن و صداهای کودک
- با آرام کردن کودک غمگین، صرف نظر از سن او
- با ایجاد حس امنیت در کودک هر اسان
- با کمک کردن به کودک عصبانی برای کسب آرامش
- با وقت گذاشتن برای گفتگو با کودکی که می خواهد به صورت خصوصی با شما صحبت کند

با فرزندان حتی از دوره نوزادی، صحبت کنید

حتی نوزادان می توانند آنچه را که ما «مکالمه عاطفی»، یعنی ایجاد ارتباط از طریق ابراز احساسات، می نامیم، برقرار کنند. کودک از طریق تماس چشمی و ابراز علاقه و حرکات مثبت با شما ارتباط برقرار می کند. وقتی حالات عاطفی را بازتاب می دهید، کودک می فهمد که منظور او را فهمیده و درک کرده اید. این تماس بی کلام برای رشد زبانی و مهارت های اجتماعی کودک در آینده بسیار مهم است. بدین ترتیب کودک می فهمد که از توانایی انتقال احساسات برخوردار است. بنابراین، در هنگام گفتگو با کودک از اعضای بدن -دهان، چشم و دست- کمک بگیرید.

داشتن تماس نزدیک و مناسب با کودک در دوره رشد کودک نیز مهم است. حتی کودکان بزرگتر نیز آسیب

مشاهده و دنبال کردن ابتکار کودک

برای گذراندن وقت در کنار کودک، فقط حضور فیزیکی کافی نیست. باید حضور ذهنی نیز داشته باشید. افکار بزرگسالان مثلاً به دلیل کار کردن با تلفن همراه یا نگرانی درباره کارهای عقب افتاده اغلب مشغول است. ولی اگر می خواهید به خوبی با فرزند خود همراهی کنید، باید خود را با مشغله، فکر و احساس کودک سازگار و همراه کنید.

کودک باید بتواند ایده های خود را دنبال کند و کارها را به روش خودش - با محدودیت های معین - انجام دهد. آنها بدین ترتیب رشد می کنند. به همین دلیل باید از تصمیم گیری درباره همه کارهای فرزندتان بپرهیزید و با حمایت و تشویق به کودک فرصت و انگیزه بدهید که خودش ایده هایش را دنبال کند. وقتی ابتکار کودک را دنبال می کنید، کودک حس می کند که می تواند نوآوری کند، مستقل عمل کند و بر رویدادها تأثیر بگذارد. با تعامل سازنده، شما و فرزندتان همسطح می شوید و هر دو می توانید چیزهایی را که برای شما خوشایند نیست، ابراز کنید. این بدان معنی نیست که کودک شما را کنترل می کند. شما، به عنوان فرد بزرگسال، مسئول تعامل هستید.



به این موارد فکر کنید:

چگونه حضور خود را به کودک نشان می دهید؟
 آیا چیزی مانند تلفن همراه یا تلویزیون شما را از توجه به فرزندتان بازدارد؟
 وقتی به کودکان توجه می کنید، او چه واکنشی نشان می دهد؟
 وقتی کودکان سعی می کند با شما صحبت کند و پاسخی دریافت نمی کند، چه واکنشی نشان می دهد؟
 آیا زبان بدن فرزندتان چیزی از احساسات او به شما می گوید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده - در رابطه ی روزانه با فرزندتان نشان می دهید و واکنش فرزندتان چگونه است.

چگونه می توانید ابتکار فرزندتان را ببینید و دنبال کنید؟

- با نشان دادن واکنش به ابتکار کودک
- با ابراز علاقه به کارهای کودک
- با تفسیر زبان بدن کودک
- با پی بردن به خواسته ها و احساسات کودک
- با پاسخ دادن به خواسته ها و احساسات کودک
- از طریق سازگار شدن با خلق و خو و خواسته های کودک تا جایی که امکان دارد

عشق خود به فرزندان را نشان دهید



- چگونه عشق به فرزندان را نشان می دهید؟**
- با لبخند زدن و خندیدن به همراه فرزندان
 - فرزندان، مانند خود شما، برای دستیابی به حس امنیت باید دوست داشته شدن و ارزشمند بودن را حس کند. و البته
 - فرزندان، مانند خود شما، توانایی فکر خوانی ندارد. به همین دلیل، لازم است که عشق خود به فرزندان را در کلام و رفتار خود نشان دهید. این قاعده درباره کودکان خردسالی که هنوز صحبت کردن را یاد نگرفته اند نیز کاربرد دارد. آنها نیز می توانند شادی، اندوه، عشق و محرومیت را حس کنند. کودکان و نوجوانان منظور شما را مثلاً از حالت چهره و آهنگ صدایان درک و تفسیر می کنند.
 - با در آغوش گرفتن یا دست زدن به شانه کودک (به نشانه تشویق)
 - با گفتن این که او را دوست دارید
 - با بازی و شوخی کردن به همراه کودک
 - از طریق صحبت کردن با لحن محبت آمیز
 - با دلداری دادن به فرزندان و کمک کردن به او برای کسب آرامش

به این موارد فکر کنید:

- طبیعی ترین راه نشان دادن عشق به فرزندان چیست؟
- به نظر شما فرزندان چگونه مطمئن می شود که او را دوست دارید؟
- کدام ویژگی فرزندان را بیشتر می پسندید؟
- آیا می توانید روش نشان دادن علاقه به فرزندان را بهبود ببخشید؟

توجه کنید که شما چگونه روشی را که در این متن قید شده- در رابطه ی روزانه با فرزندان نشان می دهید و واکنش فرزندان چگونه است.

نظر شما درباره فرزندتان چیست؟

برای شناختن فرزند خود به عنوان شخص دارای احساس، نیاز و خواسته، باید خود را جای او بگذارید یا به اصطلاح سعی کنید «با کفشهای او راه بروید». اصطلاح حرفه ای این رویکرد همانند سازی با فرزند نامیده میشود. یعنی فقط دیدن کارهای فرزندتان کافی نیست، بلکه باید سعی کنید که دلیل کارهای او و نیازها، افکار و احساسات زمینه ساز کارهای او را نیز بفهمید. برای شناخت اینها، باید از خود بپرسید که: اگر من جای فرزندم بودم، چه احساس، تفکر یا خواسته ای داشتم؟

چگونگی شخصیت شما بر برداشت شما از فرزندتان تاثیرگذار است

عوامل بسیاری بر دیدگاه شما درباره فرزندتان تاثیرگذار است. مثلاً تجربیات شما در دوران کودکی بر روی ذهنیت شما تاثیر می گذارد. همچنین وضعیت اجتماعی و مالی زندگی شما نیز در این مسئله مهم است. این تاثیرات، آگاهانه یا ناخودآگاه، نگرش شما از ارزش های فرهنگی، مذهبی و شخصی نیز بر ذهنیت شما تاثیر می گذارد. همه این موارد بر برداشت شما از فرزندتان تاثیرگذار است.

خلق و خوی کودک نیز نقش مهمی دارد

نحوه نشان دادن احساسات و اعمال ما خلق و خوی نامیده میشود. و خلق و خوی فرزندتان بر روی برداشت شما از فرزندتان تاثیرگذار است. آیا فرزند آرامی دارید که به آسانی راضی می شود یا فرزندتان آرام نیست؟ آیا فعال است؟ آیا مستقل است؟ ما عادت داریم که به کودک بر اساس رفتار او برچسب می زنیم. مثلاً، کودکان را با صفات پر سر و صدا، ساکت یا بدقلق توصیف می کنیم. گاهی اوقات ممکن است خود را به یک توصیف محدود کنیم و اجازه دهیم که آن توصیف به برداشت کلی ما از کودک شکل بدهد. برداشت شما از کودک در کیفیت برخورد شما با کودک تاثیر می گذارد.

آنچه می بینید و فکر می کنید به آنچه ابراز می کنید بستگی دارد

کیفیت تعامل شما و فرزندتان برداشت و درک شما از فرزندتان را تعیین می کند. این عامل مبنای مراقبت شما به کودک را نیز شکل می دهد. همه فرزندان به رابطه خوب و صمیمی با والدین خود نیاز دارند. این رابطه زیربنای زندگی آینده آنها را می سازد.



عكس

Johs Bøe

Tine Poppe

Lars Pettersen/Tinagent

Glenn Røkeberg

Scanpix Creative

چاپ

www.flisatrykkeri.no

2017

هشت زمینه برای تعامل سازنده

برگه گفتگو ویژه والدین و دیگر بزرگسالان

