

سبک‌ار تباط



بررسی دلایل انزوای کودکان

والدینی که گوش نمی‌دهند
فرزندانی که حرف نمی‌زنند

فرزانه نوبیان*

تو حیاط مدرسه همه‌هم بازی بچه‌ها به گوش می‌رسی، در گوشه‌ای از حیاط کودکی روی زمین که از جمع بچه‌ها فاصله گرفته و به فکر فرو رفته. با خودم فکر می‌کنم چرا این بچه وقتی تو جمع همسمن و سالان خودشه و می‌تونه از بازی در کنار اون‌ها لذت ببره از جمعشون کناره گرفته و منزوی شده؟ کنارش می‌رم و صدایش می‌زنم اما عمیقاً تو فکره اصلا متوجه حضور من نمی‌شه، سعی می‌کنم بلندتر صدایش کنم؛ پسر مهربون چرا تنها ایستادی؟ میای با هم بازی کنیم؟ اما واکنش خیلی خاصی ازش نمی‌بینم، جوری که انگار عمیقاً تو فکر به که نمی‌خواد کم‌تر کش رو از اون فکر برداره و من اینجا غرق در این مسئله می‌شم که چرا این کودک که سنش،

اجازه بدهید حرف بزنم

مهم‌ترین نیاز یک کودک این است که والدینش به حرف‌هایش گوش دهند. وقتی کودک در حال صحبت کردن است، توی دوقشش زبند و اجازه دهند با آنها صحبت کرده و با تباط بگیرد. کودک باید ارتباطش از خانواده سرچشمه گرفته باشد و بعد به اجتماع بزرگ‌تر سوق داده شود اما وقتی کودک در پایه اول که ارتباط با خانواده و والدینش است، دچار شکست می‌شود، چطور ممکن است بتواند در اجتماع ارتباط ایجاد کند؟ اغلب کودکانی که در برقراری ارتباط دچار ضعف هستند در سنین بزرگسالی هم نمی‌توانند در جمع‌ها قرار بگیرند و جامعه‌پذیر نیستند. این مسئله ریشه در ارتباط‌نشان با والدین و شیوه تربیتی آنها در کودکی دارد. البته این موضوع که یک کودک منزوی است یا نه، صرف این‌که از جمع کناره بگیرد نیست، بلکه زمانی گوشه‌گیری می‌تواند بیماری تلقی شود که فرد از رویارویی با جمع و معاشرت با آنها بیزار بوده و حتی احساس ترس برای قرار گرفتن در جمع کند، بنابراین انزوا و کودکان یکی از جدی‌ترین مشکلاتی است که در آنها مشاهده می‌شود. این کودکان رنجی را در وجود خود تحمل می‌کنند، رنجی حاصل از عدم امنیت. این کودکان احساس امنیت برای حضور در جمع نمی‌کنند همیشه از جمع فاصله می‌گیرند و نمی‌توانند مانند دیگر کودکان شاد و پر هیجان باشند و تنها جایی که تا حدی احساس امنیت می‌کنند، پناه بردن به دنیای درون خود است. به همین خاطر است که جمعی منزوی می‌شوند، زیرا در دنیای درون خود چیزی نیست که از آن احساس بیم داشته باشند. احساس امنیت بسیار برای رشد روانی فرد مهم است که در سنین کودکی یکی از وجوهش به صورت منزوی شدن خود را نشان می‌دهد و کودک در وجود خود احساس بی‌کفایتی کرده و نمی‌تواند ارتباط مناسبی برقرار کند.

اگر این مسئله حل نشود تأثیرات مخرب روی روابط اجتماعی اش در وقت بزرگسالی می‌تواند شکست‌هایی را در روابط فردی و اجتماعی اش رقم زند. در نهایت این کودکان سازگاری اجتماعی ندارند و به این دلیل از جمع و فعالیت‌های اجتماعی کناره می‌گیرند.

چنین کودکی از جمع‌های مختلف فاصله می‌گیرد و سعی می‌کند خود را با فعالیت‌های فردی سرگرم کند و به این دلیل نمی‌تواند مهارت‌های اجتماعی را کسب کند، چراکه از حضور در بازی‌ها امتناع می‌ورزد و این باعث محروم کردن خود او از به دست آوردن مهارت‌ها و آموادی در فعالیت‌هایی است که همسالانش از آنها لذت می‌برند. دنیای کودکی و بازی‌های آن خود آموزشی است برای نقش‌پذیری آینده کودک و صد البته باعث کسب مهارت‌هایی برای او می‌شود.

دلایل انزواطلبی کودکان

علل بسیاری برای انزواطلبی کودکان مطرح است که در ذیل به مهم‌ترین آنها می‌پردازیم:

مراقبت شدید والدین: واکنش والدین به مراقبت‌های شدیدی که از خود نشان می‌دهند، متفاوت بوده و گاهی باعث تسلیم کودک در مقابل والدینش می‌شود که این مسئله نیز به خودی خود باعث می‌شود آنها نتوانند با بچه‌های دیگر سر کنند و وقت بگذرانند. جالب اینجاست

که برخی از آنها نیز کم‌رو و خجالتی شده و چون مهارت اجتماعی لازم را ندارند از طرف گروه همجنس خود طرد می‌شوند. خشونت و سختگیری والدین: کودکان والدین خشن و سختگیر که توقعات بیجایی از او دارند، غالباً کناره‌گیری و انزوا را انتخاب می‌کنند. وقتی فرد دائماً از برخورد با موانع دوری می‌کند یا به جای اقدام مثبت برای حل مسئله جهت از بین بردن آن، از روبه‌رو شدن با موانع پرهیز می‌کند یا وقتی می‌بیند که اعمال جمعی با اعمال او در تضاد است دچار گوشه‌گیری می‌شود و به جای تماس با واقعیت خود را تسلیم خجالت می‌سازد و انزوا را بر می‌گزیند.

عدم احساس امنیت: وقتی کودک احساس امنیت ندارد، از جمع‌ها کناره می‌گیرد. طبق نظر کارن هورنای، روانشناس احساس امنیت انگیزه اصلی رفتار انسان است و معتقد است که هر چه این احساس امنیت را در ارتباط و اجتماع و در مورد کودک در ارتباط با خانواده مختل سازد، در او اضطراب اساسی ایجاد می‌شود که اضطراب اساسی، احساس منزوی شدن، بی‌پناهی در دنیایی که کودک آن را خطرناک و ترسناک می‌داند، است.

عواملی که باعث ایجاد حس ناامنی در کودک از طرف اجتماع و خانواده‌اش می‌شود عبارتند از: بی‌نظمی، رفتار بی‌ثبات، بی‌توجهی و بی‌احترامی برای نیازهای کودک، توجه و محبت افراطی، عدم صمیمیت با کودک، تبعیض، عدم واگذاری مسئولیت و ...

استرس محیطی: واکنش کودکان به استرس متفاوت است. در هر سنی کودک به نوعی به استرس واکنش نشان می‌دهد. مثلاً کودکان بین شش تا ۳۶ ماهگی نسبت به تنها ماندن حساس هستند و خصوصاً به غریبه‌ها و بیگانه‌ها حساسیت شدیدتری دارند. واکنشی که انجام می‌دهند به شکل بی‌حالی و بی‌علاقگی به محیط است که شاید بتوان گفت حالتی از انزوا و از خود نشان می‌دهند. در سنین بالاتر استرس ممکن است ناشی از انتظارات غیر واقعی پدر و مادر یا معلم که محدودیت‌های او را در نظر نمی‌گیرند در امور تحصیلی



سن بازی و هیجانه، اینگونه ساکت و آرام در گوشه‌ای به دور از جمع ایستاده و عمیقاً به فکر فرو رفته، سعی می‌کنم با کودک ارتباط بگیرم تا با من صحبت کنه. بعد از اینکه مدتی کنارش ایستادم و باهاش حرف زدم بهم گفت پس شما هم کوچولو دارید؟ بهش گفتم نه ندارم اما خیلی پسر کوچولوهارو دوست دارم. ناگهان سرش رو پایین آورد و گفت خب به خاطر همینه با من حرف می‌زنی و دوست داری باهام بازی کنی، چون که مامانم بودی باهام حرف نمی‌زدی ابعداً از اینکه این حرف رو بهم گفت، ازش پرسیدم تو خونه با پدر و مادرت صحبت نمی‌کنی؟ سرشبه علامت منفی تکیه داد و از کنارم دور شد... اینجا بود که فهمیدم این کودک در ارتباط کلامی مؤثری با والدینش در خانه ندارد و والدینش مهارت گوش دادن به حرف‌های کودک را ندارند.

فرق شدن در دنیای درون خود نمی‌تواند حس خوبی باشد که باعث انزواطلبی کودک می‌شود. خشونت‌های خانوادگی هم که جزء استرس‌های محیطی است، خود باعث گوشه‌گیری کودک و پناه بردن او به دنیای درون خویش می‌شود.

عدم مشارکت کودکان در تصمیم‌گیری‌ها: مشارکت ندادن کودکان در تصمیم‌گیری‌ها توسط والدین که کودک را در هیچ کاری دخالت نمی‌دهند و هیچ نظری از کودک نمی‌پرسند، باعث پرورش کودکانی کم‌رو و منزوی می‌شود که حس می‌کنند کفایت ندارند و به دلیل عدم کفایتشان است به همین دلیل از جمع فاصله می‌گیرند و منزوی می‌شوند.

چگونه کودک خود را از انزوا بیرون بکشیم؟ باید به کودکان حس مثبتی از خودشان داد، زیرا به دلیل

به کودک خود و استعدادهایش فکر کنید و در مورد علایق او با خودش صحبت کنید با کودک‌تان همراه باشید و اجازه دهید کودک‌تان حمایت شما را درک کند، حتی در انتخاب دوست و ورود در جمع او را همراهی کنید تا بتواند با ترس درونی خود کنار آید. انزواطلبی کودکان را جدی بگیرید و در حل آن با توجه به شخصیت کودک‌تان تلاش کنید چون در صورتی که انزواطلبی در کودک بماند و با او عجزین نشود در تمام ابعاد زندگی آینده او تأثیر می‌گذارد و به صورت اختلالی خود را نشان می‌دهد

به کودک خود و استعدادهایش فکر کنید و در مورد علایق او با خودش صحبت کنید و استعدادهایش را هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ فکری تقویت کنید. نیازهای اصلی و اساسی کودک را تأمین کنید و به آن بها دهید. با کودک‌تان همراه باشید و اجازه دهید کودک‌تان حمایت شما را درک کند، حتی در انتخاب دوست و ورود در جمع او را همراهی کنید تا بتواند با ترس درونی خود کنار آید. انزواطلبی کودکان را جدی بگیرید و در حل آن با توجه به شخصیت کودک‌تان تلاش کنید چون در صورتی که انزواطلبی در کودک بماند و با او عجزین نشود در تمام ابعاد زندگی آینده او تأثیر می‌گذارد و به صورت اختلالی خود را نشان می‌دهد و اگر چاره‌ای برای آن اندیشیده نشود، احتمالاً آنها خطرناک‌ترین و مساعدترین وضع را برای اسکیزوفرنی خواهند داشت.

روانشناس بالینی

سبک تربیت

نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس در کودکان

فرزندم! تو می‌توانی

حسین بهلولی

مقوله عزت نفس در کودکان، معطوف به آمال و آرزوها و احساسات آنها در همان دوران کودکی شان است. لحظه لحظه کودکی سراسر از موفقیت و تلاش و حتی شکست‌هایی است که تجربه‌شان می‌کنند. حال که کودکان در مسیر رشد قدم بر می‌دارند می‌توان به آنها در مسیر موفقیت‌شان کمک‌های شایانی کرد که نه تنها باعث جلوگیری از آسیب در زندگی آنها می‌شود بلکه می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آنها شود.

با کودکان خود با مهربانی برخورد کنید. منظور از مهربانی فقط نوازش کردن نیست، حمایت کردن از کودک بسیار مهم است. آنها را تشویق کنید. تقویت مثبت برای کودکان و افزایش اعتماد به نفس آنها بسیار مفید خواهد بود. در امور درسی همواره آنها را حمایت کنید و بازخورد مثبت داشته باشید. اگر کودک تکلیفش را انجام داده و او با جملات «آفرین میدانم تو موفقی» برخورد کنید.

این بازخوردهای مثبت بسیار مفید و سازنده خواهد بود، زیرا عدم حمایت و تقویت می‌تواند باعث شود کودکان اعتماد به نفس خود را از دست دهند و خود را کودک‌گانه بی‌دست و پا بدانند و همین موضوع باعث می‌شود مدام انسان‌هایی رؤیایی را در ذهن خود بپروراند و آرزو کنند مثل آنها باشند یا مثل کس دیگری

د

به کودکان خود در خانه مسئولیت بدهیم. این مسئولیت دادن به آنها باعث می‌شود بدانند که مورد اعتماد هستند و به آنها اعتماد می‌شود و همین مطلب باعث تقویت اعتماد به نفس آنها می‌شود. این مسئولیت‌ها هر چقدر هم ساده باشد زمینه‌ساز اینکه آنها در فعالیت‌های گروهی خارج از خانه و مدرسه شرکت کنند بیشتر می‌شود و برای فعالیت‌های گروهی به جای اینکه بخواهند دوری کنند و شرکت نکنند با اعتماد به نفس بالا در فعالیت‌های گروهی خودشان داوطلب خواهند شد و این مقوله بسیار مهم است. اینکه بتوانند داوطلبانه در فعالیت‌ها شرکت و حتی نقش لیدر گروه را اجرا کنند.

بازخوردهای خانواده‌ها برای کودکان بسیار مهم است. وقتی کودک اعتماد به نفس داشته باشد وقتی شمار او کودکی مسئول می‌سازد این امر باعث می‌شود آنها به قابلیت‌های خود اطمینان کامل کنند و نه تنها برای کارهای خود از شما کمک بگیرند بلکه در زندگی موفق عمل کنند. عدم بازخورد مثبت و تقویت باعث



می‌شود کودکان با هر فردی دوست و تابع آن شوند، زیرا به قابلیت‌های خود به دلیل عدم اعتماد به نفس شک دارند و به راحتی دستورات دیگران را می‌پذیرند. این مورد یکی از بیشترین آسیب‌ها را در کودکان وارد خواهد کرد، زیرا می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های بیشتر در دوران نوجوانی شود. بسیاری از نوجوانان که به دام اعتیاد می‌افتند یکی از علل‌هایش نبود اعتماد به نفس و اعتماد کردن به افرادی است که می‌توانند به راحتی آنها را بچه‌دست خود قرار داده و چون اعتماد به نفس نداشته‌اند خود را در آنها می‌بینند به راه آنها می‌روند و فکر می‌کنند برای اینکه مثل آن فرد باشند باید مثل او عمل کنند و آسیب‌های جبران‌ناپذیری خواهند دید.

در فعالیت‌های اجتماعی کودکان همواره آنها را مورد تشویق قرار دهید، زیرا این تشویق‌ها و حمایت‌ها باعث می‌شود آنها اعتماد به نفس و عزت نفس بالا داشته باشند و اضطراب آنها برای انجام فعالیت‌ها کمتر شود اما در صورتی که آنها را حمایت نکنید و تقویت‌نشوند در کارهای کلامی یا مسئولیتی که معلم به آنها می‌سپارد به دلیل نداشتن اعتماد به نفس دچار اضطراب شده و این می‌تواند در کودک نهادینه شود و باعث شود در آینده و در بزرگسالی نیز نتوانند مثلاً کنفرانس دهند یا مسئولیتی که به آنها داده می‌شود را به درستی انجام دهند، زیرا کودکی که اضطراب دارد به علت آن نمی‌تواند به صورت مطلوب کارش را انجام دهد و این شکست‌های کوچک اعتماد به نفس او را به شدت کاهش می‌دهد و همواره منتظر قبول شکست می‌شود، زیرا دیگر خود را باور ندارد.

حرف آخر اینکه توجه داشته باشیم که کودکان ما آینده‌سازهای میهن عزیزمان هستند و اینکه باید طوری در آنها برخورد کنیم که بتوانند در آینده فردی سودمند باشند و این کار در اولین نقطه به دست خانواده که مهم‌ترین و اساسی‌ترین نقش را در اعتماد به نفس فرزندان ایفا می‌کنند صورت می‌گیرد.

د

فعالیت‌های محیطی کودک خود را تقویت کنید. او با همبازی‌هایش احساس رضایت و خوشحالی دارد، شما نیز برای فرزندانتان دوستان خوبی باشید. آنها را درک کنید، بعضی از والدین فرزندان خود را نمی‌بینند و این می‌تواند برای کودک‌تان مخرب باشد و نه تنها اعتماد به

د

فرزندانتان را در دنیای درون خود نمی‌تواند حس خوبی می‌دهند. باید حس مثبتی از خودشان در ذهنشان ایجاد و کودک را پذیرش کرد و با ابراز محبت درست و به جا حس مثبت را در او تداعی نمود.

باید به کودکان منزوی فعالیت‌های اجتماعی داد اما به توان کودک نیز توجه کرد که بتواند وظیفه و فعالیت خود را درست انجام دهد و حس مثبت در او شکل گیرد. فضاها و فرصت‌هایی را باید ایجاد کرد که کودک بتواند فرصتی برای ابراز وجود پیدا کند و نشان دهد که می‌تواند کارهایی انجام دهد.

باید اعتماد به نفس را در کودکان بالا ببرد و با شیوه و روش‌هایی باعث افزایش اعتماد به نفس در او شود. به عنوان مثال مسئله‌ای را با کودک‌تان که حس می‌کنید می‌تواند از پس آن بر آید در میان بگذارد و از او برای حل آن کمک بخواهید و زمانی که موفق به حل آن شد او را تشویق کنید که حس کند او فرد با کفایتی است و توانسته کار مثبتی انجام دهد.

از آنجایی که کودکان منزوی کودکان شادی نیستند فضایی را برای شادی و نشاط آنها فراهم کنید که مشکلات عاطفی با فرزندتان را حل کنید و اجازه دهید احساس امنیت کرده و به شادی بپردازند. مشکلات عاطفی با فرزندتان را حل کنید و اجازه دهید احساس امنیت و پذیرش عاطفی را تجربه کند. وقتی می‌بینید کودک‌تان از جمع فاصله می‌گیرد به او روحیه حضور در جمع را بدهید و از او بخواهید در جمع حرف بزند و با بچه‌ها بازی کند. مهارت گوش دادن به کودک‌تان را در خود افزایش دهید و از کارهای روزانه فرزندتان بپرسید. اجازه دهید بتواند ارتباط کلامی با شما بگیرد. مهارت‌هایی را به کودک‌تان آموزش دهید یا فضایی را مهیا کنید تا مهارت‌هایی را کسب کند که هم باعث افزایش اعتماد به نفس او و پذیرش بیشترش از سبب همجنس‌ان خود و هم خارج شدنش از انزوا و طلی‌اش شود. به کودک توضیح دهید که بسیاری از چیزها خارج از کنترل ما هستند (مثلاً رنگ پوست، قد، محدود بودن افراد شرکت‌کننده در یک مسابقه، رفتار نامناسب کسی و...) و باید آنها را بپذیریم و در مقابل بهترین تلاش‌مان را در مورد چیزهایی که تحت کنترل و تأثیر ما هستند انجام دهیم.

به کودک خود و استعدادهایش فکر کنید و در مورد علایق او با خودش صحبت کنید و استعدادهایش را هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ فکری تقویت کنید. نیازهای اصلی و اساسی کودک را تأمین کنید و به آن بها دهید. با کودک‌تان همراه باشید و اجازه دهید کودک‌تان حمایت شما را درک کند، حتی در انتخاب دوست و ورود در جمع او را همراهی کنید تا بتواند با ترس درونی خود کنار آید. انزواطلبی کودکان را جدی بگیرید و در حل آن با توجه به شخصیت کودک‌تان تلاش کنید چون در صورتی که انزواطلبی در کودک بماند و با او عجزین نشود در تمام ابعاد زندگی آینده او تأثیر می‌گذارد و به صورت اختلالی خود را نشان می‌دهد و اگر چاره‌ای برای آن اندیشیده نشود، احتمالاً آنها خطرناک‌ترین و مساعدترین وضع را برای اسکیزوفرنی خواهند داشت.

روانشناس بالینی