

والدانه

مهارت‌های ساده برای ارتباط عاطفی مؤثر با کودک

مخزن عشق کودکان را خالی نگذاریم



نبره محمودی

در دنیا نمی‌توان پدر و مادری را یافت که کودکان خود را دوست نداشته باشند، اما آیا فرزندان هم این عشق را احساس می‌کنند؟ اگر به زبان عاشقانه که برای کودکان قابل فهم باشد با آنها صحبت نکنید، ممکن است هرگز ارتباطی عاطفی میان شما و فرزندان ایجاد نشود. کتاب‌های داستان و تلویزیون به فرزندان ما می‌آموزند که عشق چیز لطیفی است؛ مثل پروانه‌ها یا رنگین کمان. اما ما به عنوان بزرگسال، می‌دانیم که عشق ورزیدن به دیگران، خواه یک همسر یا یکی از اعضای خانواده، اغلب تمرینی برای فداکاری و اولویت‌دادن به دیگران است و این کار برای اینکه اثربخش باشد، شیوه‌هایی مختص به خود دارد.

در ادامه چند نمونه از شیوه‌های عشق ورزیدن به کودکان را به نحوی که زبان عاشقانه شما برای آنها قابل درک باشد، برمی‌شمریم.

۱- محبت فیزیکی

در آغوش گرفتن و بوسیدن رایج‌ترین روش تعامل به این زبان است، اما راه‌های دیگری نیز وجود دارد. پدری پسر یک‌ساله خود را به هوا پرت می‌کند. مادری دختر سه‌ساله‌اش را دور می‌چرخاند و او به شدت می‌خندد. لمس فیزیکی برای کودکان مفهومی عمیق‌تر از کلمات «دوستت دارم» یا هدیه دادن، تعمیر دوچرخه و... دارد. البته کودکان عشق را به همه زبان‌ها دریافت می‌کنند، اما برای آنها چیزی که واضح‌ترین و بلندترین صدا را دارد، لمس فیزیکی است. بدون در آغوش گرفتن، بوسه و دیگر ابزارهای فیزیکی ابراز عشق، مخزن عشق آنها پر نخواهد شد. لمس فیزیکی همچنین به آنها

اطمینان می‌بخشد؛ اطمینان از اینکه شما آنها را واقعاً می‌خواهید. این خواستن از طریق لمس فیزیکی برای آنها ملموس‌تر است.

۲- گفتن کلمات تأییدی

در برقراری ارتباط عاطفی، کلمات قدرت بسیار زیادی دارند. کلمات محبت‌آمیز و البته ستایش‌آمیز و عباراتی که برای راهنمایی (نه نصیحت) اظهار می‌کنید از جمله آنهاست. همه می‌گویند: «من به تو اهمیت می‌دهم». چنین کلماتی مانند باران ملایم و گرمی است که بر روح فرزندان می‌بارد. این کلمات احساس ارزشمندی و امنیت درونی کودک را پرورش می‌دهند. اگرچه چنین کلماتی به سرعت گشته می‌شوند، اما به راحتی فراموش نمی‌شوند و در جان و ذهن فرزندان رسوخ می‌کنند. یک کودک برای تمام عمر از تأثیرات کلمات تأییدی و حمایتی شما بهره می‌برد.

۳- اختصاص زمان باکیفیت

هنگام گفت‌وگو با کودکان باید تمام تمرکز و حواس خود را به آنها معطوف کنید. زمان باکیفیت به معنی حضور قلب و ذهن و حواس والدین در هنگام ارتباط با فرزندان است. چنین ارتباطی این پیام را به او می‌رساند که برای والدینش مهم است و شما با او بودن را دوست دارید. این باعث می‌شود کودک احساس کند برای والدین مهم‌ترین فرد جهان است. او واقعاً احساس می‌کند که دوستش دارید، زیرا وقت و توجه پدر و مادرش را تماماً به خود اختصاص داده است. اگر به اندازه کافی زمان باکیفیت به فرزند خود اختصاص ندهید، این تصور در او شکل می‌گیرد که واقعاً دوستش ندارید.

۴- هدیه دادن

هدیه‌دادن نوعی عشق ورزیدن است. اکثر کودکان

به هدیه پاسخ مثبت نشان می‌دهند، اما برای برخی کودکان هدیه گرفتن معنایی عمیق‌تر دارد. کودکان معمولاً دنبال چیزهایی هستند که دوست دارند. شاید فکر کنید که همه کودکان عاشق هدیه هستند. درست است که همه کودکان و حتی بزرگسالان هدیه گرفتن را دوست دارند، اما کسانی که زبان عشق‌شان هدیه گرفتن است، وقتی هدیه دریافت می‌کنند، واکنش متفاوتی از خود نشان می‌دهند. در واقع برای آنها، هدیه گرفتن به مثابه نشانه عشق شماس است. آنها این هدیه را امتداد شما و عشق‌تان می‌دانند.

۵- سرویس دادن

گاهی کودکان تقاضایی دارند که بیشتر یک بهانه است. بهانه‌ای برای دستیابی به عشق و محبت شما. در واقع کودکان برآورده شدن درخواست‌شان از سوی شما را به مثابه ابراز عشق می‌بینند. ممکن است فرزندان از شما بخواهند دوچرخه یا لباس عروسکش را تعمیر کنید، اما این فقط رفع یک نیاز با مشکل نیست، از نظر او وقتی شما این کار را برایش انجام می‌دهید، به او ابراز عشق و علاقه کرده‌اید.

اگر زبان اصلی عشق فرزندان ارائه یک سرویس یا انجام کاری برای اوست، بدان معنا نیست که هر درخواستی را برایش اجابت کنید، بلکه باید نسبت به این درخواست‌ها حساس باشید و دقت کنید که برآورده کردن یک درخواست به پرکردن مخزن عشق کودکان کمک یا اینکه آن مخزن را سوراخ می‌کند، بنابراین هر درخواستی از سوی کودک، پاسخی متفکرانه و در عین حال محبت‌آمیز را می‌طلبد.

هنگام گفت‌وگو با کودکان باید تمام تمرکز و حواس خود را به آنها معطوف کنید. این باعث می‌شود کودک احساس کند برای والدین مهم‌ترین فرد جهان است. او واقعاً احساس می‌کند که دوستش دارند. زیرا وقت و توجه پدر و مادرش را تماماً به خود اختصاص داده است



سبک تربیت



قرار می‌دهد هر کودکی توانایی‌های خاص خودش را دارد و منحصر به فرد است. مقایسه توانایی‌ها و نحوه انجام کارهای روزانه کودکان اغلب تشویق‌کننده نیست و نتیجه معکوس می‌دهد.

۵- برای سازگار کردن آنها تلاش نکنید. اگر فرزندان شما دائماً احساس می‌کنند اجازه دیدن برنامه‌های تلویزیونی خودشان را ندارند، چون خواهر یا برادر کوچک‌شان می‌ترسد یا نمی‌تواند غذاهای خاصی بخورند، زیرا خواهر یا برادرشان به آنها حساسیت دارد و ممکن است برنجند، سعی کنید برای آنها فضایی فراهم کنید که هر کدام از برنامه‌های مورد علاقه خودشان بهره‌مند شوند. برای فرزندان شرایط دلخواه خودشان را ایجاد کنید و به جای مقابله با آنها همدلی کنید.

۶- عادل باشید. ساده‌ترین راهی که نشان می‌دهد دچار فرق گذاشتن بین فرزندان نیستید، رفتار عادلانه است. مثلاً موقع خرید مطمئن شوید همه فرزندان شما تعداد یکسانی هدیه یا هزینه مساوی دریافت می‌کنند.

• نقل و تلخیص از وبسایت: chetor.com / پریا مزی نی



در قالب ورزش و بازی باشد تا فرزندان هم از عوارض کم‌تحریک ناشی از اعتیاد مجازی دور شوند هم رابطه عاطفی بیشتری با والدین پیدا کنند. اگر هم قادر به هزینه‌کردن برای باشگاه و استخر و... نیستید، کافی است یک توپ والیبال تهیه کنید یا راکت‌های قدیمی بینگ‌پنگ را از انباری بیرون بکشید. این روزها همه بوستان‌ها در اکثر مناطق و محله‌ها مجهز به میز بینگ‌پنگ است. اگر هم قادر به تأمین این هزینه‌ها نیستید، خدابرکت و توانایی به زانوان بدهد که پیاده‌روی یکی از بهترین شیوه‌ها برای گپ و گفت پدر و فرزندی است.

از همین حالا شروع کنید و شما کسی نباشید که فرزندان در بزرگی بگوید باش با فقط نان نمی‌داد. گاهی مسیر صمیمیت و شروع گفت‌وگو از هم‌قدمی‌های ساده و کوچک با فرزندان آغاز می‌شود.

پیاده‌روی یکی از بهترین شیوه‌ها برای گپ و گفت پدر و فرزندی است. گاهی مسیر صمیمیت و شروع گفت‌وگو از هم‌قدمی‌های ساده و کوچک با فرزندان آغاز می‌شود

عراهمکار برای پرهیز از فرق گذاشتن میان بچه‌ها تبعیض بین فرزندان، ممنوع!

براساس یک بررسی ۷۴ درصد مادران و ۷۰ درصد پدران به یکی از فرزندان بیشتر علاقه داشته‌اند. اگر شما هم درگیر فرق گذاشتن بین فرزندان هستید، نگران نباشید. چون روش‌هایی وجود دارند که با به‌کارگیری‌شان مطمئن می‌شوید فرزندان شما به یک اندازه عشق دریافت می‌کنند.

۱- با هر کدام از فرزندان جداگانه وقت بگذرانید. وقت‌گذراندن با فرزند مورد علاقه آسان است و والد و فرزند خوب با هم کنار می‌آیند؛ یعنی درگیری محدودی دارند. از بودن کنار هم لذت می‌برند، علائق و سرگرمی‌های مشابهی دارند و رابطه آنها بدون نیاز به برنامه‌ریزی هم عالی است. مسئله اصلی وقت‌گذراندن با کودکانی است که نورچشمی والدین نیستند و اغلب تفریحات و سرگرمی‌های یکدیگر را درک نمی‌کنند. سعی کنید علائق آنان را درک کنید.

۲- در تنبیه و تشویق منصف باشید: قوانین تنبیه و تشویقتان برای هر کدام از فرزندان را بربرسی کنید. البته منصف بودن به این معنا نیست که همیشه با آنها یکسان برخورد کنید. انتظارات شما درباره مسائل مختلف باید براساس سن و میزان بلوغ فرزندان باشد. فقط مطمئن شوید که علت فرق گذاشتن بین فرزندان منطقی باشد و میزان تنبیه و دریافت پاداش آنها نیز قوانین مشخصی داشته باشد.

۳- همه فرزندان را بابت رفتارهای مثبت‌شان تشویق کنید: شاید بیشتر اوقات در حال تشویق فرزند محبوبتان باشید، در حالی که باید همه فرزندان را بابت رفتار خوبشان تشویق کنید. مثلاً از اینکه تکالیفشان را به موقع انجام داده‌اند، قدردانی کنید یا از میزان صبوری آنها زمانی که مشغول انجام کارهای منزل هستید. اگر دیدید کار خوبی می‌کنند به جای تشکر ساده، تشویق‌شان کنید و دلایل را به آنها توضیح دهید.

۴- رفتاری نکنید که فرزندان احساس کنند، بین‌شان فرق می‌گذارد: تصور کنید برای گردش روزانه با فرزندان خود در حال قدم‌زدن هستید. فرزند کوچک شما بی‌قراری می‌کند و عقب مانده است. شما با گفتن جملاتی مانند «اگر برادرت اینقدر عقب نماند، می‌توانیم برویم و بستنی بخوریم»، به کودکی که عقب مانده است احساس مقایسه شدن و درک نشدن می‌دهید. در حالی که می‌توانید با تشویق او به حرکت سریع‌تر، سبب نشاط و همراهی او شوید. فراموش نکنید مقایسه فرزندان، آنها را مقابل یکدیگر

انتظارات شما درباره مسائل مختلف باید براساس سن و میزان بلوغ فرزندان باشد. فقط مطمئن شوید که علت فرق گذاشتن بین فرزندان منطقی باشد و میزان تنبیه و دریافت پاداش آنها نیز قوانین مشخصی داشته باشد

وظیفه بابا فقط نان دادن نیست

فرزندم! بیا برویم پیاده‌روی

همه چیز در زندگی ما به اولویت‌های ما بر می‌گردد و اولویت‌ها هم انتخاب‌های ما هستند، در غیر این صورت هر بهانه دیگری، به معنای اولویت‌قائل نشدن برای همان موضوع خاص است. یکی از اولویت‌های مهم در زندگی هر فردی چه متأهل و چه مجرد، خانواده است. پدر و مادر در صدر اولویت هر فرزندی و بعد از آن به میزان صمیمیت و علاقه‌مندی‌ها، اولویت‌ها میان سایرین در خانواده پخش می‌شود. برای هر پدر و مادری هم فرزندان اولویت هستند. پدر و مادر بعد از خداوند، بهترین، مهربان‌ترین و دلسوزترین‌ها نسبت به فرزندان هستند، اما روزگار به گونه‌ای پیش رفته که شکل این دلسوزی عمدتاً قالب مادی پیدا کرده است!

اولین مشق مدرسه این بود، بابا نان داد. بزرگ و بزرگ‌تر شدیم و فهمیدیم بابا همه جوانی خود را برای همان نان داد تا ما بزرگ شویم، مسئولیت سنگینی که مشق تک‌تک پسران هم بود و آنها هم بزرگ شدند و تصور کردند بابا فقط باید نان بدهد؛ در حالی که بابا فقط نان دادن نیست.

انگار این مشق ساده به همه ما یاد داد تا چشم‌مان به دستگای پدر برای نان دادن باشد و بابا هم تصور کرد تا بد جز این نیست. ما پدر را ضامن همه ملزومات زندگی دانستیم در حالی که از بعد معنوی او غافل بوده هستیم.

همه ما خوب می‌دانیم روزگار به حدی سخت شده که برای همان نان باید کلی تلاش کرد، اما حتی اگر جز این باشد هم ارتباط معنوی پدران و فرزندان چندان در جامعه فعلی ما پررنگ نیست. فقدان ریشه‌های صمیمیت میان والدین و فرزندان به خصوص پدر خانواده به صورت محسوس مشاهده می‌شود.

یکی از راه‌ها و شیوه‌های ساده برای پررنگ کردن بعد معنوی شخصیت پدر در خانواده ارتباط مؤثر خارج از محیط خانه است و شاید یکی از بهترین راه‌حل‌ها و بهانه‌ها که مورد استقبال فرزندان هم قرار بگیرد

کتابخانه

نگاهی به کتاب «پدر، مادر کمی هم به من گوش کنید»

نگاه بزرگسالانه، به دنیای کودکان راهی ندارد

این بار از زاویه دید کودکان نگاه کنیم که آنان انضباط را چگونه می‌بینند و چه نکاتی را در باب آن به بزرگسالان گوش‌ده می‌کنند تا آنها بتوانند روش‌های مؤثر و سالم‌تری برای اعمال آن به کار گیرند. دلیل اصلی انتخاب چنین رویکردی آن است که به طور معمول در دنیای بزرگسالان همه چیز «خودمحورانه» دریافت و تحلیل می‌شود، یعنی عادت کرده‌اند همه چیز را آنطور که «خود» می‌بینند و «خود» احساس می‌کنند، تفسیر و بر مبنای آن قضاوت و عمل کنند. به عبارت دیگر بزرگسالان، کودکی خود را به راحتی فراموش و دنیای پر شر و شور کودکی را نیز به شیوه بزرگسالانه ادراک می‌کنند. در این خصوص نکته بسیار روشن این است که در میان بزرگسالان، کمتر کسی به درستی می‌داند «چنان در ذهن کودک چگونه است و او به جهان چگونه می‌نگرد»، «چه چیز برایش مهم‌نادر است و چه چیز گیج‌کننده؟»

داشته‌اند بچه‌های با انضباطی که قوانین خانه را رعایت کنند و کارهایشان را به دقت انجام دهند. حرف را به موقع به زبان بیاورند و... مایه دلگرمی و افتخار خانواده است، اما تا به حال فکر کرده‌ایم انضباط مورد انتظار ما پدر و مادرها برای آنها چه معنایی دارد؟ و ما برای داشتن فرزندی منضبط چقدر خواسته‌ها و توانایی‌های او را در نظر گرفته‌ایم؟

کتاب «پدر، مادر، کمی هم به من گوش کنید» رهنمودهایی علمی برای پرداختن به موضوع انضباط در کودکان دارد، با این تفاوت که از دریچه نگاه و زبان کودک به این مسئله می‌پردازد. اینکه کودکان انضباط را چگونه می‌بینند و چه نکته‌هایی در این زمینه برای توصیه به بزرگ‌ترها دارند.

کتاب «پدر، مادر، کمی هم به من گوش کنید» نوشته علی صاحبی از سوی انتشارات سایه سخن منتشر شده است.



برش‌هایی از کتاب

• احساسات ما در درک کن: من نیز مانند شما بزرگسالان دارای احساسات منفی نسبتاً قوی هستم. عصبانی می‌شوم، ناگامی به من دست می‌دهد، گاه احساس می‌کنم به مرز انفجار خواهیم رسید و گاهی دیگر واقعاً به آن حد می‌رسم. بعضی وقت‌ها احساسات منفی مرا به وحشت می‌اندازد. وقتی نمی‌توانم آن احساسات را با کلمات بیان کنم، نیاز دارم تا به وسیله رفتارم نشان دهم و این واکنش‌ها اغلب همان رفتارهایی است که تو دوست‌شان نداری. مثل زدن دیگران، چیزی را از دست دیگری چنگ زدن یا پرت کردن اشیا.

• مرا ببیاز: مرا به عنوان فرد خاصی که «من هستم» ببیاز. با دیگران مقایسه‌ها نکن یا لاقلاً به من نگو که من در مقایسه با دیگران چگونه‌ام. به خصوص در مقایسه با خواهران و برادرانم. مثلاً وقتی می‌گویی «سایاوش که همسن تو بود، هرگز اسباب‌بازی‌هایش را این‌جوری خراب نمی‌کرد» این حرف تو باعث نمی‌شود از وسایلم بهتر مواظبت کنم. برعکس مقایسه تو نه تنها مرا مثل سایاوش نخواهد کرد، بلکه باعث می‌شود در من نسبت به او احساسات منفی ایجاد شود و از او بدم بیاید.

• یادگیری در عمل: من با دستکاری کردن اشیا، چیزهای بسیاری یاد می‌گیرم. من با دست‌ها و پاهایم همانند ذهنم فکر می‌کنم، بنابراین اگر از چیزی خوشم بیاید، به سمتش می‌روم تا آن را تجربه کنم. من به جست‌وجو، کاوش و تجربه نیاز دارم تا دنیای اطرافم را کشف کنم. برخی اوقات اینگونه تلاش‌ها به طور نامناسبی جهت‌گیری و اجرا می‌شود، چون هنوز جنبه‌های مختلف واقعیت و جهان خارج را نمی‌شناسم. تا وقتی بزرگ شوم، نیاز دارم کمک کنی تا اشیا را لمس کنم، اما اگر آنها را از دسترس من دور نگه داری