

ترجمه کتاب:

Thinking parent, thing child: how to turn your most  
challenging everyday problems into solutions ,2005c

نویسنده: میرنا بی. شر

Shure, myrna B

والد متفکر، کودک متفکر

پیامی برای شما

به من بگو، تا فراموش نکنم

یادم بده، تا به خاطر بیاورم

ذهنم را درگیر کن، تا بفهمم

«ضرب‌المثل چینی»

ساعت ۸ صبح است، شما صدای بوق سرویس مدرسه را می‌شنوید، اما هنوز پسر هفت ساله شما لباس‌هایش را نپوشیده است.

دختر چهارساله شما با گریه از بازی بر می‌گردد و می‌گوید: مامان، تامی منو زد. تازه اسباب بازی جدیدمو شکست.

یکی از دوستانی که با او رو درباستی دارید به منزل شما زنگ می‌زند. درحین صحبت، فرزند ۶ ساله شما با صدای بلند از شما می‌خواهد تا کفش‌های او را پیدا کنید، در صورتی که صد بار به او گوشزد کرده‌اید که زمانی که با تلفن حرف می‌زنید، صحبت شما را قطع نکند.

تصور کنید سه روز قبل از عید پاک (Ester) دختر ۹ ساله شما اعلام کرده، روز یکشنبه برای دیدن اقوام نخواهد آمد.

یا فرزند ۱۱ ساله شما گریه می‌کند و می‌گوید: امروز معلم از ما امتحان گرفت. من نمره خوبی نمی‌گیرم.

آیا اغلب اوقات فرزندان بر موضوعاتی مانند: اسباب‌بازی، کامپیوتر، بازیهای ویدئویی، با هم جر و بحث می‌کنند؟ یک طرف این جر و بحث‌ها شما هستید، یا خواهر و برادرش؟

چگونه این مسائل موجب تنش و دعوا در منزل می‌شوند؟ چرا بچه‌ها حرف شما را گوش نمی‌کنند، یا آنچه که پیشنهاد می‌کنید قبول نمی‌کنند؟ احتمالاً خسته شده‌اید و هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید؟

اگر به دنبال روش‌های مختلف برای اداره و مدیریت موقعیت‌هایی شبیه به این هستید، خواندن این کتاب به شما توصیه می‌شود. پژوهش ۳۰ ساله من در ارتباط با خانواده و مدارس نشان می‌دهد بچه‌هایی که می‌توانند برای حل مسائل و مشکلات خویش به خوبی فکر کنند، در مدرسه و زندگی خویش موفق‌تر هستند.

در کتابهای قبلی، من روش مسأله‌گشایی (ICPS) و تکنیک مکالمه و گفتگو را به والدین آموزش دادم و صدها نامه و ایمیل و تلفن دریافت کردم که همگی از این روش‌ها، رضایت داشتند. در اینجا با مثالی مجدداً این تکنیک‌ها را یادآوری می‌کنیم.

جولیا، دو فرزند دختر دارد. پتی ۴ ساله و وال ۸ ساله، عمهٔ پتی برای تولد او، گل رس خریده است. وال می‌خواهد با این گل‌ها، چیزهای زیبایی درست کند اما پتی به او اجازهٔ اینکار را نمی‌دهد. هر دوی آنها با صدای بلند شروع به دعوا می‌کنند، تا بالاخره مادر که قبلاً آموزش تکنیک مکالمه دیده بود. مشکل آنها را حل می‌کند:

مادر: چی شده؟ مشکل چیه؟

پتی: این گل‌های رس مال منه و وال می‌خواهد آنها را بر داره.

وال: من یک کمی از اونا می‌خوام. پتی هیچ وقت چیزهایی را که داره تقسیم نمی‌کنه و فقط من این کار رو می‌کنم.

مادر: پتی، هر دوی شما سر هم داد زدید. الان چه احساسی داری؟

پتی: خیلی ناراحتم.

مادر: وال، تو چه احساسی داری؟

وال: من هم ناراحتم. پتی خیلی خود خواهست و هیچ وقت چیزهاشو به من نمیده!

مادر: به نظر شما، داد زدن یکی از روشهای حل این مسئله. خب بعد از آن چی شد؟

پتی: جنگ و دعوا شروع شد.

مادر: می‌تونید برای حل این مشکل کنید به یک روش دیگه فکر کنید که، دعوا نشه؟

وال: پتی می‌تونه گل‌های قرمز برداره و من هم گل‌های آبی رو. این طوری می‌تونیم اسباب بازی درست کنیم.

مادر: پتی، این عقیده خوبیه؟

پتی: آره، می‌تونم با اونا کیک و دسر درست کنم.

وال: خب، من هم با اونا گردنبند درست می‌کنم.

همانطور که ملاحظه کردید، جولیا به دخترانش پند و اندرز نداد، او از آنها چند سوال پرسید. این تکنیک، نه تنها مستقیماً بچه‌ها را درگیر مراحل حل کردن مشکلات خودشان می‌کند بلکه، مادر نیز می‌تواند به مشکلات و دیدگاه آنان اشراف کامل داشته باشد. همچنین فرصتی به وال داده شد تا احساسات خویش را بیان کند چون او معتقد بود، پتی همیشه از تقسیم کردن وسایل یا چیزهایی که دارد خودداری می‌کند.

لازم به ذکر است که یادآوری کنیم، هر سوالی را که جولیا می‌پرسید، یک هدف ویژه خاص داشت مثلاً، زمانی که از دخترانش سوال می‌کرد. چه احساسی دارند، به آنها کمک کرد تا حس همدردی خویش را بیان کنند. یکی از دلایل مهم همدردی این است که، به احساسات دیگران احترام بگذاریم. زمانی که جولیا می‌پرسد: چه اتفاقی افتاده؟ از بچه‌ها خواسته می‌شود که پیامدهای رفتار خویش را در نظر بگیرند، سرانجام اینکه بچه‌ها، یاد می‌گیرند با مشکلات خویش مواجه شده و راه‌حلهایی را بیابند. جولیا از بچه‌ها پرسید: می‌توانید به روش متفاوت دیگر برای حل مشکلات خویش فکر کنید؟

کلمه «متفاوت» در تکنیک مکالمه، یک کلمه کلیدی است. در واقع شما، در فصل‌های مختلف این کتاب مشاهده خواهید کرد که چگونه می‌توان از این کلمه، استفاده کرد.

کلمات دیگر مانند «نه»، «قبل» و «بعد» هستند که اینها نیز کلمات کلیدی محسوب می‌شوند. بطور مثال: فکر می‌کنی ایده‌تو ایده‌خوبیه؟، قبل از اینکه او را بزنی چه اتفاقی رخ داد؟، بعد از آن چه اتفاقی رخ داد؟

وقتی بچه‌ها دربارهٔ این پرسش‌ها و کلمات کلیدی فکر می‌کنند، اتفاقات منحصر به فردی رخ می‌دهد.

به جای عصبانی شدن یا احساس درماندگی کردن، بچه‌ها را با احساساتشان آشنا کنید. کودکان با یافتن راه‌حل مناسب برای مشکلات خویش، احساس رضایت می‌کنند. تحقیقات من در این زمینه نشان می‌دهد بچه‌ها دوست دارند درگیر برطرف کردن مشکلات یا مسائل خود شوند، تا اینکه، والدین راه‌حلی پیشنهاد کنند. در این جا مشاهده خواهید کرد که، « روش مسأله گشایی » با روش‌های دیگری که والدین برای بچه‌ها استفاده می‌کنند متفاوت است؟

اجازه دهید برگردیم به موقعیت دختران عصبانی جولیا، تصور کنید جولیا از چنین حرف‌های استفاده می‌کرد: زود باشید گل رس‌ها را به من بدهید. اگر آنها تقسیم نکنید، هیچ کدام حق ندارید باهاش بازی کنید. نمی‌خوام دیگه صدای جروب‌بحث شماها را بشنوم. پتی اینقدر خودخواه نباش. روش‌هایی مانند: فریاد زدن، جروب‌بحث کردن و محروم کردن بچه‌ها از آنچه که می‌خواهند، ممکن است فقط مدت کوتاهی موجب رضایت والدین شود.

اما در اینجا، مهمترین نکته، نادیده گرفتن خلاقیت و توانایی بچه‌ها می‌باشد و اینکه آنها چه احساسی دارند؟ در چنین مواقعی اکثر اوقات کودکان عصبی و نومید هستند. آنها شروع به جنگ و دعوا می‌کنند و با اینکار، نه تنها یاد نمی‌گیرند چگونه مشکل خود را حل کنند بلکه، سعی می‌کنند سر هر مسئله‌ای با یکدیگر بحث و دعوا کنند و این مسئله روزهای دیگر نیز تکرار خواهد شد.

راهبردهای دیگری که جولیا، از آن استفاده کرد، روش پیشنهاد کردن و توضیح دادن به بچه‌ها بود. تصور کنید جولیا، به جای استفاده از این روش، به طور مثال، به فرزندانش می‌گفت: شما نباید دعوا کنید. باید اسباب‌بازیتان را با هم تقسیم کنید. اگر او از روش توضیح دادن استفاده می‌کرد، باید می‌گفت: اگر شما دو تا هنوز تقسیم کردن وسایل خویش را یاد

نگرفته‌اید، حق ندارید با همدیگر بازی کنید و مطمئن باشید هیچ وقت دوستی نخواهید داشت.

این روش برای بچه‌هایی استفاده می‌شود که تاثیر رفتار خویش را درک کرده و احتمال کمتری دارد که درگیر چنین رفتارهایی شوند و به خود یا دیگران آسیب زنند. در بخشی از روش توضیح دادن، این احتمال وجود داشت که جولیا، چنین بگوید: وقتی شما دو تا دعوا می‌کنید، عصبانی می‌شم.

دانستن این نکته ضروری است که روش پیشنهاد کردن و توضیح دادن مثبت‌تر از برخورد از موضع قدرت می‌باشد. والدینی که از این سه روش استفاده می‌کنند هنوز به جای فرزندان خویش فکر می‌کنند. آنها نمی‌خواهند که فرزندانشان به مشکلات خود فکر کرده و راه‌حلی برای آنان بیابند و فقط خودشان صحبت و تصمیم‌گیری می‌کنند. آنها بچه‌ها را درگیر مشکلاتشان نمی‌کنند. به مرور والدین خسته و ناامید می‌شوند چون، بچه‌ها به حرفهای آنان توجهی نمی‌کنند. و این موقعیت هیچ برنده‌ای ندارد.

در واقع، هیچ یک از این سه روش، والدین را تشویق به درک یا تشخیص احساسات فرزندان نمی‌کند. در این بین، حتی احساسات والدین نیز، نادیده گرفته می‌شود.

با استفاده از تکنیک گفتگو، مانند روش مسأله‌گشایی، نیازهای کودکان و والدین، در نظر گرفته می‌شود و نتیجه آن هم موقعیت برنده - برنده می‌باشد.

جولیا، این مسئله را درک کرد. می‌توان گفت، او والد متفکری است. چنین والدی، فعال است نه منفعل.

آیا فرزندان با شما، خواهر، برادر، همکلاسی، دوستانش مشکل دارد؟ والد متفکر، تصمیم می‌گیرد که چگونه واکنش نشان دهد، چگونه به فرزندانش کمک کند. او به فرزندانش یاد می‌دهد چگونه فکر کند نه، به چه چیز فکر کند. در این صورت کودکان می‌توانند برای خودشان، مسأله‌گشایی کنند.

حالا، اجازه دهید، سه، کودک ۵ ساله را در نظر بگیرید که می‌خواهند با یکدیگر بازی کنند.

لنی، به برادرش می‌گوید: قطار رو بده بمن! این مال منه. وقتی که برادرش از اینکار خودداری می‌کند او قطار را از دستاو چنگ زده و از اتاق بیرون می‌رود.

سانجا، از خواهرش می‌خواهد که عروسک او را بدهد. اما خواهرش قبول نمی‌کند او با قهر، اتاق را ترک می‌کند.

آنتونی، از برادرش می‌خواهد که کامیون او را بدهد. وقتی که او خودداری می‌کند، می‌گوید: چرا کامیونم را نمی‌دی؟

برادرش جواب می‌دهد: آخه لازمش دارم، چون ماشین آتش‌نشانی شده.

آنتونی می‌گوید: می‌تونم من هم کمکت کنم. اگر شلنگ بیارم، می‌تونیم آتش رو خاموش کنیم.

آنتونی چه کار متفاوتی نسبت به لنی و سانجا کرده است؟

لنی، از واکنش برادرش ناامید شده بود و اسباب بازی را به زور از او گرفت. سانجا هم با حالت قهر، اتاق را ترک کرد.

اما آنتونی هیچ کدام از این کارها را نکرد. وقتی او تشخیص داد، اولین راه‌حلش کار ساز نبوده، به راه‌حل دیگری فکر کرد. او می‌توانست اسباب بازی را بزور از برادرش بگیرد یا او را بزند. اما هیچ کدام از این کارها را نکرد. حس همدلی او اجازه نداد دست به چنین کاری بزند. در عوض، روشهایی را برای مذاکره انتخاب کرد بدون اینکه به خود یا به برادرش آسیبی وارد کند.

او یک کودک متفکر است.



همه بچه‌ها می‌توانند همانند آنتونی فکر کنند. با اینکار نه تنها آنها قادر به مسأله‌گشایی هستند بلکه می‌توانند تاثیر بیشتری بر بچه‌های دیگر بگذارند. طبق تحقیقاتی که انجام دادم مشخص شد، این توانایی‌ها موجب می‌شود تا کودکان در برابر فشار همسالان خویش برای درگیر شدن و تن دادن به خواسته‌های آنان مانند استفاده از مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی ناسالم و خشونت، به خوبی مقاومت کنند.

همچنین همان طور که می‌دانید، فرزند متفکر در آینده، تبدیل به والدی متفکر خواهد شد. هدف من از نوشتن این کتاب، رویارویی بهتر والدین و فرزندان با مشکلات روزمره زندگی خویش بوده و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای حل مشکلات می‌باشد.

این کتاب، یک کتاب موضوعی تشخیص داده شده است. هر فصل آن، بر یک موضوع خاص مانند خشم، پرخاشگری یا همدلی، متمرکز شده و شامل چندین سرفصل مختلف می‌باشد. خواندن این کتاب، به شما این فرصت را می‌دهد تا هر موضوع را از یک دیدگاه متفاوت در نظر بگیرید.

همچنین، در این کتاب شما روش‌هایی را می‌آموزید که به فرزندان مهارت‌های تصمیم‌گیری را آموزش دهید و برای استفاده از مهارت‌های جدید نیز، آزادی عمل خواهید داشت. شما یاد می‌گیرید چگونه فرزندان خویش را برای تغییر رفتار آماده کنید. به طور مثال، کاهش پرخاشگری و خشم و احساس همدلی و همکاری بیشتر. و این که آنها قادر باشند با کم و کاستی‌های زندگی، به خوبی هماهنگ شوند. همچنین مشاهده خواهید کرد که چگونه مهارت‌های مسأله‌گشایی می‌توانند به کودکان کمک کنند تا از نظر علمی پیشرفت کرده و شما رشد و ارتقا آنان را به چشم خواهید دید. متشکرم از روش مسأله‌گشایی که موجب می‌شود بچه‌ها و همچنین والدین با احساسات خویش آشنا شده و بطور مناسبی با آنها مواجه شوند.

برخی از فصل‌های این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه رفتارهای خود را در برابر کودکان انعکاس دهید. همچنین، پرسش‌هایی از قبیل در این بخش‌ها وجود دارد: چگونه می‌توان وقت را زمان‌بندی کرد؟ آیا کتک زدن بچه‌ها کمک کننده است یا به آنها صدمه می‌زند؟ زمانی که من به یک روش دیگر فکر می‌کنم و همسرم مخالف آن است چه می‌توان کرد؟ آیا نیازی هست که شنونده خوبی شوم؟ چه پیغامی می‌توانم به فرزندم بدهم اگر، به قولم عمل نکرده باشم؟

زمانی که شما از این کتاب استفاده می‌کنید، نه تنها اعتماد و اطمینان مورد نیاز را در هر موقعیت کسب می‌کنید، بلکه یاد خواهید گرفت که چگونه فرزندان خویش را درگیر تکنیک‌های گفتگو و مسأله‌گشایی کنید و این مسأله به شما کمک خواهد کرد تا اطمینان بیابید که کودکان شما نیز به این ابزارها مجهز خواهند شد. این مسئله موجب خواهد شد که، آنها نه تنها امروز با مسائل زندگی کنار بیایند بلکه سالهای بعد نیز مثلاً ۱۰ سال دیگر، یعنی در بزرگسالی از این روشها استفاده کنند.

با این وجود، معتقدم که روشهای موثر و مفید من کارساز خواهند بود و هرگز به تکنیک‌هایی که والدین، نیز استفاده می‌کنند نه نمی‌گویم. به طور مثال، هرگز شما را نصیحت نمی‌کنم و نمی‌گویم بر سر کودکان داد نزنید یا عصبانیت خویش را نشان ندهید. البته، همه ما نیاز داریم تا احساسات خویش را تخلیه کنیم اما این روش‌ها غیر طبیعی هستند.

اگر شما همیشه یا گاهی اوقات در برابر اعمال کودکان واکنش خشمگینی داشته باشید و کودکان را به خاطر کاری که نباید انجام می‌دادند تنبیه کنید، این مسئله باعث خواهد شد تا آنها برای مستقل شدن و فکر کردن در مورد مسائل خویش دچار مشکل شوند. من به شما نمی‌گویم چه کارهایی را انجام دهید. اما روشهای جدید را برایتان معرفی می‌کنم تا از آنها کمک بگیرید و بهترین تصمیم را برای خانواده خود اتخاذ کنید.

در ملاقات با ایروینگ سیگل پژوهشگر و محقق دانشگاه پرینسون ( نوامبر ۲۰۰۰)، او اظهار کرد: هر وقت به کودکی چیزی یاد می‌دهیم، او می‌تواند خودش را کشف کند، بچه‌ها از تحقیق و جستجو امتناع می‌کنند، اما این موضوع را کاملاً درک خواهند کرد. امیدوارم، این کتاب به شما کمک کند تا به فرزندان، فرصت چگونگی کشف کردن، هدایت کردن و درک دنیای بین فردی را بدهید، چه جایی بهتر از محیط خانواده است. در این محیط به راحتی می‌توان این روشها را به کودک آموخت. بنابراین بدانید که هرگز برای شروع دیر و برای یادگیری زود نیست.

در واقع، با استفاده از این روش‌ها به آنها می‌گوییم: من به احساسات و افکار تو اهمیت می‌دهم، و می‌خواهم تو هم به عقاید من اهمیت بدی. و قویاً اظهار می‌کنیم: من به تو، و تصمیمات خوب تو، اعتماد و اطمینان دارم.

بعد از تلاش و سعی جهت توصیف روش مسأله‌گشایی و تبدیل شدن به والد متفکر، کودک متفکر، مطمئن هستم شما احساس امنیت و آسایش خواهید کرد.

بخش ۱:

کودکانی که می‌توانند زندگی دیگران را کنترل کنند اجازه نخواهند داد تا زندگی، آنها را کنترل کند:

زمانی که دختر شما از مدرسه به منزل می آید، شما بلافاصله متوجه می شوید که اتفاق عجیبی برای او رخ داده است. می توانید این رویداد را در چشمان او، طرز راه رفتن و حتی ایستادن او مشاهده کنید. او از فرط خوشحالی، کلمات را با دشواری بیان می کند:

مامان! یادت هست که من یک گزارش را به صورت کتابچه نوشته بودم، امروز خانم معلم بعد از خواندن این گزارش به من بیست داد. شادی و خوشحالی او نیز، به شما سرایت می کند. واکنش شما مشخص است: خبر خیلی خوبیه! خیلی خوشحالم!

ممکن است روزهای دیگر، درک احساسات او دشوار و مشکل باشد. چشمان او حالت محافظه کارانه داشته باشد و حرفی در مورد رویدادهای مدرسه نزند. شما نمی دانید چگونه سر صحبت را با او باز کنید و یا اینکه او را چگونه وادار به حرف زدن کنید. اگر در این خصوص پافشاری کنید، ممکن است او را رنجانده و نتیجه ای نگیرید.

امکان دارد روزهای دیگر او بنظر خسته و غمگین آید و در پاسخ به شما با صدایی که به دشواری شنیده می شود بگوید: جیمی به من گفت که منو دوست نداره و دیگه بهترین دوستش نیستم. شما در جواب به او چه می گوئید؟ چگونه می توانید کمک کنید تا او احساس بهتری داشته باشد؟

احساسات، نه تنها در همه افراد وجود دارد، بلکه از بدو تولد همراه ماست. فقط به طفل گرسنه ای که طلب غذا می کند نگاه کنید، متوجه عواطف متغیر او خواهید شد که در صورت او بشکل خشم، درماندگی، شگفتی، خرسندی و خوشحالی مشاهده می شود. اما چیزهای اندکی وجود دارند که به سختی، احساسات را مدیریت می کنند. گرچه احساسات غیر قابل توصیف بوده و ما نمی توانیم آنها را لمس کنیم و یا ببوییم. اما آنها بطرز انکارناپذیری واقعی هستند. همچنین، احساسات دارای یک مؤلفه فیزیکی هستند. ما تمایل داریم تا هیجانها را در بدنمان حس کنیم. برخی از ما ترس را درد و برخی دیگر در گلوی خویش حس می کنیم. ما واکنش های متفاوتی داریم. اولین گام برای کمک به فرزندان، توجه به احساسات

اوست، احساساتی که ما نیز با آن درگیر هستید. شما می توانید از واکنش های هیجانی خویش در برابر رویدادهای زندگی آگاه شوید. زمانی که برخی از رویدادهای شادی بخش در زندگی‌تان رخ می دهد، مانند ارتقای شغلی چه حسی

دارید؟

حالا به این موارد فکر کنید:

زمانی که می خواهید اتفاقی رخ دهد اما چنین نمی شود چه حسی پیدا می کنید؟ یا این که دوست دارید برخی چیزها، همان طور که پیش بینی می کنید پیش روند، اما نتیجه عکس می گیرید. آیا شما در حین پرخاشگری ناامید یا غمگین می شوید؟ آیا دوست دارید در این مواقع مسولیت ها را به دیگران واگذار کرده، تسلیم شوید و یا راهی را برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید؟

زمانی که به احساسات و واکنش های خودتان واقف شدید و آنها را درک کردید می - توانید به فرزند خویش نیز، کمک کنید. کودکان چگونگی واکنش به احساسات را از ما یاد می گیرند. بطور مثال، زمانی که ما شادی و خوشحالی را تجربه می کنیم و یا این خوشحالی را در چشمان فرزندان مشاهده می کنیم به او می گوئیم: امروز خیلی خوشحالی! و یا اینکه: چرا ناراحتی؟ اکثر اوقات کودکان یاد می گیرند احساسات درونی خویش را، با کلمات بیان کنند.

شناسایی هیجانات، یک ابزار قدرتمند محسوب میشود. کودکان احساس می کنند زمانی که آنها می توانند چگونگی احساسات خویش را توصیف کنند، کنترل بیشتری بر احساسهای خویش خواهند داشت.

به همین علت، کمک به درک و استنباط دامنه وسیع هیجانات کودکان، امری مهم تلقی میشود. زمانی که از اکثر کودکان راجع به بیان کردن احساساتشان می پرسیم، معمولاً آنها در پاسخ، از چنین کلماتی استفاده می کنند: خوبه، عالی، بده، افتضاحه، وحشتناکه. و تعداد کمی

از آنها از چنین کلماتی استفاده می کنند: خوشحالم، افتخار می کنم، غمگینم، ناامیدم، متأسفم. بنابراین، نه تنها یک کلمه به تشخیص دادن صحیح احساس واقعی کودکان کمک می کند، بلکه، عملکرد بعدی آنان را نیز، تعیین می کند. اگر کودک احساس ناراحتی کند کارهای مختلفی انجام می دهد تا اینکه، احساس ناامیدی کند. تصور کنید استفاده از کلماتی نظیر: بد، وحشتناک و یا افتضاح، نمی تواند به او کمک کند. بویژه این که، این کلمات نمی توانند درباره، تصمیمی که او می خواهد در مرحله بعدی اتخاذ کند، به او کمکی کند.

بنابراین، برای کمک به کودکان جهت یادگیری، طبقه بندی و درک احساساتشان این نکته، حایز اهمیت است که به آنان یاری شود تا برای بیان کردن این احساس ها، حسی همراه با ایمنی و اطمینان داشته باشند. در تحقیق و پژوهش های مربوط به کودکان، متوجه شدم زمانی که کودکان احساس ایمنی می کنند، از صحبت کردن درباره هیجانات خویش لذت می برند، حتی اگر برخی از این احساسات زیاد خوشایند نباشند. لازم به ذکر است که این مسئله در پسرها بیشتر از دخترها نمود پیدا می کند.

وقتی کودکان یاد می گیرند مشکلات خویش را حل کنند، مسلماً قادر خواهند بود به نتایج یا پیامدهای رفتار خویش، فکر کنند. و این مسئله موجب خواهد شد تا آنان جهت ارتباط برقرار کردن با دیگران، بیان افکار و احساسات خویش و ایمنی حاصل از آن، تصمیم بگیرند. بنابراین، کودکان می توانند مثلاً درباره ترس، بدون نگرانی از اینکه این مکالمه ذهن آنها را مجدداً مشغول می کند، با دوست خویش صحبت کنند. این موضوع موجب می شود تا کودک حسی از قدرت پیدا کند. زیرا کودکان می توانند در این مورد که چه چیزهایی را به دیگران بازگو کنند و چه چیزهایی را نزد خویش نگه دارند، تصمیم می گیرند.

در فصل اول این کتاب، روش های کنارآمدن با احساسات کودک و نحوه بیان کردن آنها از زبان او آموزش داده می شود. همان طور که می دانید، برخی اوقات بیان کردن این احساسات، برای کودکان سخت و دشوار می باشد. بویژه برای پسران زیرا، کنترل کردن احساساتی مانند: ناامیدی، سرخوردگی، غمگینی، ترس و خشم برای آنها مشکل می باشد.

من در مورد برخی از احساسات مبهم و گنگ، مانند استرس و اضطراب، بررسی هایی را انجام داده ام که، ریشه این نگرانی ها می تواند از برگزاری آزمون ها، ثبت نام در مدرسه جدید و فشارهای هیجانی باشد. همان طور که می دانید استرس ها، در امر یادگیری مداخله کرده و ایجاد اختلال می کنند. همچنین، کنار آمدن با رویدادهایی که ما نمی توانیم آنها را کنترل کنیم، مانند بیماریهایی که زندگی ما را تهدید می کنند. سرانجام اینکه، من سعی کردم در مورد، احساسات تخریب یا نابود شده ای مانند، فقدان صحبت کنم. این فقدان می تواند شامل زمانی باشد که، دوست فرزندمان به جای دیگری نقل مکان کرده، یا حیوان خانگی او مرده و یا وقتی که یکی از اعضای خانواده فوت کرده است.

شما ملاحظه خواهید کرد با یادگیری و کنترل کردن موقعیت های دشوار مانند این ها، می توان به کودک کمک کرد تا با دیگران همدردی کند و همچنین بتواند هیجانات خویش را درک، کنترل و بپذیرد. بنابراین، این مسئله به آنها کمک می کند تا کنترل بهتری در زندگی خویش داشته باشند و اجازه ندهند تا زندگی آنها، را کنترل کند.

خشم:

امان از دست این کج خلقی ها:

شما با پسر سه سالتان در فروشگاه مواد غذایی هستید، او در کنار قفسه کورن فلکس ها ایستاده و از شما میخواهد تا یکی از آنها را برایش خریداری کنید. پسرتان گرسنه است. اما شما به او می گوئید اینوع کورن فلکس، بسیار شیرین بوده و باید نوع کم شیرینی آن را انتخاب کند. او با خشم، چرخ دستی را فشار میدهد. دستانش را تکان داده بی تابی میکند و صورتش سرخ می شود و شما نیز احساس ناراحتی می کنید. پسرتان کج خلقی دیگری را شروع می کند. یکبار دیگر نیز، زمانی که به دیدن مادرتان رفته بودید، چنین رفتاری از او سر زده بود. این رفتارها روز به روز بدتر و غیر قابل تحمل می شود و حالا در فروشگاه جیغ می زند و شما قادر به تصمیم گیری نیستید. به او التماس می کنید تا گریه اش را متوقف کند،

اما به این حرفها گوش نمی کند. علیرغم قولی که به او داده اید بعد از خرید به پارک بروید او را تهدید می کنید که از پارک رفتن خبری نیست، اما، داد و فریاد او همچنان ادامه دارد. می توانید، نسبت به این مسئله بی اعتنا بوده و امیدوار باشید که این قضیه، بزودی خاتمه خواهد یافت. اما می دانید که چنین چیزی امکان ندارد. یک راه دیگر هم وجود دارد، اینکه کورن فلکس مورد نظر را خریده و این غائله را خاتمه دهید، اما نمی خواهید فرزندان با این تفکر بزرگ شود که برای بدست آوردن هرچیز کوچک، داد و قال کند. و آخرین راه حل این است که، شما هم عصبانی شده، صدایتان را بالا برده و جعبه را از دست او بگیرید و سرجایش بگذارید. آیا با این روش می توانید به کودکان مهارت کنترل کردن خشم و را آموزش دهید؟

شما می توانید با یک بازی سرگرم کننده مثل « بازی چیزهای مشابه و چیزهای غیرمشابه(متفاوت) » این نکات را به کودکان بیاموزید.

یکروز بعدازظهر، زمانی که با فرزند خود در حال استراحت هستید، به او بگویید به دستان شما نگاه کند. در ابتدا، با باز کردن دستان خویش یک دایره بزرگ رسم کنید، سپس آنها را بهم بزنید، حالا از او سوال کنید: من با دستام می تونم همین یک کار رو انجام بدم یا یک کار متفاوت دیگه رو می تونم انجام بدم؟ زمانی که او جواب داد: یک کار متفاوت هم می تونی انجام بدی. به او نشان دهید، می توانید با پاهایتان نیز دو کار متفاوت انجام دهید. سپس از او بخواهید دو حرکت بدنی را از خودش اختراع کند و اگر جای شما بود چه کاری مشابه و یا متفاوتی انجام میداد. همچنین می توانید این بازی را در زمین بازی انجام دهید، می توانید به او بگویید: به آن دو کودک نگاه کن، آیا رنگ تی شرت آنها مشابه است یا با هم فرق می کنه؟

زمانی که مشغول تماشای تلویزیون هستید، یا رانندگی می کنید و یا در حین قدم زدن هستید، با او بازی کنید. هدف از این کار، آموزش دادن کلمات مشابه و غیرمشابه است.



خب، ممکن است از خودتان بپرسید، کج خلقی‌ها یا بدخلقی‌ها چه رابطه‌ای به این بازی دارد؟ حالا وقتی که شما در فروشگاه و یا در منزل مادرتان هستید و احساس می‌کنید فرزندتان شروع به کج خلقی می‌کند، به آرامی می‌توانید به او بگویید: بیا با هم بازی مشابه و غیرمشابه را انجام دهیم، می‌تونی با یک روش دیگه به من بگی الان چه احساسی داری؟

کودک گریان و آموزش دیده در واکنش به این پاسخ ساکت شده و با یادآوری آن می‌خندد و به مادر می‌گوید: آره، می‌تونم با دستام دایره درست کنم. و در اینجا اوقات تلخی را فراموش می‌کند. یا این که در زمین بازی کودک چهارساله دیگری زمانی که می‌خواهد شروع به اوقات تلخی کند، مادر از او می‌پرسد: آیا می‌تونی با یک روش دیگه بهم بگی چه احساسی داری؟ کودک کلمه « متفاوت » یا « فرق داشتن » را تشخیص می‌دهد، یک لحظه مکث کرده و لبخندی می‌زند و سپس آرام می‌شود.

یکروز شاهد این ماجرا بودم که کودک پنج ساله‌ای از مادرش می‌خواست برایش بستنی بخرد و فریاد می‌کشید، زمانی که مادر چنین سوالی از او پرسید او با قیافه جدی پاسخ داد:

آخه بستنی کمک می‌کنه تا من زود بزرگ بشم. مادر پس از شنیدن این جمله به خنده افتاد. درست است که مادر قبلاً آموزش دیده بود، اما در اینجا دیگر این آموزش‌ها کاربردی نداشت. بعد از مدتی دختر هم مانند مادر شروع به خنده کرد.

می‌تونی به یک روش متفاوت فکر کنی و احساست را به من بگی؟

با این روش، کج خلقی‌ها و اوقات تلخی‌های فرزندانتان به فرصتی تبدیل می‌شود تا به او آموزش دهید چگونه با روش‌های مختلف احساسات خویش را بیان کند. با این روش، هردوی شما بیشتر می‌توانید بر رفتارهای خویش کنترل داشته باشید.

لغت بر ناسزاها:

دارن هشت ساله، یکروز با ترشروی از مدرسه به خانه باز می گردد. او به مادر می گوید: توی اتوبوس با همکلاسی ام دعوا شد. اون یه دروغگوی لعنتیه، ازش متنفرم. رزماری، مادر او، تابحال نشنیده بود که دارن از این کلمات استفاده کند، حالا باید با او همدردی می کرد یا بلافاصله به او تذکر می داد هرگز از این کلمات استفاده نکند.

چند روز قبل نیز، زمانی که دارن تلفنی با دوستش صحبت میکرد مادر شنیده بود که او به معلم ریاضی خود توهین می کند، در اینجا رزماری حرف او را قطع کرده و گفته بود: دارن نباید این طوری صحبت کنی، برو تو اطاق! دارن هم بعد از رفتن به اتاق، در را محکم بهم زده بود. و آن روز غروب زمانی که رزماری از او راجع به تکلیف خانگی درس علوم پرسیده بود، پسرش در جواب گفته بود: نمیدونم یادم نیست توی کلاس لعنتی چه اتفاقی افتاده!

رزماری گیج شده بود، چه بر سر پسرش آمده بود؟ او هرگز از چنین کلماتی استفاده نمی کرد. البته، مادر می دانست که بچه ها این حرفها را از فیلم های تلویزیونی و یا کوچه خیابان یاد می گیرند. اما چرا دارن بطور ناگهانی از کلمات نا-خوشایند و اهانت آمیز استفاده می کرد.

مادر به پسرش توضیح داد که دوست ندارد چنین کلماتی را از دهان او بشنود اما دارن در جواب گفت: اما ماما همه بچه ها این طوری صحبت می کنند. رزماری تأکید کرد: کسانی که از این کلمات استفاده می کنند بچه های بدی هستند و تو نباید مثل اونا باشی. دارن پاسخ داد: نه! دوستام این طوری نیستند. مادر احساس می کرد به بن بست رسیده، چه کاری از دستش بر می آمد؟ چه چیزی موجب ناراحتی پسرش شده بود که باعث می شد از این کلمات استفاده کند. باید به این نکته توجه کرد که، دشنام و ناسزا می تواند نتیجه و پیامد مشکل واقعی باشد نه خود مشکل. بطور مثال، جرام ده سال دارد و در درس ریاضی موفق است. اما در قسمت مربوط به کسرها، ضعیف بوده و کم کم مایوس و نا امید شد و نمراتی کمی در آزمون ریاضی کسب کرد. همین مسئله باعث شد تا او بویژه، زمانی که راجع به مدرسه صحبتی می شد شروع به ناسزا کند. با این روش او خشم خود را خالی می کرد.

وقتی که والدینش متوجه مشکل او شدند، با تدریس بیشتر مشکل را رفع کردند. این مسئله باعث شد نه تنها جرام در درس ریاضی پیشرفت کند بلکه به مرور از گفتن فحش و ناسزا نیز خودداری کند. اکثر اوقات کودکانی مانند جرام، از این کلمات برای ضربه های روحی وارده شده و یا گستاخی و نافرمانی خویش استفاده می کنند. اگر این مسائل موجب می شود تا فرزندان از این کلمات استفاده کند، می توانید از با طرح چنین سوالاتی، به او کمک کنید:

- وقتی که این طوری صحبت می کنی، فکر می کنی من چه احساسی دارم؟

- می تونی با یک روش دیگر به من (یا دوستات) بگی چه احساسی داری؟

دارن در مقابل چنین پرسش هایی شگفت زده شد و به فکر فرو رفت. او همچنین از مادرش بخاطر درک احساساتش تشکر کرد. بعد از آن رزماری هرگز چنین کلماتی را از دهان پسرش نشنید.

مامان ازت متنفرم!

پل نه ساله، بعد از آمدن از مدرسه برای بازی با دوستش بیرون رفته و دیروقت به خانه بازگشت، او دیگر زمانی برای انجام دادن تکلیف خویش نداشت. در طی هفته این مسئله دومین بار بود که رخ می داد. فران مادر پل، با عصبانیت به او گفت: اگر اینکار را دوباره تکرار کنی دیگر حق نداری با دوستات بازی کنی.

پل در حالی که صورتش قرمز شده بود، چشمانش را ریز کرد و در جواب گفت: مامی ازت متنفرم! دنیا روی سر فران خراب شد. شنیدن کلمه تنفر از دهان پسرش می توانست برای او بسیار دردناک باشد. او می دانست که پل واقعاً از او نفرت ندارد و الان که عصبانی است این کلمات را بزبان آورده است. اما چگونه باید ناراحتی خویش را پنهان می کرد.

مادر خبر داشت که پل هم مانند او بسیار عصبانی است و نمی خواست نسبت به احساسات پسرش بی اعتنا باشد. و در این لحظه باید یک چیزی می گفت. اما، در این موقعیت، گفتن چه چیزی می توانست اوضاع را بهتر و جو را آرام تر کند؟

اگر مادر به پل می گفت: باشه پسر من اما من از تو متنفر نیستم، احتمالاً پل اعتنایی نمی کرد یا اگر فران سعی می کرد توضیح دهد که یادگیری دروس و انجام تکالیف بخشی از وظایف اوست، شاید وضعیت بدتر می شد، زیرا او علاقه ای به شنیدن وظایف و تعهدات خویش نداشت.

مادر می توانست بگوید: من میدونم که تو عصبانی هستی اما یادت باشه، همیشه نمی تونی هر کاری را که دوست داری انجام بدی. گفتن این جمله خوب است چون پل می فهمد که مادر متوجه عصبانیت او شده است. اما برآستی، بازگو کردن این جملات نیز می تواند احساس نا امیددی پل را رفع کند. اگر در منزل خویش با چنین مسئله ای مواجه شدید، یک پیشنهاد خوب برایتان دارم. شما می توانید از فرزندتان پرسید: وقتی که با من این طوری صحبت می کنی، فکر می کنی من چه احساسی دارم؟

زمانیکه فران این سوال را پرسید پل شگفت زده شد. پل تا کنون به چگونگی احساس مادرش و عملکرد رفتار خویش فکر نکرده بود. اما هنوز، عصبانی بود و با بی اعتنایی گفت: نمی دونم.

سپس فران گفت: می تونی با یک روش دیگه به من بگی چه احساسی داری؟ زمانی که پل به صورت مادرش نگاه کرد و ناراحتی را در چهره او دید، عذر خواهی کرد و گفت که چنین چیزی واقعیت ندارد.

حالا هر دو آرام شده بودند. مادر علت ناراحتی پسرش را درک کرده بود. بنابراین، از او پرسید: خب، راجع به انجام تکالیف مدرسه ات چه نظری داری؟ پل در ابتدا پاسخ نداد اما مجبور بود

به این مسئله فکر کند، سرانجام گفت: می‌تونم اول تکالیف مدرسه ام را انجام بدم بعد با دوستم بازی کنم. (برای کمک بیشتر به فرزندتان در این مورد به فصل ۱۸ مراجعه کنید).

زمانی که با این روش از فرزندتان سوال می‌کنید، او روش بیان کردن احساسات خویش را می‌آموزد. در اینجا پل یاد گرفت، زمانی که عصبانی است، چگونه احساساتش بیان کند و برای این کار می‌تواند از روش‌های دیگری استفاده کند.

به خاطر داشته باشید وقتی که ما، کودک را به باد انتقاد می‌گیریم، مسلماً آنان نیز از ما انتقاد خواهند کرد. روش جدیدی که فران به کار برد، بهتر از تهدید کردن بود و پل هم هرگز به مادرش نگفت که از او متنفر است.

آیا فرزندتان عصبانی است؟ آیا او واقعیت را درک می‌کند؟

شاید مردان مریخی و زنان ونوسی باشند، اما بنظر می‌رسد، کودکان بویژه نوجوانان، سیاره مخصوص به خود را داشته باشند.

اجازه دهید برای شما چند مثال بزنم:

زمانی روانشناس یک مهد کودک بودم. یک روز صبح وقتی می‌خواستم به کلاس پیش دبستانی بروم، پال را که شاد و خوشحال بود دیدم و با او احوالپرسی کرده و گفتم: سلام پال. اما او به من گفت: من پال نیستم، من ریچاردم.

یکروز دیگر، در ایستگاه پن شهر نیویورک منتظر تاکسی بودم، به حرفهای خانواده ای که از سفر برگشته بودند گوش می‌کردم. آنها از بوستون و آبشار نیاگارا دیدن کرده بودند. با لبخند از آنها پرسیدم: واقعاً شما به این شهرها مسافرت کرده اید؟ دختر شش ساله آنها جمله من را تصحیح کرد و پاسخ داد: ما مسافرت نکردیم، اما از این شهرها دیدن کردیم.

جالب است این مسئله چگونگی تفکر کودکان را بطور عینی یا خاص نشان می‌دهد. بنظر می‌رسد، کودکان نسبت به کلمات برخلاف ما، برداشت متفاوتی داشته باشند. شاید به همین

دلیل است که، وقتی به کودکانمان توضیح می دهیم چگونه و چرا باید کاری را انجام دهند، آنها قادر به انجام آن نیستند. ما نیز عصبانی و خشمگین می شویم. پس نکته ای که اغلب اوقات از درک آن عاجزیم این است که، کودکان حقیقتاً نمی توانند آنچه را که از آنها می خواهیم، انجام دهند. در اینجا به مثالی اشاره می کنم تا بدانید چگونه والدین می توانند تفسیر بدی از، رفتار کودک خویش داشته باشند:

وقتی که الی چهار ساله می خواست تلویزیون تماشا کند، به لیوان روی میز خورد و لیوان شکست مادر با عصبانیت فریاد زد: دیگه حق نداری اینکار را بکنی! نمی تونی راه بری و چیزی را نشکنی! تو عمداً اینکار را کردی و از دستت خیلی عصبانیم. میفهمی چی میگم؟

الی با ترس و دلهره جواب داد: بله! مادر خیالش راحت شد. چون فرزندش درس خود را خوب یاد گرفته بود؟ اما واقعاً این طور است؟ وقتی به این مسئله فکر می کنم مطمئن نیستم. بنظر می رسد در عالم واقعیت، باید یکی از این سه نکته رخ داده باشد:

- الی واقعاً از این رویداد درس گرفته واز این بیعد مواظب است زمانی راه می رود، حواسش به اشیاء دورو برش باشد.

- الی یک کلمه از حرفهای مادر را نشنیده است.

- الی نکته ای که مادرش سعی می کرد به او تفهیم کند را واقعاً درک نکرده است.

مورد اول احتمال ضعیفی دارد، زیرا جملات تهدید آمیز نمی توانند رفتار کودک را بسرعت تغییر دهند. در مورد دوم احتمال بیشتری دارد زیرا الی دوست ندارد و مادر با او دعوا کند. اما به مورد سوم دقت کنید، مهمترین نکته در اینجا است. اکثر کودکان چهارساله مقصد و نیت خود را از آنچه رخ می دهد تشخیص نمی دهند و یا بعبارت دیگر تفاوت بین این دو را نمی فهمند. بنابراین می توان گفت: الی پیامد آن چیز وحشتناکی را که، با شکستن لیوان پدید آمده، درک نمی کند. او نیز مانند همسالان خویش، احتمالاً تصور می کند اگر فردی بطور تصادفی با سینی لیوان ها برخورد کرده و پنج لیوان را بشکند شیطنت بیشتری نسبت به

فردی کرده که یک لیوان را شکسته است چرا؟ چون تعداد پنج لیوان، بیشتر از یک لیوان است.

یا بطور مثال مگان ، چهار ساله تصور می کرد دوستش جولی او را فریب داده و خمیر بیشتری را برای بازی برداشته، در صورتی که جولی خمیرش را مانند پنکیک پهن کرده بود و بنظر بیشتر می آمد.

حالا شما از کودکان می پرسید می فهمی چی میگم؟ و تصور می کنید او حرفهای شما را فهمیده است. در حالی که، سخت در اشتباهید. روان شناس معروف ژان پیاژه، آزمایشاتی را با کودکان خویش انجام داد. او به ما آموخت، چگونه کودکان درباره مفهوم « بیشتر » یا « کمتر » فکر می کنند و چرا زمانی که ما عصبانی هستیم، یکدیگر را درک نمی کنیم.

ده سکه پول را در یک ردیف و با مقداری فاصله قرار دهید. حالا ده سکه دیگر را با همان فاصله و در کنار سکه های قبل، بچینید. از فرزند خویش سوال کنید: کدامیک از این دو ردیف، سکه های بیشتری دارند. به احتمال زیاد پاسخ او چنین است: اینها مثل هم هستند.

حالا در حالی که او دارد به سکه ها نگاه می کند، یک ردیف از سکه ها را جمع تر کنید تا هیچگونه فاصله ای بین آنها نباشد و از او بپرسید: کدام یک از این سکه ها بیشتر هستند؟ او مطمئناً پاسخ می دهد آن ردیفی که سکه ها جمع تر شده اند. در صورتی که او متوجه بود که شما هیچ سکه ای به آن اضافه نکردید. برای کمک به او و این که چه اتفاقی رخ داده، اجازه دهید خودش سکه ها را با هم مقایسه کرده و یک ردیف سکه را در یک جا جمع کند. باز هم متوجه خواهید شد او، قادر به تشخیص این مسئله نیست که، هر دو ردیف سکه ها با هم مساوی هستند. کودکان در سن شش یا هفت سالگی به این واقعیت پی می برند.

زمانی که فرزندان تصور میکند او را گول زده اید و به دوستش خمیربازی بیشتری داده اید، می توانید به او ثابت کنید که چنین نیست.

به او دو لیوان هم اندازه نشان دهید و از او سوال کنید: آیا این لیوانها شبیه به هم هستند یا یکی از آنها بزرگتر بوده و آب بیشتری در آن جا می شود؟ احتمالاً او پاسخ درستی خواهد داد، این که آنها مساوی هستند. حالا، زمانی که او مشغول تماشا است، آب یکی از لیوانها را در یک ظرف بلند و باریک بریزید. در اینجا او تصور خواهد کرد که احتمالاً ظرف بلند و باریک آب بیشتری خواهد داشت چون ، بلندتر است. سپس آب را از این ظرف به لیوان برگردانید، احتمالاً او پاسخ خواهد داد که لیوان ها شبیه هم هستند. حالا می توانید یک آزمایش دیگر را شروع کنید. هر دو مقداری خمیربازی را به شکل توپ درآورید که بنظر شبیه هم باشند. بعد یکی از آنها را پخش کنید. برخی از کودکان متوجه این مسئله خواهند شد اما ، برخی دیگر باید کمی بزرگتر شوند.

ما تصور می کنیم، کودکان نیت و قصد ما را درک می کنند، اما اغلب اوقات با پرسش های متعدد می توانیم به این مسئله پی ببریم .

## بخش ۲:

### ناکامی و نومیدی:

تصور کنید پسر هشت ساله و دختر ده ساله شما، مشغول بازی هستند. بعد از اتمام بازی، وقتی پسران می بازد شروع به گریه کرده و خواهرش را متهم به تقلب در بازی می کند. شما پیشنهاد می کنید آنها یک بازی دیگر را شروع کنند. بعد از مدتی، دخترتان می گوید: مامان، من کاری کردم تا برادرم برنده بشه ! این حرف موجب ناراحتی پسران می شود.

یا مثلاً، دختر نه ساله شما، بازی منچ را بهم می ریزد. چون فکر می کند که احتمالاً به خواهرش می بازد. و یا پسر دوازده ساله شما از اضطراب بازنده شدن، ترجیح می دهد اصلاً بازی نکند.



در این شرایط شما، او را نصیحت کرده و یا ژست با فیلسوفانه می گویند: مطمئنم دفعه دیگه برنده میشی. اما نمی توانید به او قولی بدهید. شاید دفعه بعد و یا دفعات بعدی نیز، او برنده نشود. و زمانی که به شما اعتماد نکند، قافیه را باخته آید. اکثر مادران در چنین موقعیتی به فرزندشان می گویند: نگران نباش! فردا همه چیز یادت میره. و احتمالاً او این مسئله را فراموش نخواهد کرد.

می توانید او را آرام کرده و بگویید: خیلی متأسفم که بازی را باختی. میدونم که احساس بدی داری. احتمالاً در این خصوص دیگر صحبتی نمی شود. زمانی که شما راجع به احساس او صحبت می کنید، بازنده شدن می تواند معنای متفاوتی داشته باشد. یک بازنده خوب در تجربه کردن مهارت دارد. و نکته مهم همین جاست. کودکان به این دلیل نمی خواهند بازنده شوند، چون آنها، نسبت به این مسئله احساس خوبی ندارند. یا این که احتمالاً تصور می کنند، این منصفانه نیست که بازنده شوند. جالب است بدانید که، برادری بعد از باختن بازی شطرنج به خواهر کوچکترش به من گفت: فکر نمی کردم ببازم!

باید این احتمال را در نظر بگیریم که، شاید کودک مشکل بازنده شدن دارد. یعنی داشتن نیاز بیش حد به احساس قدرت. لازم به ذکر است که هیچ کدام از راهبردهایی که در ارتباط با این مسئله ذکر کردم کارساز نیستند. چون واضح است که، این راهبردها عملکرد مناسبی نداشته و نمی توانند بطور ریشه ای مشکل فرزند شما را حل کنند. در واقع مسئله، برنده یا بازنده شدن او نیست، نکته مهم در این جا چگونگی در نظر گرفتن احساسات او پس از این واقعه است.

بهترین راهکار چیست؟

بجای اینکه بر بازی او تمرکز کنید، از او سوال کنید چه حسی دارد. بعد از شخص مقابل که با فرزندتان بازی می کند بپرسید: زمانی که به خواهرت می گویی با تقلب برنده شده، فکر میکنی او چه احساسی می تواند داشته باشد؟

کودک شما احتمالاً تشخیص می دهد که همبازی او ناراحت شده است. این آغاز خوبی است. حالا سوال کنید: آیا خواهر(برادرت) همیشه برنده میشه یا بعضی وقتها؟

اکثر اوقات، این کودکان اعتراف می کنند که، خواهرشان یا همبازی آنان فقط برخی اوقات برنده می شود. حالا پرسید: خب، می تونی یک چیز متفاوت به خواهرت بگی که او ناراحت نشه؟

اینوع سوالات می تواند به کودکان کمک کند تا آنان، مفاهیم برنده یا بازنده شدن را در قالب گسترده ای درک کرده و به احساسات خود و دیگران، توجه کنند. با این روش آنها می آموزند بازندگان یا برندگان خوبی باشند. با تمرکز کردن بر احساسات کودکان، او این واقعیت را می پذیرد که درست است که برنده شدن یک حس خوبی به انسان می دهد، اما او همان فردی است که برخی اوقات نیز، بازنده می شود.

دبلیو. تیم اتی گال وی در کتاب « بازی درونی تنیس » بما می گوید: تمرکز کردن در بازی تنیس، فرقی با تمرکز کردن بر تکالیف دیگر ندارد و ما باید اتوماتیک وار به استقبال موانع حاصل از رقابت ها برویم. با این کار می توانیم توانایی خویش را افزایش داده و راه حل های مناسبی را برای مشکلات موجود در زندگی بیابیم.

گال وی همچنین خاطر نشان می کند: برنده شدن در یک بازی می تواند یک پدیده درونی باشد، اما نمی تواند درون فرد را تغییر دهد.

برای کمک به فرزندان می توانید او را در یک حرفه ماهر کنید تا بدین ترتیب حس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. بطور مثال، دختر شما می تواند در پخت و تهیه شیرینی به شما کمک کند. با این روش نه تنها او یک مهارت جدید را می آموزد بلکه از بودن در نزد شما نیز، لذت می برد. با این روش کودکان درک می کنند ارزش عشق و توجه مشروط، به برنده و بازنده شدن نیست. والدین می توانند به کودکان خویش کمک کرده تا آنان نسبت به خود احساس خوبی پیدا کنند. و با این کار براحتی بر بازی خویش، تمرکز کنند. و در آخر اینکه

آیا آموختن بازنده شدن به مهمی آموختن برنده شدن نیست؟ آیا فرزندتان می خواهد مرکز توجه باشد؟ آیا او می خواهد عضو تیم بسکتبال مدرسه شود؟ آیا تلاش می کند در کلاس نمایش اجرا کند؟ آیا در کنسرت مدرسه شرکت می کند؟ اگر چنین کارهایی را انجام می دهد عالی است. بچه هایی که در ورزش، تئاتر، موسیقی یا فعالیت های دیگر شرکت می کنند، از اثرات مفید آن بهره مند می شوند. بازده این فعالیت ها می تواند شامل فهرست ذیل باشد:

- یادگیری کار تیمی و همکاری با دیگران.

- یافتن دوستان جدیدی که آنها نیز از فعالیت های مشابه لذت می برند.

- کنار آمدن با ناکامی حاصل از بازنده شدن.

- آموختن بازی منصفانه.

- احساس همدردی با افرادی که مثلاً در بازی هاکی روی یخ، به زمین افتادند.

- یادگیری مدیریت زمان برای این که بتواند تکالیف خویش را نیز، انجام دهد.

هر چند برای برخی از بچه ها همواره « بهترین بودن » مسئله بسیار مهمی است اما، چنین تفکری می تواند تمایل آنان را به بازی کردن، تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه اغلب والدین نیز، این توقع را در فرزندانشان پررنگ می کنند. آنها با شور و شوق زیاد در فعالیت های او شرکت کرده، بیش از حد دخالت می کنند، یا با مریبان او بحث کرده و کودک را تحت فشار قرار می دهند.

اگر فرزندتان بیش از حد به، برنده شدن اهمیت می دهد، چگونه می توانید به او کمک کنید؟

در اینجا اشاره ای به برخی از این پیامد ها داریم:

- زمانیکه اوضاع بر وفق مراد نباشد، فرزندتان دچار یأس و نومیدی می شود.

- فشار حاصل از ممتاز بودن و پیشی گرفتن از دیگران، موجب استرس او می شود.

- بنظر می رسد زندگی او بطرز فزاینده ای دچار عدم تعادل شده است. بنابراین، به مرور علائق خویش را به دوستان و تکالیف مدرسه از دست می دهد.

- او ادعا می کند که دوست ندارد در هر گونه فعالیتی، شرکت کند.

- او احساس شکست می کند زیرا، تصور می کند نمی تواند نقش راهبردی در بازی یا دیگر فعالیت ها، داشته باشد. اگر فرزندان یکی از این روش ها را برگزید، سعی کنید به او کمک کنید تا دیدگاهش، تغییر یابد. بطور مثال، اگر نتوانسته یک بازی را هدایت کند، احتمالاً به او چیزی شبیه به این جملات شنیده: تا چند سال دیگه یادت میره! متأسفانه، مشکل اینوع جواب ها این است که، ما الان باید راجع به چگونگی احساسات او صحبت کنیم نه اینکه آن را به چند سال بعد موکول کنیم. شما می توانید به او اطمینان دهید که او را دوست دارید و اهمیتی به این مسائل نمی دهید و لزومی ندارد که فرزندان بهترین باشند. درک این مسئله ای مهم است زیرا احتمال دارد، او نیاز به توجه بیشتری داشته و احساس می کند شکست خورده است. یا شاید احساس می کند برادرش بیشتر مورد توجه و تحسین قرار می گیرد تا او. چون برادرش در هر فعالیتی بهتر از او عمل می کند. یا همکلاسی، محبوبیت بیشتری دارد.

اما هنوز این مشکل در مرحله اول قرار دارد.

کاری را که باید در مرحله بعد انجام دهید این است که، فقط به شاد شدن فرزندان کمک کنید. وقتی که تیم نه ساله به گفته مربی اش و به علت کم سن بودن، نتوانست در مسابقه فوتبال برنده شود، دیگر فوتبال را کنار گذاشت. پدر با او صحبت کرد و پیشنهادی به پسرش داد. او گفت: فکر می کنی به کدام ورزش علاقه داری و می خواهی از آن لذت ببری؟

بعد از این مکالمه، تیم متوجه شد که در فوتبال استعداد دارد و از بازی کردن در این ورزش لذت می برد. او عاشق دویدن و لگد زدن به توپ بود. چون در زمان بازی، احساس خوبی نسبت به خود داشت. بعد از مدتی تیم توانست، دوستان جدیدی پیدا کند. او تشخیص داد

می تواند با دوستانش ساعات خوب و خوشی داشته باشد و این مسئله از برنده شدن مهمتر بود.

زمانی که کودک شما به کار یا فعالیتی علاقه نشان می دهد، این علاقه موجب می شود تا او از خود توقع داشته باشد که، این کار را به نحو احسن انجام دهد. شما می توانید او را تشویق کنید تا در مورد پاداش های واقعی فکر کند. این نکته مهمی است.

### جیغ زدن !

آیا صدایی بدتر از جیغ زدن یک بچه، سراغ دارید؟ زمانی که کودکان کمی بزرگ می شوند یاد می گیرند، وقتی چیزی را می خواهند جیغ بزنند. اگر اجازه دهیم این مسئله برای آنها عادت شود، ترک آن به سختی صورت می گیرد.

برای اکثر والدین جیغ زدن بچه ها مانند تجربه ناخن کشیدن روی فلز است. رفتاری که تحمل آن دشوار می باشد. صدایی خشمگین، همراه با ژست بدنی که برای گیج کردن والدین بکار گرفته می شود. والدین نیز هر کاری انجام می دهند تا این صدای گوشخراش، قطع شود.

شما چگونه با این مسئله برخورد می کنید؟ نسبت به جیغ زدن دخترتان بی اعتنا هستید؟ از او می خواهید این کار را نکند. به او التماس می کنید که ساکت باشد. و یا بالاخره تسلیم می شوید.

مشکل اینجاست که هیچ کدام از این راهها نمی تواند مانع جیغ زدن او شود. در واقع، تسلیم شدن در برابر خواسته های او موجب شده تا او با جیغ زدن به هر چه که می خواهد برسد.

قبل از هرگونه واکنش به این رفتار، به این فکر کنید که چرا فرزندتان جیغ می‌زند. برخی از کودکان، نمی‌دانند چگونه خواسته خویش را بیان کنند بنابراین از این سلاح استفاده می‌کنند. واقعیت این است که، آنها نمی‌دانند در زمان ناامیدی چه واکنشی، نشان دهند. و یا اینکه برخی از بچه‌ها می‌دانند جیغ زدن آنها، شما را ناراحت خواهد کرد، عمداً اینکار را انجام می‌دهند.

اما بدون در نظر گرفتن انگیزه آنها برای این کار، این کودکان نمی‌توانند بدرستی تأثیر رفتار خویش را بر دیگران درک کنند. این درک و استنباط، نیاز به راه و روشی برای درک کردن متقابل دارد. شما در این جا می‌توانید از روش مسأله-گشایی استفاده کنید. این روش به کودک شما کمک می‌کند تا درباره آن عملی که انجام می‌دهد، یک دیدگاه جدیدی داشته باشد.

بنابراین، اول از کودک سوال کنید: چه احساسی داری وقتی که خواهرت، برادرت و یا دوستت جیغ می‌زند؟ این سوال احتمالاً او را شگفت زده خواهد کرد. شاید او هرگز به صدای جیغ و تأثیر آن بر دیگران توجهی نکرده باشد. در ابتدا، این احتمال وجود دارد تا کودک بر، تأثیر جیغ زدن تمرکز کرده و نفرتش از این کار ابراز کند. حالا از او بپرسید: فکر می‌کنی وقتی که تو نق می‌زنی و جیغ می‌کشی من چه احساسی دارم؟ احتمالاً او قادر به تشخیص دادن این مسئله هست، همانطور که خودش از این کار بدش می‌آید شما هم این کار او را نمی‌پسندید. سپس بپرسید: وقتی جیغ می‌زنی احساس درونی تو چیست؟ این سوال نیز به فرزندتان کمک می‌کند تا به چیزهای دیگری که هرگز توجه نداشته فکر کند. در واقع، او بدلیل احساس درونی خویش جیغ می‌زند. پس زمانی که، قادر به تشخیص احساسات خویش باشد، می‌تواند براحتی آن را بیان کند. سوال بعدی می‌تواند کمک کننده باشد: می‌تونی با یک روش دیگر از احساسات صحبت کنی تا من بفهمم (متوجه بشم)؟

این پرسش به کودک کمک می‌کند تا او حق انتخاب داشته باشد و یکی از آنها را برگزیند. اکثر کودکان بین سنین هشت تا نه سال، بخوبی قادر به حل این مسئله هستند. آنها در پاسخ

به این سوال پاسخ دادند: زمانی که حس جیغ زدن پیدا می‌کنم، اول می‌توانم خودمو آرام کنم! بعد بدون جیغ زدن خواسته‌امو بیان کنم.

حالا از او سوال کنید: وقتی احساسات را درک می‌کنم به چه چیز فکرمی‌کنی؟

در اینجا او متوجه خواهد شد که شما از صدای آرام و نحوه بیان کردن احساساتش قدردانی و تشکر خواهید کرد.

و در آخر می‌توانید از او بپرسید: چه احساسی راجع به این موضوع دارد؟

این پرسش‌ها به او کمک می‌کند تا او بتواند، احساسات و عواطف خویش را شناخته و کنترل کند. البته ما این پیشنهاد را نمی‌کنیم که، کودکان باید تصور کنند اگر آنها جیغ نزنند، اتوماتیک وار به هرچه می‌خواهند می‌رسند. این نکته را در نظر داشته باشید که، اگر آنها چیزی می‌خواهند که نمی‌توانند بدرستی به خواسته خویش برسند، احتمال دارد مجدداً به جیغ زدن پناه ببرند. مسئله مهمی این جا است که، کودکان مهارت مسأله‌گشایی را بیاموزند. آنها می‌توانند با یادگیری این مهارت، با ناکامی‌هایی که در اثر نرسیدن به خواسته‌هایشان ایجاد می‌شود، کنار آیند.

بطور مثال، رافائل پسر چهار ساله‌ای بود که یک اسباب بازی جدید می‌خواست، مادرش به او گفت: من نمی‌تونم برای تو این کامیون را بخرم چون، مثل کامیون قبلی چرخ‌های اونو در میاری. اما رافائل شروع به جیغ زدن کرد: مامان، نه! خواهش می‌کنم. اگه اینو برام بخری، خرابش نمی‌کنم. مادر که بدنبال راهکار جدیدی بود بعد از چند لحظه، به او گفت: چه کار می‌کنی که، بدونم تو چرخ‌های کامیون جدید رو در نمیاری؟

رافائل کمی فکر کرد و سپس به آرامی گفت: یک کامیون کوچیک برام بخر. بهت نشون می‌دم که اینکارو نمی‌کنم. مادر موافقت کرد و برای پسرش یک کامیون ارزان و کوچک خرید. او مراقب بود که رافائل با آن چگونه بازی می‌کند. وقتی دید پسرش چگونه به قول خود عمل کرده، به او اعتماد کرد و کامیونی را که قول داده بود، خرید.

چند سال بعد رافائل یک کامپیوتر برای اتاق خودش می خواست. وقتی که والدینش به او جواب منفی دادند او شروع به فریاد زدن کرد. اما بلافاصله تشخیص داد این موقعیت با زمانی که کامیون می خواست فرق می کند چون، والدینش استطاعت مالی نداشتند. بنابراین، فهمید می تواند از روش دیگری استفاده کند. رافائل از کامپیوتری که در حال خانه وجود داشت و متعلق به همه اعضای خانواده بود، استفاده کرد.

این مسئله به مرور در ذهن بچه ها نهادینه می شود که، جیغ زدن یا داد زدن دشوار نیست، اما مشکل آنها را حل نخواهد کرد.

به کودکان کمک کنید تا انعطاف پذیری را بیاموزد:

روبرت چهارساله از دوستش مک می خواهد کامیون او را پس دهد.

مک از این کار خوداری می کند، روبرت او را می زند. او برای بیان کردن خواسته هایش، فقط از این روش استفاده می کند. سارای شش ساله می خواهد با عروسک دوستش بازی کند. آبی به او می گوید: عروسکم را بهت نمیدم. سارا هم قبول می کند او نمی تواند ایده دیگری را، برای کسب خواسته های خویش جایگزین کند.

دانی هشت ساله، نمی تواند پازل چهل تکه خود را کامل کند. او قطعات پازل را بهم ریخته و داخل اتاق پخش می کند.

فرزند شما چگونه با ناکامی هایش کنار می آید؟ آیا پس از ناکامی، لب و لوچه او آویزان می شود یا مانند سارا شرایط را قبول می کند؟ به طرف مقابل حمله می کند؟ یا سریع تسلیم می شود؟ یا این که با اشتیاق بر می گردد و متوسل به یک روشی متفاوت یا کارآمد می شود؟

وقتی زاک چهار ساله از دوستش سیت خواست واگن اسباب بازی را به او قرض دهد و سیت از اینکار خودداری کرد، به او توضیح داد که این واگن را برای این می خواهد تا سنگ هایش را در آن جای دهد و به سیت گفت: من اونو خراب نمی کنم. اما باز هم سیت از این



کار خودداری کرد. ولی زاک نه تسلیم شد و نه سیت را زد. احتمالاً دو روش به ذهنش خطور کرده بود. این که، یا سیت را بزند و یا واگن را بزور از او بگیرد. اما هیچ کدام از این کارها را نکرد. زیرا، او به اتفاقات بعد از این ماجرا فکر می کرد. او فهمیده بود که سیت می تواند واگن را از چنگ او در بیاورد. آنها با هم دعوا می کنند و او علاوه بر دوستش، فرصت بازی کردن با واگن را هم از دست می دهد.

بنابراین، زاک سعی می کند یک مسأله گشای خوبی باشد. جستجوی روش های مختلف، موجب می شود تا رضایت این دو دوست فراهم شده و از همه مهمتر، دوستی آنان نیز پایدار بماند. پس زاک به سیت گفت: من سنگ ها را توی واگن تو می ذارم و با هم دوتایی بازی می کنیم. با این روش، هر دو می - توانستند با واگن بازی کنند. توانایی زاک برای فکر کردن به روش دیگر، موجب حل مشکل شده و موفقیت نیز جایگزین خشم و ناکامی شده بود. متأسفانه، برای حل چنین مشکل هایی برخی از مریبان یا والدین بهترین روش را، گرفتن اسباب بازی و اجازه بازی ندادن به هر دو کودک، می دانند. اما زاک از فرصت استفاده کرد و بهترین روش را برگزید. من به این مسئله اعتقاد دارم که کودکان همیشه باید به آنچه که همین الان می خواهند، پایان دهند.

مندی چهارساله، درست قبل از اینکه مادرش میز ناهار را بچیند می خواست نقاشی کند، اما مادر به او توضیح داد، او نمی تواند در این موقع وسایل نقاشی را آماده کند و سپس از او پرسید: مندی می تونی به چیز دیگه ای فکر کنی؟

مندی کمی فکر کرد (این مهمترین مرحله مهارت مسأله گشایی است) و با خوشحالی فریاد زد: می تونم عکس های کتابمو نگاه کنم. تصور کنید، اگر مادر به او می گفت: الان باید میز ناهار را آماده کند و پیشنهاد کتاب خواندن را به او می کرد، احتمالاً مندی جیغ می زد که من می خواهم همین الان نقاشی بکشم. اما او هم مانند زاک راه بهتری را انتخاب کرد و یاد گرفت چگونه می تواند برای رسیدن به خواسته هایش، منتظر بماند.

در کتاب « کودکان انعطاف پذیر تربیت کنیم » ، روبرت بروکس و سام گلداستین ، به ما کمک کرده اند تا به این مسئله پی ببریم که، چرا برخی از کودکان انعطاف پذیری بیشتری نسبت به دیگران دارند. چون آنها قادر هستند بر موانع موجود غلبه کنند. طبق نظر این محققان، یک روش برای موفقیت کودکان بدون تسلیم شدن این است که، به دیدگاه یا نقطه نظر افراد دیگر توجه کنند. بعبارت دیگر، اگر ما بخواهیم کودکانمان دیدگاه ما را درک کنند، در ابتدا باید به آنها نشان دهیم که آنها را می فهمیم. در صورتی که، اکثر والدین به این نکته توجه نمی کنند. بطور مثال، اگر فرزندمان تکالیف خویش را انجام نداده باشد، با لحن تهدیدی آمیزی به او می گوییم: تو باید بیشتر تلاش کنی یا تو مغزت فرو کن که باید این کار را انجام بدی. در حقیقت با این کار، ما با ناکامی های خویش تحریک می شویم. و به این مسئله فکر نمی کنیم فرزندان ما، معنای این کلمات را چگونه درک خواهند کرد.

شگفت انگیز خواهد بود که بدانید که، اکثر کودکان اصلاً به توصیه های این چینی گوش نمی کنند، آنها فقط به قضاوت ها و تهمت ها گوش می کنند. و این کار موجب می شود تا آنها بسرعت تغییر رفتار دهند. آیا باز هم باید آنها را سرزنش کنیم؟

در متن بالا به نکته اشاره کردم، اگر بخواهیم فرزندانمان دیدگاه های ما را درک کنند، در ابتدا باید به آنها نشان دهیم که آنها را می فهمیم.

والدین جیمز نگران این مسئله بودند که او نمی تواند تکالیف خویش را به اتمام برساند. آنها خود را به جای جیمز گذاشتند و فکر کردند که او چه چیزهایی را دوست دارد بشنود. سپس به جیمز گفتند، میدانند انجام دادن تکالیف مدرسه کار دشواری است و متأسف هستند که جیمز به دردرس افتاده است. وقتی که جیمز فهمید والدینش با او همدردی می کنند، فکر کرد که چگونه می تواند مشکل خویش را حل کند. او با علاقه وافری شروع به برنامه ریزی کرد و تصمیم گرفت زمانی که از مدرسه به خانه بر می گردد، اول تکالیف خود را انجام می دهد، بعد سراغ بازی می رود. این کار به او انرژی زیادی می داد. دیگر نیازی نبود تا والدینش به او بگویند که بیشتر تلاش کن یا این درس ها را توی مغزت فرو کن.

زمانی که ما به کودکان خویش نشان می‌دهیم مراقب و دلسوز آنها هستیم، این مسئله به آنان کمک خواهد کرد که مراقب خویش باشند. و زمانی که ما به آنها کمک می‌کنیم تا به راههای بیشتری برای مسأله‌گشایی فکر کنند، آنها به خود خواهند گفت: بیشتر سعی و تلاش کن و زود تسلیم نشو.

فرزندانم، چیزهایی را می‌خواهند، که ندارند:

همه ما به چیزهایی را می‌خواهیم که، نداریم. برخی از ما می‌خواهیم لاغر شویم، یا برخی دیگر موهای بلند را دوست داریم. اکثر ما دوست داریم پول بیشتری داشته باشیم. اگر در طی یکسال از آرزوهایمان لیست یا فهرستی تهیه کنیم، متوجه خواهیم شد چقدر از این آرزوها از ذهنمان عبور کرده است. کودکان نیز مانند ما آرزوهای زیادی دارند. برخی از آنها می‌خواهند در مدرسه از همه بهتر باشند. آنها می‌خواهند قد بلندتر، سریعتر و یا محبوب‌تر از دیگران باشند. آنها هم مانند ما، زمانی که نمی‌توانیم چیزهایی را که می‌خواهیم بدست آوریم، احساس شکست و ناکامی می‌کنند. اما کودکان، حساس‌تر از ما هستند.

در اینجا، روش دیگری را به شما معرفی می‌کنم. روشی که با آن می‌توانید آن چیز را که ما از زندگی می‌خواهید، به نحو مطلوبی انعکاس دهید. در کتاب «اگر... (پرسشهایی برای بازی زندگی)»، تالیف ایولن مک‌فارلند و جیمز سی ول، به این نکات توجه شده است. با این که این کتاب به بزرگسالان اختصاص دارد اما، پرسش‌های مطرح شده در آن که موجب شده تا قصد و نیت افراد را برانگیزد و آنان تصوراتی از زندگی ایده‌آل، خانه‌ای زیبا و دنیایی کامل داشته باشند. کودکان نیز می‌توانند چنین چیزهایی را تصور کنند.

بعد از مطالعه این کتاب، من برخی از پرسش‌های مناسب آن را برای چهار پسر دوقلو، بنام های‌آلن و مانی دوازده ساله، لانس و برت یازده ساله، مطرح کردم. به واکنش آنها دقت کنید:

برای سوال: اگر آرزویی دارید آن را بیان کنید؟ برادرهای دوقلو (لنس و برت) پاسخ دادند: دوست داریم برای همیشه زندگی کنیم. لنس معتقد بود، هر فردی که در این دنیا شاد و خوشحال باشد، زندگی خوبی خواهد داشت. و برت آرزوی صلح کرد. سپس از دوقلوی دیگر این سوال را پرسیدم: دوست دارید چگونه معروف شوید؟ آلن دوست داشت با هنرپیشه شدن معروف و مانی بسکتبالیست شود. البته لنس و برت هم دوست داشتند بسکتبالیست های مشهوری شوند. از آنها سوال کردم: اگر توانایی نامرئی شدن را داشته باشند چه می کنند؟ لنس گفت: دزدکی میرم توی سالن بازی بسکتبال و به حرف های بازیکنان رقیب، گوش می کنم. برت پاسخ داد: به کاخ سفید (مقر ریاست جمهوری) میرم و به ملاقات ها و گردهمایی آنان در مورد جنگ گوش می کنم. بعد پرسشی از آنها کردم که ریشه در واقعیت داشته باشد: اگر بتوانید ویژگی های شخصیتی خود را تغییر دهید این ویژگی ها کدامند؟ آلن گفت: سعی می کنم طفره رفتن از انجام تکالیف را خاتمه بدم. مانی، برت و لنس نیز، جواب دادند: زمانی که فردی به آنها حرف بدی زد مثلاً دیوانه! بتواند خود را کنترل کند. سپس از تک تک پسرها پرسیدم: چگونه این احتمال وجود دارد که این چیزها را بتوان تغییر داد؟ آلن پاسخ داد: این کار خیلی مشکله. چون من دوست دارم با کامپیوتر بازی کنم و بعد هم بخوابم. سپس مکثی کرد، لبخندی زد و به آرامی گفت: البته، تصور می کنم اول باید تکالیفم را انجام دهم. آلن و مانی از خواهر کوچکشان گله کردند که مرتب مزاحم آنها شده و نمی گذارد آلن با دوستانش بازی کند و مانی بازی ویدئویی کند. راهکار آلن این بود که در اتاقش را بروی خواهرش قفل کند و مانی نیز زمانی که خواهرش نیست، می تواند بازی کند.

لنس از این مسئله ناراحت بود که مادرش بعد از شام اجازه نمی داد او تلویزیون تماشا کند، بعد از کمی فکر کردن گفت: احتمالاً علت این کار انجام ندادن تکالیفم بوده.

پاسخ های پسرها، برایم خیلی جالب بود. زمانی که از آنها پرسیدم: اگر بتوانند چیزی را تغییر دهند، به چه چیزهایی دیگری فکر می کنند. همه آنها آرزو کردند که قد بلندتری داشته باشند. چرا؟ آلن گفت: بتواند قدمهای بلندی بردارد. مانی پاسخ داد: قدش به چیزهای بلند

برسد. و لنس گفت: هماهنگی بیشتری با بچه های دیگر داشته باشد. سپس از پسرها خواستم به این پرسش مهم من پاسخ دهند: می توانید از ویژگی های کوتاهی قد بگویید؟ آلن مکئی کرد و گفت: آدم منحصر به فردی می شوید. مانی جواب داد: کوتاهی قد موجب چالاکی آدم می شود. و به من کمک می کند تا بتونم براحتی جست و خیز کنم و اسکواش بازی کنم.

لس لبخندی زد و زیر لب زمزمه کرد: می تونم توی جاهای کوچک جا بشم.

پس مثبت فکر کردن بجای منفی بودن مانند کاری که لنس کرد، می تواند مانع پرداختن به موضوعاتی این چنینی شود یعنی، پذیرفتن آنچه که نمی توانیم همیشه داشته باشیم یا مواجه شدن با ناخشنودیی های که، همواره در زندگی داریم.

جاشوا، هشت ساله است و آرزو دارد که همیشه قدش بلند شود. او بمن گفت: همیشه به دوستان قدبلندش نگاه کرده و آرزو می کند مانند آنها شود. واقعاً برای او سخت بود که راجع به کوتاه بودن قد صحبت کند. زمانی که او را تشویق کردم تا حسن های قد کوتاهی را نام ببرد گفت: وقتی که با بچه ها بازی می کنم، می تونم برای پس گرفتن توپ سینه خیزکنان از لای پاهای آنها عبور کنم و توپ را پس بگیرم و ادامه داد: وقتی فوتبال بازی می کنم همه بچه ها از من بلند قدرتر هستند و نمی توانند به من تکل بزنند چون دیگر در معرض دید آنها نیستم. بعد خندید و گفت: شوخی کردم. اما نکته مهم این بود که احتمالاً این اولین بار در زندگی جاشوا بود که راجع به کوتاه بودن قد می خندید.

زمانی که بچه های بازی « اگر..... » را انجام می دهند نه تنها، از این خیال پردازی خوشحال می شوند بلکه، احساس بهتری نسبت به چیزهایی خواهند داشت که، نمی توانند تغییر دهند. این بازی همچنین به کودکان اجازه می دهد تا آنچه را که می توانند تغییر دهند، تغییر داده و مسائل مربوط به آن را حل کنند. بعضی چیزها می توانند بیش از یک آرزو باشند، در صورتی که می توانیم با تلاش بیشتر، آنها را به واقعیت نزدیکتر سازیم.



بخش ۳:

تنش، نگرانی، ترس ها و ضربه های روحی:

اولین روز مدرسه یا رفتن به یک مدرسه جدید:

شاید امروز اولین روزی است که فرزندتان به مدرسه می رود. یا این که شما به منزل دیگری نقل مکان کرده اید و فرزند شما به مدرسه جدیدی می رود. یا امکان دارد او، از دوره ابتدایی به مقطع راهنمایی برود.

خوشبختانه، اکثر کودکان سرعت و در کمال خونسردی با محیط جدید خویش خو می گیرند. اما برخی از این بچه ها، به سختی این تغییر و تحول را قبول می کنند. اگر فرزندتان

مدرسه قبلی خود را دوست داشته، مطمئناً عادت کردن به مدرسه جدید می تواند برای او سخت و دشوار باشد.

همانطور که میدانید، ما هیچ گونه برنامه زمانبندی، جهت تنظیم کردن شرایط قدیمی با موقعیت جدید نداریم. اینکه چگونه خود را با تغییر و تحول حاصل شده منطبق کنیم، بستگی به خلق و خوی ما دارد. همچنین باید این نکته را در نظر داشت که، کودکان نمی توانند دیدگاهی مشابه، بزرگسالان داشته باشند. برای آنان جابجایی مدرسه، به معنی تغییر یافتن دنیا می باشد. اما رفتن به یک مدرسه جدید یک بعد قضیه است. طبق تحقیقات لین هافمن و همکارانش در این زمینه که توسط مؤسسه بهداشت روانی کودک صورت گرفته است، کودکانی که با ترس، خشم و یا ناراحتی وارد مهد کودک می شوند، افکارشان بیشتر معطوف به ایجاد روابط خوب با همسالان و مربیانش است تا آموختن چیزهای جدید.

با رعایت کردن این نکات، شما می توانید به کودکان خویش در خصوص کاهش استرس حاصل از تغییرات رخ داده، کمک کنید:

- اگر امکان دارد قبل از شروع سال جدید تحصیلی، همراه کودک خویش از مدرسه، معلمان و کارکنان آنجا دیدن کنید.

- اولین روز مدرسه خود را به صورت داستان برای او بازگو کنید. کودکان علاقه دارند در مورد کودکی ما، چیزهایی را بدانند.

- با او به فروشگاه رفته و اجازه دهید برای خودش دفتر یا ظرف غذایی را که دوست دارد خریداری نماید. او را تشویق کنید تا مثلاً یک مداد فانتزی بخرد. با این روش احساس بهتری خواهد داشت.

- سعی کنید در اولین روز مدرسه، پیاده و یا با اتوبوس با او همراه شوید.



- به او کمک کنید تا با مسأله گشایی، دوستان جدیدی پیدا کرده و با دوستان قبلی ارتباط خویش را حفظ نماید.

- چون همیشه در کنار فرزندان بوده اید، این نکته حائز اهمیت است که، احساسات و افکار او را درک کنید. او را تشویق کنید بدنبال پاسخ پرسش هایی باشد که در ذهنش مطرح شده است. و با نگرش مثبت این تغییرات را مشاهده کند.

پدر جودی پنج ساله، با او به فروشگاه رفته بود تا وسائل مورد نیاز دخترش را برای رفتن به مهد کودک تهیه کند. در اینجا گفتگوی این دو را ملاحظه می کنید:

پدر: جودی تو بزودی به مهد کودک میری، از چه چیزهای مهد کودک خوشت میاد؟

جودی: اسباب بازی هاش.

پدر: دیگه چی دوست داری؟

جودی: خانم معلم.

پدر: خب، تو اسم دو تا چیزی را که دوست داشتی برام گفتی. می تونی به چیزهای دیگری که توی مهد کودک وجود داره، فکر کنی؟

جودی: هوم... نمیدونم.

پدر: شرط می بندم اگر کمی فکر کنی می تونی بگی.

جودی: آهان... می تونم نقاشی کنم و با بچه ها توی حیاط بازی کنم.

همان طور که مشاهده کردید، درک کردن احساسات کودکان بسیار مهم می باشد. رفتن به یک مدرسه جدید می تواند هیجان انگیز و گاهی اوقات توأم با اضطراب باشد. حتی برخی مواقع این هیجانات، بصورت رفتارهای عصبی نمود پیدا می کند. این هیجانات بخشی از زندگی ما هستند، اما صحبت کردن در مورد آنان امری دشوار می باشد. مکالمه دو نفره

جودی و پدرش می تواند به شما کمک کند تا چگونه با احساسات خوب و گاهی نا خوشایند فرزندتان مواجه شوید:

پدر: در مورد چیزهایی که دوست داری صحبت کردی اما، چیزی هم هست که احتمالاً موجب ناراحتیت بشه؟

جودی: آخه من دوستی ندارم.

پدر: خب، فکر می کنی چطور می تونی یک دوست جدید پیدا کنی؟

جودی: می تونم عروسکمو به اون بدم باهاش بازی کنه.

پدر: آفرین فکر خوبیه! تو حلال مشکلاتی.

با این روش می توانید به کودکان کمک کنید تا او به احساسات خویش واقف شده و بتواند بدرستی آنها را مدیریت کند. اگر راجع به احساسات او بطور مرتب صحبت کنید، او آمادگی بهتری برای مواجه شدن با تجارب جدید مدرسه خواهد داشت.

استرس امتحان: در این گونه مواقع چه باید کرد؟

آیا فرزندتان از امتحان های مدرسه می ترسد؟ برخی از کودکان، در سنین هفت یا هشت سالگی چنین هستند. اگر متوجه این ترس شده اید، از او علت آن را می پرسید، اکثر اوقات چنین جوابی خواهید شنید: نمی دانم.

لازم نیست نگران شوید. او متوجه این مسئله خواهد شد، اما نسبت به ترس او بی اعتنایی نکنید. لطف کنید از این جملات نیز، استفاده نکنید: برای چی می ترسی، اینکه ترس نداره! این حرفها چیزی اضطراب کودکان را کاهش نخواهد داد، زیرا آنها نسبت به بروز احساسات خویش نگران هستند.

اجتناب از بروز حس ناامیدی در برابر کسب نمره بد، برای کودکان مسئله مهمی است. در عوض به او از احساسات خویش در این خصوص بگویید و اجازه دهید او هم احساسات خود را بیان کند. گام بعدی این است که، مشکل اصلی را شناسایی کنید. این که چرا او ترسیده است. در اینجا « تست اضطراب » می تواند منبع مشکل را پیدا کند. البته اگر کودک موفق به انجام دادن آن شود.

برخی از کودکان در امتحان های خود را نمرات خوبی کسب نمی کنند. اگر با این مسئله مواجه شدید می توانید او را در این خصوص یاری کنید. همچنین می توانید از کتاب « اضطراب امتحان و طرز برخورد با آن »، نوشته ژوزف کاسبارو کمک بگیرید.

بنابراین می توانید قبل از شروع هر اقدامی، این کتاب را به خوبی مطالعه کنید. در این کتاب تست هایی نیز مختص کودکان طراحی شده است. موارد دشوار را برای فرزندتان حذف کرده و با او تمرین کنید.

در ارتباط با امتحان های مدرسه چند احتمال وجود دارد. این که، کودک پاسخ های صحیح را می داند اما مطمئن نیست و از کسب نمره پائین می ترسد. سعی کنید مشکل، مشخص شود. اگر فرزندتان پرسش ها را سریع می خواند و یا از درک آنان عاجز می ماند، به او کمک کنید. برخی از بچه ها نیز بر اثر بی دقتی و بد فهمیدن نمره کمی در آزمون ها می گیرند. اگر با این مسائل مواجه شدید، به دقت خواندن را، با او تمرین کنید.

برخی از کودکان، ترس ناشناخته ای از آزمون ها دارند و از اشتباهات خود می ترسند. در این صورت، با او صحبت کرده و یادآوری کنید که هر انسانی مرتکب اشتباه می شود.

احتمال دیگر، نگرانی فرزندتان از این مسئله است که، مایه نگرانی شما شود. او تصور می کند، باید جایگاه خوبی در این خصوص کسب کند و گرنه مورد تحسین قرار نمی گیرد. خانواده ای را می شناسم که دختر خود را بخاطر نمره هجده در ریاضی مورد انتقاد و نکوهش قرار دادند. بجای تمرکز بر کسب نمرات خوب، سعی کنید اشکالات او را پیدا کرده و آنها را

رفع کنید. اما مشکل حادثر از این حرفهاست. فرزند شما گیج و آشفته است زیرا، کارهای زیادی را باید انجام دهد. اکثر کودکان این روزها دچار سردرگمی شده اند و می خواهند کارها و تکالیف خویش را خیلی زود و سریع انجام دهند: تکالیف مدرسه، تمرینات ورزشی، کلاس موسیقی، کلاس رقص، پیشاهنگی و.....

آخرچگونه می توان این همه کار را، انجام داد؟

یونانی های قدیم، یک باور بسیار مهمی داشتند، این که در هر کاری باید اعتدال را رعایت کرد و میانه رو باشید.

امروزه، این خواسته ها برای کودکان خیلی زیاد است. البته با کمک شما کودکان می توانند برنامه ریزی صحیح داشته و به کارهایشان برسند. می توانید از فهرست ذیل نیز، جهت کمک به فرزندان استفاده کنید :

- از فعالیت های فرزندان لیست یا فهرستی تهیه کنید. می توانید این فهرست را با توجه به علاقمندی او اولویت بندی کنید.

- از او بخواهید فعالیت ها یا تکالیفی را که نمی تواند ادامه دهد، حذف کند.

- اجازه دهید کودک برای خودش برنامه ریزی کند. زمانی را به انجام تکالیف اختصاص دهد و از همه مهمتر وقت برای بازی با دوستانش نیز، داشته باشد.

بعد از به اتمام رساندن این مرحله، کودکان ملاحظه خواهند کرد، انتخاب های مهمی را در زندگی باید اتخاذ کنند. مثلاً این که کدام یک از فعالیت ها برای آنها مهمتر است. اگر دخترتان تصور می کند یک فعالیت مختلف در هفته برای یکساعت کافی است و او را راضی می کند، به او اجازه دهید تا به خواسته اش برسد. اگر پسران ترجیح می دهد بیشتر وقتش را برای کامل کردن مهارتی در یک زمینه صرف کند، با او موافقت کنید. تصمیم گیری آنان در مورد کار و فعالیت خودشان مهم می باشد. بنابراین با این روش ها، کودکان یاد می گیرند

چگونه برای آنچه که باید انجام دهند و آنچه که می خواهند انجام دهند، برنامه ریزی کنند. آنها زمانی پایبند به برنامه خویش هستند که خودشان این برنامه ریزی را انجام داده باشند نه، یکی از والدین.

تعالی، توازن و اعتدال در برنامه ریزی که توسط کودکان طراحی شده باشد به آنها کمک خواهد کرد تا احساسات خود را کنترل کرده، برای امتحانات آمادگی بهتری داشته باشند و همینطور استرس کمی را تجربه کنند.

کودکان یاد می گیرند چگونه برنامه ریزی کنند برای آنچه که باید انجام دهند و آنچه که می خواهند انجام دهند:

همان گونه که ماریوس الیس در دانشگاه راتجرز به ما می گفت: ما باید کودکانمان را برای امتحان زندگی آماده کنیم نه، یک زندگی که شامل امتحان باشد. زیرا با این کار، آنها در حین برگزاری امتحانات اضطراب کمتری را متحمل می شوند.

استرس کمتر به معنای یادگیری بیشتر است:

تونی یازده ساله، دانش آموز خوب و ممتاز در مقطع ابتدایی می باشد. اما وقتی وارد مقطع راهنمایی شد نمراتش بویژه در درس ریاضی افت کرد و این مسئله خیلی عجیبی بود. چون او همیشه در درس ریاضی نمرات خوبی می گرفت. تونی از اینکه شبها نمی توانست بخوابد شاکی بود و از درد مبهم در معده و سردرد به ستوه آمده بود. بعد از مدتی شروع کرد به جویدن ناخن هایش کاری که قبلاً انجام نمی داد، او استرس زیادی داشت.

چگونه می توان تأثیرات استرس هیجانی را، در کودکان تشخیص داد؟

جین کارتر، مدیر اجرایی انجمن توسعه نظارت بر برنامه آموزشی که، یک سازمان آموزشی ملی محسوب می شود معتقد است: اکثر کودکان برای دلایل هیجانی خویش در مدارس،

مشکل دارند. دانش آموزانی که احساس استرس می کنند، نمی توانند ذهن خویش را به یادگیری دروس اختصاص دهند.

طبق تحقیقات من، نوجوانانی که در زندگی خویش قادر به تصمیم گیری هستند احتمالاً نسبت به افراد دیگر، موفقیت های بیشتری را کسب می کنند. آنها اضطراب کمتری داشته و تمرکز و توجه خویش را به یادگیری اختصاص می دهند.

بچه هایی که در حل مسائل اجتماعی روزمره با همکلاسی ها، خواهر و برادر، والدین و معلمان خویش مشکل دارند، بیشتر خشمگین و ناامید می شوند. شکست های پی در پی، موجب شده تا این کودکان برای هر کاری به باد انتقاد گرفته شوند. بنابراین، آنها به مرور تسلیم شده و حتی از مردم و مشکلاتی که قادر به رویارویی و یا حل آن نیستند، کناره گیری می کنند. از طرف دیگر، بچه هایی که براحتی با دیگران در مدرسه ارتباط برقرار می کنند، توانایی دارند تا با توجه کامل، مراحل یادگیری را طی کنند. آنها می توانند با گوش کردن صحیح، تکالیف خویش را انجام داده و موفقیت های بیشتری را کسب کنند. شما می توانید به کودک خویش یاد بدهید تا درباره افکار و احساسات خویش صحبت کند. در این خصوص سوالاتی به شرح ذیل می تواند کمک کننده باشد:

- امروزه تو مدرسه چه اتفاقی رخ داده که احساس خوشحالی می کنی؟
- آیا چیزی شده که تو احساس ناراحتی می کنی؟
- فکر می کنی اگر کاری انجام بدی یا چیزی بگی این کمک می کنه که احساس بهتری داشته باشی؟

هر استرس هیجانی که مانع از تمرکز کودکان به تکالیف درسی شود می تواند آنها را در مورد مسائل مربوط به مدرسه، دچار اضطراب کند. اما کودکان می توانند برای برطرف کردن مشکلات هیجانی خویش مهارتهایی را فرا گیرند. بطور مثال، زمانی که من با تونی صحبت می کردم از او خواستم بمن بگوید چه چیزی در مدرسه باعث شده که احساس ناراحتی کند.

او توضیح داد که بچه ها بدلیل این که لاغر و استخوانی است و یک ماه گرفتگی روی صورتش دارد، او را مسخره می کنند و این مسئله موجب عدم تمرکز او در کلاس درس شده است. بویژه، در درس ریاضی. تونی گفت: وقتی که بچه ها به من حس بدی دارند، نمی توانم روی درسهایم تمرکز کنم.

به تونی گفتم: چگونه می تواند این مشکل را حل کند. او بعد از مدتی فکر کردن تصمیم گرفت در زنگ انشاء یک داستان در مورد یک پسر لاغر و زشت بنویسد و آن را برای بچه ها بخواند. در این داستان او در مورد احساسات این پسر و رفتارهای همکلاسی هایش با او توضیحاتی داده بود. بچه های کلاس پس از اتمام داستان متوجه شدند که رفتارشان با تونی خوب نبوده و خواندن این انشاء باعث شد تا او دوستان جدیدی پیدا کند. با حل این مشکل، تونی توانست بر دروس خود تمرکز بیشتری داشته باشد.

شاید حل کردن مشکل افراد با مردم، مهمتر از حل کردن مشکل درس ریاضی باشد. کودکانی که از ترس مسخره شدن، دوست ندارند به مدرسه بروند و یا این که نمی توانند دوست و همبازی پیدا کنند، ذهنشان مشغول این مسائل می شود. اگر بتوانیم این مسئله را درک کنیم که آنها در درس ریاضی ضعیف هستند اما، لزوم چندانی به یادگیری بیشتر ریاضی ندارند، راحت تر می توانیم به آنها کمک کنیم، با این کار مسلماً زمینه یادگیری را در آنان تسهیل خواهیم کرد.

آیا فرزند شما، برای شرکت در بازی خجالت می کشد؟

آیا فرزند شما توسط دیگران به بازی دعوت نمی شود؟ و یا بنظر می رسد از پیوستن به یک گروه می ترسد و ترجیح می دهد بازی دیگران را تماشا کند تا در بازی شرکت کند؟ آیا از این که گزارشی را بین همکلاسی هایش بخواند می ترسد و یا از دست بلند کردن و جواب دادن به پرسش معلمش اجتناب می کند؟

احتمالاً اکثر بچه ها زمانی که به مدرسه یا به مکان جدیدی می روند احساس استرس کرده و بطور موقت از پیوستن به فعالیت ها کناره گیری می کنند. اما، بزودی آنها اعتماد به نفس خویش باز یافته و در گیر فعالیت و بازی می شوند. اما برخی از کودکان بسیار خجالتی و کمرو بوده و یا ترس از دیگران موجب شده تا قادر به ابراز وجود خود نداشته باشند و بزودی تسلیم شوند. اگرچه انتظار کشیدن، یکی از مهارتهای مهم زندگی محسوب می شود، اما خجالتی بودن و کناره گیری کودکان ممکن است به طول انجامد. و آنها نیاز به کمک دارند تا بر ترس های خویش غلبه کنند.

ریچی ده ساله از شرکت کردن در بحث های کلاس خیلی می ترسید. او تصور می کرد اگر اشتباه کند، همکلاسی هایش به او می خندند و یا این که، معلم او را با دانش آموزانی که پاسخ های صحیح را می دانند، مقایسه می کند.

مادر ریچی سعی می کرد از او حمایت کند. حتی به او قول داد که همکلاسی - هایش هرگز او را مسخره نکنند و معلمش چنین احساسی به او نخواهد داشت. سرانجام، مادر به او پیشنهاد که، برایش یک توله سگ بخرد (قبلاً ریچی از مادر این تقاضا را کرده بود) بشرطی که ریچی سرکلاس صحبت کند. اما این توله سگ هم مشکل را حل نکرد چرا که ریچی هنوز هم در مدرسه دچار اضطراب می شد.

اگر فرزند شما هم مانند ریچی این مشکل را دارد، می توانید چنین پرسش هایی را از او پرسید:

آیا معلم در کلاس، کاری انجام داده است؟

نگران این مسئله هستی که مرتکب اشتباه شوی؟

خجالت می کشی خواسته ات را بیان کنی؟

وقتی صحبت می کنی بچه ها تو را مسخره می کنند؟



زمانی که فرزندان علت این ناراحتی‌ها را شناسایی کرد از او راجع به احساساتش بپرسید. بویژه، زمانی که معلم در کلاس از او تقاضا یا خواسته‌ای دارد. پس:

- اگر زمانی که او پاسخ پرسش‌ها را می‌دهد دیگران به او می‌خندند، از فرزندان سوال کنید واکنش او چگونه خواهد بود؟

- اگر از اشتباهات خویش می‌ترسد، به او اطمینان دهید که همه چیز بر وفق مراد بوده و جای هیچ‌گونه نگرانی نیست.

- به او راجع به خودتان بگویید و کارهایی که در سن و سال او انجام داده‌اید.

- اجازه دهید موضوعی را انتخاب کند. و در این خصوص پرسش‌هایی را مطرح کنید.

- اگر عادت دارد کتاب را با صدای بلند بخواند، اجازه دهید در محیط خانه تمرین کند. این محیط با حمایت شما امنیت را برای او فراهم خواهد کرد.

جسی هفت ساله بخاطر چیزهای مختلفی، دچار اضطراب شده است. او دختر کمروبی است و نمی‌تواند برای بازی کردن، به دیگران ملحق شود. زیرا، یکی دوبار قبلاً بچه‌ها به او گفته بودند: حالا نوبت تو نیست بازی کنی. یا این که، فعلاً جایی برای تو نیست.

مانند اکثر بچه‌های خجالتی و کمرو، جسی نیز دچار اضطراب شده بود. مادر جسی پس از مشورت با روانشناس، و استفاده از تکنیک‌های ارائه شده به دخترش کمک کرد. «تکنیک ایفای نقش»، این مشکل را حل کرد. مادر نقش تماشاگر را بازی کرد و جسی نیز شروع به صحبت کرد. وقتی که جسی شروع به حرف زدن کرد، مادر متوجه شد، او سرش پایین بوده و به آرامی صحبت می‌کند طوری که، صدایش به سختی شنیده می‌شود. بعد از اتمام نمایش، مادر به دخترش گفت: خوب بود اما، وقتی صحبت می‌کنی بمن نگاه کن و کمی بلندتر حرف بزن چون، اینطوری می‌توانم صحبت‌های تو را بشنوم. بعد از مدتی که از این تمرین گذشت خواهر بزرگتر جسی هم وارد بازی شد تا جسی بتواند با او تمرین کند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خویش را افزایش دهند.

روش دیگر برای کمک به کودکان، پرسش کردن از آنان است. این مسئله به آنها کمک می‌کند تا راهبردهای تمرکز کردن را یاد بگیرند.

تانیا دختر چهار ساله ای است که به مهد کودک می‌رود. یک روز او درگوشه ای از اتاق با عروسکش بازی می‌کرد. تانیا دوست داشت با دوستانش بازی کند اما، نمی‌توانست خواسته اش را بیان کند. در اینجا معلم مهد کودک با حسن نیت وارد عمل شد و گفت: تانیا بمن کمک می‌کنی تا این قفسه‌ها را مرتب کنیم؟. در این لحظه اگر بچه‌ها پیشنهاد بازی به تانیا می‌دادند، او قبول نمی‌کرد چون، این کار برای او خیلی لذت بخش بود.

در منزل نیز، مادر با هماهنگی معلم این نکات را رعایت کرد. بطور مثال یک روز او به تانیا گفت: یک مشکلی دارم می‌تونی برای آن راه حلی پیدا کنی؟ چکار کنیم تا عروسکت الی با تو به شنا بیاد.

توجه داشته باشید ایده‌هایی که کودک پیشنهاد می‌کند نباید مورد ارزیابی قرار گیرند و این پیشنهادها فقط به دلیل این است که او به بیش از یک روش، فکر کند. تانیا از اینکه راجع به الی فکر کند لذت می‌برد و با خوشحالی فریاد زد: بهش بگوئید اگر بخواد غرق بشه نجاتش میدم.

یکروز دیگر در مهد کودک زمانی که، او دوباره کناری ایستاده بود به دوستانش گفت: اگر شما به یک آتش نشان نیاز دارید، من می‌تونم اینکار را انجام دهم. یکی از بچه‌ها نزدیک او آمد و وانمود کرد که جایی آتش گرفته است. تانیا زمانی که برگشت خانه، بسیار هیجان زده بود. او با غرور و افتخار اعلام کرد: مامی، امروز من مسأله‌گشایی کردم.

مادر هتر هفت ساله، از این که او همیشه، از شرکت در هر کاری کناره‌گیری می‌کرد، ناراحت بود. حتی زمانی که دوستان و خویشاوندان آنها با کودکانشان به خانه آنها می‌

آمدند، هتر با آنها بازی نمی کرد. مادر با او صحبت کرد و گفت که، چقدر مردم او را دوست دارند و او هم باید به جمع آنها بپیوندد. اما، هیچ چیزی افکار هتر را تغییر نمی داد. و او از برقراری ارتباط با دیگران خجالت می -کشید. پارسال کریسمس، مادر سعی و تلاش بیشتری به خرج داد. او به هتر گفت: می خواهم شیرینی زنجبیلی درست کنم که، شکل آدمک باشه. میشه بمن کمک کنی. وقتی که هتر داشت صورت آدمک را درست می کرد مادر به او گفت: می تونی چشمها و بینی و دهان آدمک را هر جا که دوست داری بذاری. زیاد سخت نگیر بذار صورت های آنها خنده دار بشن.

هتر، با شکر برای آدمک دهان درست کرد و آب نبات گرد را زیر دهان او قرار داد. برای بینی آدمک نیز از چوب شیرین بیان استفاده کرد که درست پایین چشمها قرار داد. بعد از اتمام کار هتر بلند بلند شروع به خندیدن کرد. او خیلی هیجان زده شده بود و از اینکه یک موجودی را خلق کرده بود احساس خوشحالی می کرد. زمانی که مهمانها آمدند بجای اینکه هتر طبق معمول به اتاق خود برود، به سمت مهمانها رفت و از آنها خواست آدمک او را تماشا کنند. در مهمانی بعدی، هتر قبلاً تصمیم گرفته بود تا طرحهای دیگری برای شیرینی ها تدارک ببیند و برای هر یک از مهمانها یک شعری را که خود سروده بود، خواند. ملاحظه نمودید با یک تکنیک ساده این مشکل رفع شد. در صورتی که قبلاً مادر با خریدن هدایا و یا توضیح دادن این مسئله که مردم دوست دارند او را ببینند و یا حتی التماس کردن، نتوانسته بود او را قانع کند تا در جمع دوستان ظاهر شود.

اگر فرزندان بسیار خجالتی است و از شرکت کردن در بازی با کودکان دیگر اجتناب می کند، به او کمک کنید تا احساس آرامش و راحتی کند. اگر او بتواند به خود افتخار کند، و از این که در کلاس درس، گزارش یا تکالیف درسی را بخواند، از یافتن روشهای جدید برای پیوستن به دیگران برای بازی، اطمینان حاصل کند و یا اینکه مهمانها هنر او را ببینند هیجان زده شوند، براحتی می تواند ترس و اضطراب را کنار گذاشته و بجای کناره گیری از دیگران، به بپیوندد و احساس امنیت کند.

زمانی که یکی از اعضای خانواده بیماری مزمنی دارد:

وقتی شما، همسرتان و یا یکی از فرزندان‌تان دچار سرماخوردگی یا آنفلونزا می شوید، اغلب احساس ناامیدی و اضطراب کرده و حتی ممکن است از این اتفاق پیش آمده، احساس خشم کنید. در این گونه مواقع انجام دادن کارها و یا حتی تکالیف ساده روزمره با دشواری و آهستگی صورت می گیرد.

چه احساسی می توان داشت وقتی که یکی از اعضای خانواده به مدت طولانی دچار ناتوانی جسمانی یا بیماری مزمنی شده است؟

اضطراب، نگرانی و حتی افسردگی می تواند غیر قابل تحمل شود. مونتل ویلیامز مجری برنامه تاک شو، مبتلا به بیماری ام اس شد. همان طور که می دانید علت این بیماری آسیب یا صدمه دیدن سیستم عصب مرکزی بدن می باشد. با این حال مونتل بعد از شنیدن این خبر تسلیم نشد. او با تمرینات ورزشی منظم و اهمیت به بازیافتن مجدد سلامتی خویش، احساس خوبی داشت و از فعالیت ، لذت می برد. مونتل معتقد بود او نه تنها به خودش بلکه، به همسر و چهار فرزند<sup>نُه</sup>، ده، چهارده و نوزده ساله اش مدیون می باشد.

خوشبختانه من این شانس را داشتم تا با او صحبت کنم. حس جسمانی خوب به او کمک میکرد تا از نظر عاطفی نیز احساس خوبی داشته باشد. و این مسئله به او انرژی لازم را می داد تا با کودکان خویش بازی کند. او بمن گفت: وقتی به سلامت خودت فکر کنی ناخودآگاه به یاد افرادی می افتی که برایت عزیز و دوست داشتنی هستند مانند همسر و فرزندان. او احساس می کرد یک حس قوی و درونی موجب می شود تا تمرینات ورزشی خود را بطور منظم انجام دهد. مونتل همچنین به کتاب وینی لینگویویک به نام « تغییرات بدن » اشاره کرد که، مطالعه آن تأثیر قدرتمندی را به او و خانواده اش گذاشته است. در این گونه مواقع ، برای خانواده مهمترین معیار و ملاک، صداقت می باشد. مونتل بیماری خویش و عوارض آن را بطور کامل برای فرزندانش توضیح داد. و این که، این بیماری می

تواند موجب زوال تدریجی سیستم عصبی او شود و او باید هر روز صبح یکساعت تمرینات ورزشی داشته باشد.

موتل این مسئله را درک کرده بود که توضیح دادن بیماری و نیازهای او به فرزندان، موجب خواهد شد تا آنها نه تنها نسبت به پدرشان احساس همدردی کنند بلکه، نسبت به نیازها و احساسات دیگران نیز چنین حسی داشته باشند، مانند بچه هایی که در مدرسه قلدری می کنند.

موتل همچنین به من گفت، بعد از این جریان فرزندان او در کوچه و خیابان به افرادی که روی ویلچر هستند یا در راه رفتن خویش مشکل دارند، کمک می کنند و ادامه داد: با اینکه من آدم سالمی هستم اما آنها خودشان را برای هر تغییر و تحولی در آینده آماده کرده اند. می توان گفت حساس بودن این بچه ها بدلیل بیماری پدرشان می باشد. موتل گفت: بعد از مبتلا شدن به این بیماری، نسبت به فرزندانم بسیار حساس شده ام و این مسئله باعث شده تا به نیازهای آنان آگاهی بهتر و بیشتری داشته باشم.

موتل نمی توانست در این مورد که بیماری او چقدر پیشرفت خواهد داشت، پیش بینی های لازم را انجام دهد. اما مهم این است که او زندگی خویش را با چنین مشکلی و با کمک تمرینات هر روزه ادامه می دهد.

برندی هالر، پنج سال دارد و در دو سالگی مشخص شد به بیماری حاد ریوی که یک بیماری نادری می باشد مبتلا است. این بیماری به مرور موجب تخریب شش ها ی او شد. لازم به ذکر است که، این بیماری اغلب اوقات با بیماری آسم یا تنگی نفس اشتباه می شود. از سه سال پیش برندی مجبور شد از لوله ای که خون را پمپاژ می کرد به اضافه داروهای مخصوص، بطور بیست و چهارساعته استفاده کند. این در حالی بود که، برندی، جدی بودن بیماری خویش را درک نمی کرد اما این مسئله را می فهمید که نباید این پمپ را خیس کند یا باید همواره آن از استفاده کند. به همین دلیل برندی نمی توانست کنار ساحل برود و با

ماسه ها، بازی کند. به مرور برندی وضعیت خویش را پذیرفت و به بازیهای دیگری مانند دوچرخه سواری روی آورد. والدین او نیز به بهبودش امیدوار بودند. مادر برندی معتقد بود: ما، قدر زندگی خود را می دانیم و سپاسگزار خداوند هستیم. ما، از الان به فردا یا پنج سال دیگر فکر نمی کنیم، نگرش مثبتی داریم و می توانیم خوشحال و شاد باشیم.

برندی به مهد کودک می رود. اگرچه مربیان از شرایط و نیازهای ویژه او اطلاع دارند و همچنین مادر و پدر او نیز می دانند که فرستادن او به مهد کودک یک نوع ریسک محسوب می شود (بدلیل شرایط اورژانسی او)، اما نگرش مثبت آنان موجب شده که درک کنند، نمی توانند برندی را در خانه نگه دارند. مادر می گوید: برندی عاشق مردم است. من می خواهم او از زندگی لذت ببرد و با مشکلاتش مواجه شود. چنین خانواده هایی که به خوبی موانع و مشکلات زندگی را نادیده می گیرند برای ما قوت قلبی محسوب می شوند. زمانی که ما احساس درماندگی و استرس می کنیم، می توانیم به مونتل، خانواده او و هالتر فکر کنیم. اگر آنها می توانند دید و نگرش مثبت داشته باشند و ببینند که زندگی ارزش زندگی کردن را دارد پس، ما هم می توانیم.

بخش ۴:

کنار آمدن با صدمات و آسیب‌ها:

اندیشیدن مجدد درباره طلاق: آیا طلاق به فرزند شما صدمه می‌زند؟

آیا زندگی کردن کودکان با والدینی که ازدواج ناموفق دارند بهتر از کودکان طلاق می‌باشد؟ چندین سال است که ما به این مسئله اعتقاد داریم که کودکان طلاق، بویژه پسران، منزوی شده، دوستان و علائق خویش را از دست می‌دهند. در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند و احتمالاً با آسیب‌های عاطفی جدی رشد می‌کنند.

اما امروزه والدین می‌توانند در این مورد زیاد نگران نباشند. ای. ماویس هیترینگتون پژوهشگری است که، ۲۵۰ نفر از ۱۴ هزار خانواده را به مدت ۳۰ سال مورد بررسی قرار داد، تا پذیرفتن آنان را با مسئله طلاق مورد بررسی قرار دهد (یافته‌های او در کتاب برای بهتر شدن یا بدتر شدن، نوشته جان کلی به چاپ رسیده است). ماویس متوجه شد ۷۵ تا ۸۰٪ از کودکان طلاق زودتر کار و زندگی خویش را سامان داده، از روابط خویش لذت برده و در زندگی خویش نیز، موفق‌تر هستند. حالا چه والدین آنان مجدداً ازدواج کرده باشند یا ازدواج نکرده باشند.

در حالی که ۱۰٪ از جوانانی که، در خانواده‌هایی که طلاق نگرفته‌اند زندگی می‌کنند، تجارب سختی داشته‌اند. زیرا آنها شاهد کشمکش‌ها و تعارض در خانواده خویش بودند. از این افراد ۳۶٪ شان طلاق گرفته بودند و ۲۹٪ آنان تعارض و تضادهای بالایی را در خانواده خویش تجربه کرده بودند. هیترینگتون این نکته را نیز خاطر نشان کرد: کودکانی که

والدین آنان از هم جدا شده اند احتمال بیشتری وجود دارد تا آنها در ازدواج خویش به موفقیت دست یابند. البته اگر، همسران آنان متعلق به خانواده هایی باشند که کشمکش و تعارض کمی را تجربه کرده باشند.

هیترینگتون معتقد است: در ابتدا مسئله طلاق برای خانواده بسیار دردناک می باشد، و یکی از همسران یا هر دو پس از طلاق دچار استرس می شوند. علیرغم آسیب های روانی مالی و عاطفی، چگونگی وضعیت جوانان این خانواده ها، بستگی به مراقبت والدین، طرز زندگی و حتی حمایت و حساسیت داشتن نسبت به نیازهای آنها دارد.

جیل مادر دو قلو هایی بنام باب و اتان می باشد. او زمانی که بچه ها سه ساله بودند از همسرش جدا شد و سعی کرد تمام تلاش خویش را صرف رفع نیازهای کودکان خویش نماید. جیل به احساسات فرزندانش احترام می گذارد. بطور مثال، زمانی که اتان از او پرسید: چرا پدر با ما زندگی نمی کند جیل صادقانه پاسخ داد: چون ما نمی خواستیم با هم باشیم. وقتی که دوقلو ها ده ساله شدند، پدر آنها شغل خود را از دست داد. دیگر نمی توانست مانند قبل آنها را برای ورزش هاکی، حمایت مالی کند. جیل می دانست بچه ها چقدر به این ورزش علاقه دارند. بنابراین، یک شغل دوم را برای کمک هزینه انتخاب کرد بدون این که پدر بچه ها را سرزنش کند. او با این روش، به نیازهای فرزندانش احترام گذاشت. در تمام این سالها پسرها با حمایت مادر و پدر، بزرگ شدند.

این نکاتی است که در این موارد، هیترینگتون و دیگر کارشناسان توصیه می کند:

- با فرزندان خویش صادق باشید.
- اجازه دهید فرزندانتان بدانند که شما آنها را دوست دارید و از آنها مراقبت خواهید کرد.
- به آنها اطمینان دهید در رویداد طلاق، مقصر نیستند.
- از سرزنش و انتقاد کردن والد دیگر اجتناب کنید.



- اجازه دهید همسران از کودکانی که با شما زندگی می کنند بطور منظم دیدار کند.
  - اجازه دهید کودکان افکار و احساسات خویش را بیان کنند و زمان ابراز احساسات به آنان گوش دهید و اطمینان دهید آنها را درک می کنید.
  - به نیازها و خواسته های فرزندتان احترام بگذارید.
  - با همسر سابقتان ارتباط برقرار کنید تا در مورد تعلیم و تربیت فرزندان، با یکدیگر هماهنگ باشید.
  - در مورد خریدن کادو برای تولد فرزندان و رفتن به تعطیلات اقدام کنید به همسر سابقتان احترام بگذارید و همدیگر را مقصر ندانید.
  - از این مسئله که شاید فرزندتان تلاش کند، تا شما و همسران در برابر یکدیگر موضع گیری کنید، آگاه باشید.
  - از کودکان بخواهید در مورد احساس شما و همینطور احساسات خویش فکر کند.
- مهم نیست که چگونه به رویداد طلاق نگاه می کنید اما برخی اوقات بویژه، زمان فرا رسیدن تعطیلات یا تولد ها دچار چالش خواهید شد. این روزها برای هر فردی پر از خاطرات با هم بودن هست. امروز تعطیلات دانشگاه برای اتان و باب شروع شده است، آنها تصمیم گرفته اند برای هزینه شهریه دانشگاه احساس مسئولیت کرده و مشغول به کار شوند و با والدین خویش رابطه خوبی داشته باشند. زمانی که مادر آنها ازدواج مجدد کرد این دو برادر خوشحال و شگفت زده شدند. چون والدین باب و اتان به آنها اهمیت داده و احترام گذاشتند آنها نیز آموختند به والدین خود و دیگران به دیده احترام نگاه کنند.
- زمانی که بهترین دوست ما به جای دیگری نقل مکان می کند:
- دوست ما، فردی است که به او اعتماد و اطمینان داریم. ما می توانیم مشکلات خود را با او در میان گذاشته و با این کار احساس بهتری پیدا کنیم. زمانی که به او نیاز داریم نزد ما است

و متقابلاً ما نیز جهت رفع نیاز او در کنارش خواهیم بود. اما وقتی می فهمیم این دوست مورد اعتماد ما، قصد جدایی و رفتن به مکانی دیگر را دارد،

چه حسی به ما دست خواهد داد؟

وقتی

که خانواده گلدول، متوجه شدند دوست صمیمی آنان خانواده مورانس تصمیم دارند به مکان دیگری بروند، از این خبر شوکه شدند. مارتا گلدول مادر خانواده، می گفت: دختر آنها با دختر من همسن است و خانم مورانس نیز یکی از بهترین دوستان من می باشد. البته منزل جدید آنها یکساعت با ما فاصله دارد. اما، این جدایی دردناک است. ما عادت داشتیم با هم به سینما می رفتیم یا اینکه پاپ کورن درست می کردیم. بعد از رفتن آنها همه چیز بهم می ریزد. تصور می کنم نیمی از وجودم گمشده و مطمئناً فرزندانم نیز چنین حالتی دارند. فکر می کنم تحمل چنین شرایطی برایمان سخت و دشوار باشد.

مارتا به چیزهای دیگری نیز فکر می کرد که بیان کردن آنها در این لحظه برایش آسان نبود. با این حال در ادامه صحبت هایش گفت: اما سعی می کنم قوی باشم و با این مسئله کنار بیایم. نمی خواهم فرزندانم، گریه مرا ببینند.

مارتا از فرزندانش پرسید: بعد از اینکه دوستانتان از اینجا رفتند چه می کنید؟ کریس ۱۲ ساله گفت: دلم برای دوستم تنگ میشه آخه ما با هم سوار اتوبوس می شدیم و به مدرسه می رفتیم. میکی ۱۱ ساله هم پاسخ داد: پیش خودم میگم کاش دوستم الان اینجا بود.

مارتا با دخترانش راجع به اهمیت پذیرش احساسات آنان صحبت کرد. او مانند اکثر مادرها که، در این گونه مواقع به فرزندان خویش می گویند: شما نباید از این موضوع ناراحت شوید، چنین نکرد. در عوض با آنها همدردی کرد و به من گفت: من باز هم احساسات آنها را درک نمی کنم. آنها مجبورند یک حس درونی دردناکی را تجربه کنند و واقعیتی است که باید با آن روبرو شوند. مارتا و خانواده گلدول، تصمیم گرفتند با یک برنامه ریزی خوب، در مناسبت هایی مانند جشن تولد، تعطیلات و حتی خرید در فروشگاه، یکدیگر را ملاقات کنند.

بنابراین، اگر مسافت طولانی موجب جدایی دوستان و مانع ملاقات آنان می شود این کارها می تواند کمک کننده باشد.

روش دیگر برای کمک به کودکانی که چنین مسئله ای دارند، خواندن کتاب برای آنان با چنین موضوعی می باشد. در کتاب « امبر بران به جای دوری می رود » نویسنده کتاب پائولا دنزیگر ، داستانی را شرح می دهد راجع به دختر ۱۰ ساله ای به نام امبر. دوست صمیمی او، جاستین ، به جای دیگری نقل مکان می کند. این کتاب سرگذشت امبر را با شوخی و خنده توصیف می کند. این که چگونه امبر در ابتدا با رفتن جاستین نگران بوده و اصلاً به همکلاسی های دیگر توجهی نمی کرده است. برندی ، یکی از همکلاسی هایش علاقه داشت با او دوست شود و به مرور امبر او را بعنوان یک دوست می پذیرد. به مرور امبر، این درس مهم را هم آموزد که، درست است برندی نمی تواند جایگزین جاستین شود اما او می تواند یک دوست جدید و خوبی برای برندی باشد.

کرا دختر هشت ساله ای است که دوست او نیز به جای دیگری نقل مکان کرده است. با این که آنها دوستی خود را حفظ کرده اند و با هم ارتباط دارند اما کرا از این وضعیت ناراحت بود و می گفت: دوستم دیگه تو مدرسه ما نیست. دیگه نمی تونم زنگ تفریح با اون بازی کنم. مارگریت مادر کرا، به او کمک کرد تا بتواند با این تغییر مهمی که در زندگی او رخ داده است، کنار بیاید. مارگریت از دخترش پرسید: زمانی که دوستان از یکدیگر جدا می شوند چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند؟ کرا پاسخ داد: با تلفن، فرستادن ایمیل و اس ام اس و... حتی می توانند با هم قرار بگذارند و تعطیلات به یک جای مشخصی بروند.

سپس مادر از دخترش در مورد چگونگی ملاقات کردن یا دیدار آن دو پرسید. کرا جواب داد: می تونیم قرار بگذاریم و یکروز از هفته را با هم بازی کنیم یا جایی بریم.

در این طور مواقع که دوستان احتمالاً باید دوری از یکدیگر را با فرسنگ ها فاصله تحمل کنند، می توانند در اوایل جدایی دیدارها را، کوتاه کرده تا تحمل دوری برای هر دو طرف آسان تر شود.

مارتا نیز مادری است که این مشکل برای دختران او نیز ایجاد شده است. او معتقد است که، جدایی از دوستان بسیار سخت و دشوار می باشد. اما شاید این روش خوبی باشد تا دخترهایم برای جدایی های بعدی که در زندگیشان رخ می دهد مانند از دست دادن مادر بزرگ و یا دیگر اعضای خانواده، آمادگی لازم را داشته باشند. این تجارب به آنها کمک خواهد کرد تا با این گونه مسائل بخوبی کنار آیند.

توجه داشته باشید، این پیام مهمی برای ماست. زمانی که زندگی ما را با موقعیت های این چنینی مواجه می کند، می توانیم از این تجارب و فرصت ها استفاده کنیم تا در آینده سختی ها را براحتی تحمل کنیم. ما نمی توانیم از آنچه که در آینده رخ خواهد داد مطمئن شویم، اما می توانیم به توانایی های خویش برای مهارت مسأله - گشایی اعتماد کنیم.

به فرزندان کمک کنید تا مرگ عزیزان را تحمل کنند:

مرگ جزء لاینفک زندگی است. شاید همه ما می خواهیم فرزندانمان شاهد هیچ گونه مرگ یا فقدان، نباشند. اما چنین چیزی غیر ممکن است. برخی اوقات احتمال دارد با ندانم کاریهای خویش به آنها آسیب برسانیم. درک معنی و مفهوم فقدان و یا مرگ فردی که به او علاقه داریم، بخشی از معنی و مفهوم انسان بودن را می رساند. در این گونه مواقع ما مجبوریم به کودک توضیحاتی دهیم اما، استنباط او از مرگ، با ما تفاوت می کند.

جنیس کی سر ، مدیر « مرکز کودکان ، نوجوانان و خانواده های اندوهگین » در فیلادلفیا، پنسیلوانیا ، معتقد است: درگیر و دار گیجی و درد حاصل از مرگ، بزرگسالان باید حمایت های لازم و مورد نیاز کودکان را رفع کنند. شاید بچه های کم سن و سال معنا و مفهوم کلماتی مانند مرگ یا مردن را متوجه نشوند اما ، استفاده از این کلمات بسیار مهم است و ما

نباید واقعیت را کتمان کنیم. او همچنین ادامه می دهد: کودکان بدنبال کشف حقایق هستند. اگر ما بهد از مرگ پدر بزرگ به فرزند پیش دبستانی خویش بگوییم، او را گم کردیم، این معما برای او ایجاد مشکل خواهد کرد. یا مثلاً جملاتی نظیر این: خداوند، پدر را پیش خود برد یا پدر رفته پیش خدا بخوابد. در این گونه مواقع خیلی از بچه های کوچکتر از خدا می ترسند یا این احتمال وجود دارد که، دیگر از خوابیدن ترس و وحشت داشته باشند. جملات دیگری که کی سر، استفاده از آن را منع می کند این است که، پدر مریض شد و از دنیا رفت. باز هم احتمال دارد بچه های کوچک یا کم سن، از بیماری خویش یا حتی یک سرماخوردگی ساده بترسند، چون بیماری مساوی است با مرگ. بنابراین، اگر پدری از بیماری فوت کرده است به بچه ها باید این گونه توضیح دهیم که، پدر خیلی خیلی بیمار بود و پزشکان نتوانستند به او کمک کنند. این همان کاری بود که مادر لیندسی هشت ساله بعد از مرگ مادر بزرگ که بعلت سرطان فوت کرده بود، انجام داد. او به دخترش گفت: من یک خبر خوب و یک خبر بد دارم. خبر خوب این است که مادر بزرگ نمی خواهد تحت عمل جراحی قرار بگیرد چون معتقد است این کار به او کمکی نمی کند و میدانی که او بعد از عمل باید درد زیادی را تحمل کند و اما خبر بد این که، میکروب های موجود در بدن او احتمالاً قویتر شده اند و پزشکان در تلاشند یک داروی جدیدی را برای او، تجویز کنند. اما ما نمی دانیم این دارو کارساز هست یا نه؟

زمانی که لیندسی از مادرش پرسید آیا مادر بزرگ می تواند بازی فوتبال او را در مدرسه تماشا کند؟ مادر پاسخ داد: مادر بزرگ خیلی از کارها را نمی تواند انجام دهد، او خیلی خیلی بیمار و خسته است.

مادر در این مورد توضیحاتی می دهد که لیندسی به شنیدن آنها علاقه دارد. مادر هرگز به طور مستقیم در مورد مرگ مادر بزرگ صحبت نمی کند و معتقد است: اگر لیندسی در این خصوص کنجکاوی کند می گویم احتمال دارد مادر بزرگ از دنیا برود اما هیچ کس زمان آنرا نمی داند.

چند روش دیگر در این ارتباط وجود دارد که توسط کی سر و همکار او راب شیسلی ارائه شده اند که به موضوع مرگ و درک آن در کودکان می پردازد:

- به کودکان خود آموزش دهید که می توانند احساسات خود را توصیف کنند. برخی از آنها این احساسات را با نقاشی یا نوشتن شعر بیان می کنند و برخی دیگر می خواهند با اعضای خانواده و کسانی که به او علاقه دارند زمانی را سپری کنند.

- احساسات خویش را با فرزندان تقسیم کنید. اگر آنها چنین سوالی را مطرح کردند که، چرا پدر به خانه نمی آید؟ می توانید پاسخ دهید: من هم دلم خیلی برای پدر تنگ شده است.

- به پرسش هایی که آنان مطرح می کنند پاسخ دهید، نه به چیزهایی که در مورد آنها اطلاعاتی ندارند. کوتاه و مختصر پاسخ دهید اما صادق باشید.

- در مورد مراسم و آیین های مربوط به فرهنگ خویش با کودکان صحبت کنید. یادآوری یاد و خاطرات و حتی تولد فردی که فوت کرده می تواند به آگاهی آنان کمک کند.

- از فردی که فوت کرده در مکالمات هر روزه یاد کنید. مثلاً هر وقت من با دوستانم قرار ملاقاتی دارم و زود می رسم به آنها می گویم: پدر همیشه بمن می گفت بهتر است همیشه سه دقیقه زودتر سر قرار بیایی تا اینکه یک دقیقه دیر تر برسی. با این روش می توانید در هر لحظه از زندگی، از این افراد یاد کنید.

- کتاب هایی در مورد این که مرگ، بخشی از زندگی است، مطالعه کنید. بطور مثال، کتاب هایی برای کودکان چهار تا هشت ساله منتشر شده که چگونگی تحمل مرگ را بدون اضطراب توضیح می دهد مانند کتاب « روش زیبا برای توضیح دادن مرگ به کودکان » ، نویسنده براین مولنی و رابرت اینگپن و کتاب دیگر « زمانی که دایناسور ها می میرند » ، نویسنده لوری کراسنی و مارک بران .

علاوه بر این پیشنهادها، سعی کنید در این گونه مواقع، از تمام اعضای خانواده حمایت کنید. اقدامات به موقع شما می تواند به فرزندان کمک کند تا از مراحل سوگ عبور کرده و به طور همزمان فقدان مرگ را تجربه کنند. کی سر معتقد است: گروه ما، می تواند حسی از ایمنی و امنیت برای خانواده فراهم کنند تا بتوانند مراحل سوگ را تحمل کنند.

فرا رسیدن روز پدر یا مادر زمانی که آنها، فوت کرده اند:

برای کودکانی که والدین خویش را از دست داده اند، روز پدر یا مادر می تواند دردناک باشد. بویژه، زمانی که اولین سال درگذشت آنان، باشد.

چنین موقعیتی را نمی توان نادیده گرفت. در جامعه ما، مردم به این روزهای ویژه، اهمیت بسیاری می دهند. ما می توانیم به کودکان کمک کنیم تا آنها نیز روش هایی را برای چنین روزهایی بیاموزند.

لین هیوج، مؤسس و مدیر اجرایی «گروه تسلی بخش» (گروه ملی که، به کودکان سوگوار کمک می کنند) معتقد است: مرگ یکی از والدین، برای کودکان تجربه ناگواری است. تلاش ما این است به آنها کمک کنیم تا بتوانند این درد را تحمل کرده و در روز مادر یا پدر کمتر از این نظر آسیب بینند. خود هیوج نیز، قبل از سن دوازده سالگی والدین خویش را از دست داد. او بخوبی می داند که باید در این خصوص به کودکان توجه و کمک شود. در اینجا، برخی از روش هایی که او در این زمینه بکار گرفته، در اختیار من گذاشته است:

- روش هایی را برای گرامیداشت پدر یا مادر پیدا کنید و در مورد آنان داستان ها یا خاطرات خوبی را برای کودکان تعریف کنید.

- کودکان را تشویق کنید تا در مورد احساسات خویش صحبت کنند و این احساسات را با شماتقسیم کنند. اجازه دهید آنها احساسات خود را با ترسیم کردن نقاشی بیان کرده و از

رنگهای مختلف در این خصوص استفاده کنند. مثلاً رنگ زرد برای شادی و خوشحالی، رنگ آبی برای غمگین بودن و رنگ قرمز برای خشمگین بودن.

- می توان یاد و خاطره مادر یا پدر را بدین صورت گرامی داشت. رفتن به رستوران مورد علاقه پدر یا به مکانی که برای پیک نیک همیشه به آنجا می رفت.

- یک جعبه، مثلاً جعبه کفش را انتخاب کرده و روی آن بنویسید « جعبه کنار آمدن ». سپس به بچه ها پیشنهاد دهید که کارهایی را که دوست دارند در روز پدر یا مادر انجام دهند بروی کاغذ نوشته و درون جعبه بیندازند ( فرستادن ایمیل به دوستان، نوشتن یک کتاب خاطرات، خوردن یک بستنی قیفی ). آنها می توانند برای آن روز ویژه، برنامه ریزی کنند.

- تا جایی که امکان دارد نامادری یا نا پدری، پدربزرگ، خاله، دایی، عمو، عمه و یا دوستان صمیمی را در این گونه مراسم درگیر کنید.

خانواده ها با شرکت در برنامه « گروه تسلی بخش » روش های متفاوتی را، آموزش می بینند تا به فرزندان خویش در این خصوص، کمک کنند. یکی از مادرها برای مراسم « روز پدر » با فرزندان خویش به این گروه مراجعه کرده بود، همین طور پدری همراه با فرزندان خویش برای بزرگداشت « روز مادر » کنار یکدیگر گرد آمده بودند. آنها عکس ها و یادگاری هایی را، از متوفی فراهم کرده و درون جعبه ای قرار داده بودند. و بعد آنها را زیر درخت مورد علاقه عزیز از دست رفته قرار می دادند. در برخی از خانواده ها نیز کودکان پیام هایی را برای والدین متوفی خویش نوشته و آنها را به بادکنک هایی وصل کرده بودند و به هوا می فرستادند.

هیوج می گوید: مهم نیست شما چه کارهایی را انجام می دهید، آن چیز که مهم است، انجام دادن کاری برای آنهاست. شما نمی توانید روزهایی را نادیده بگیرید و به راحتی این روزها را سپری کنید. فعال بودن شما در این خصوص بسیار مهم است. اکثر معلم ها نیز می توانند به برگزاری این روزها به کودکان کمک کنند و آنها را آماده سازند. اگر همسر شما فوت شده



می توانید از مربی یا معلم فرزندان خویش بخواهید برای آماده ساختن هدیه و کارهایی از این قبیل، به آنها کمک کند.

می توانید با فرزندان در مورد احساس او در این مورد صحبت کنید.

جیمی پسر ده ساله ای است که دو سال پیش مادرش را از دست داد. او در « روز مادر » تحت تأثیر قرار گرفته بود. وقتی که از مدرسه به خانه برگشت بسیار ساکت و آرام بنظر می رسید. زمانی که نامادری او پرسید چی شده؟ او پاسخ داد: هیچی. اما نامادری نگران بود و احساس او درک می کرد. مجدداً از او در مورد نگرانش پرسید و این بار جیمی جواب داد: دلم برای مادرم تنگ شده است. برخی از زنان در این گونه مواقع حسادت می کنند. اما نامادری به احساس خویش توجهی نکرد و سعی کرد بطور منطقی این مشکل را حل کند. او به جیمی گفت: فکر می کنی مادرت چه چیز مهمی را به تو داده؟ جیمی فکر کرد و گفت: خب، اون منو بدنیا آورد. منو دوست داشت و به حرفام گوش می کرد و برای من خیلی کارها انجام میداد.

نامادری در پاسخ گفت: بدنیا آوردن یک بچه کار خیلی مهمی است. اما الان فکر می کنی چه چیزی ارزش دارد؟ درسته که من تو را بدنیا نیاوردم اما می توانم ازت مراقبت کنم، به حرفهات گوش کنم و چیزهایی که می خواهی برایت انجام دهم. جیمی تا به حال به این موضوع فکر نکرده بود. او احساسات نامادری را نسبت به خودش درک می کرد. پس با کمک او توانست یک راه خوب برای لذت بردن از روز مادر و گرامیداشت این روز، پیدا کند.

\*\*\*

زمانی که حیوان خانگی می‌میرد:

اگر اهل نگه‌داری حیوان در منزلتان هستید، می‌دانید که آنها در رختخواب ما می‌خوابند، روی میز ما غذا می‌خورند، روی کاناپه استراحت می‌کنند و در آغوش ما شروع به لیسیدن دستانمان می‌کنند. مهم نیست که این حیوان خانگی سگ، گربه و یا چیز دیگری باشد. اغلب این حیوانات دوست داشتنی بوده و تصور این که یک روز بدون آنها زندگی کنیم، سخت و دشوار می‌باشد. داشتن حیوان خانگی در منزل برای کودکان آموزنده می‌باشد. و نکته مهم آن، کنار آمدن با موضوع بیماری، کهنسالی و مرگ است. اکثر والدین این مسئله را درک کرده‌اند که، داشتن حیوان خانگی فرصت‌هایی را ایجاد می‌کند تا در مورد زندگی و دشواریهای آن با فرزندان خویش صحبت کنند. این که موجودات زنده همان گونه که بدنیا می‌آیند یکروز هم از دنیا می‌روند و مرگ بخشی از زندگی است. ما این حیوانات را دوست داریم و از آنها مراقبت می‌کنیم و باید روزی هم شاهد مرگ آنان باشیم.

بچه‌های بزرگتر می‌توانند بفهمند که حیوانات خانگی عمری کوتاه داشته و مانند ما نیستند. در واقع، اولین روزی که حیوان خانگی به منزل ما می‌آید، بهترین فرصت را برای صحبت کردن با بچه‌ها، مهیا می‌کند. به طور مثال، انتظارات ما و حیوانات با یکدیگر متفاوت است و بطور تقریبی می‌توان حدس زد که این حیوان چقدر عمر خواهد کرد.

اما در مورد بچه‌های کوچکتر چه باید کرد؟ آنها این مسائل را چگونه درک خواهند کرد؟

مادر کارول چهار ساله به او توضیح می‌دهد که مرگ راکی، سگ کوچولو، بر اثر تصادف با ماشین بوده است. او به کارول گفت: ما، راکی، را خیلی دوست داشتیم و از اینکه او مرده خیلی ناراحت هستیم. اما، می‌تونیم یک سگ دیگر بخریم. مادر کارول سعی می‌کرد پسر خویش را با این حرفها آرام کند و به او بفهماند که بهترین روش برای فراموش کردن این

رویداد، جایگزین کردن یک سگ دیگر می باشد. اما کارول مانند اکثر کودکان همسال خود در ابتدا این مسئله را قبول نمی کرد.

آینمار روپر و ایروف سیگل، دو پژوهشگری هستند که در این زمینه تحقیقاتی را انجام داده اند. این دو معتقدند: برخی از کودکان در سنین پیش دبستانی قادر به تفکیک موجود زنده در بین اهل خانواده نیستند. مثلاً این که، حیوان خانگی جزئی از خانواده محسوب نمی شود. اگر کارول فکر کند که راکی، بخشی از خانواده اوست، احتمالاً تصور می کند که اگر من هم مانند راکی بمیرم، مادرم یک پسر جدید، جایگزین من کرده و مرا فراموش می کند. برای درک و استنباط این موضوع و مرگ حیوان خانگی با فرزندتان صحبت کنید. بطور مثال می توانید از او پرسید:

در مورد این که راکی با ماشین تصادف کرد چه فکر می کنی؟

چه احساسی در این مورد داری؟

یک پسر چهار ساله دیگر که این اتفاق برای سگش رخ داده بود براحتی می گفت: او به بهشت رفته. برای این پسر، بهشت جایی در آسمان است و زمانی که مردم یا حیوانات می میرند به آنجا می روند. او می دانست که سگش دیگر درد را تحمل نمی کند. وقتی که از او درمورد احساساتش سوال کردم پاسخ داد: خیلی خیلی ناراحتم. مادرش به او گفته بود که احساس او را درک می - کند. لازم به ذکر است که اگر فرزندتان علاقه داشت در این خصوص صحبت کند با او همدلی کنید. اگر او خواست موضوع را تغییر دهد او را مجبور به گفتگو درباره این موضوع، نکنید.

پرش ها و مکالماتی مشابه این ها، به کودک شما کمک خواهد کرد تا معنی و مفهوم مرگ را درک کند. کودکان همچنین از نگرانی و احساسات شما با خبر خواهد شد و به تفهیم کنید که، با جایگزین کردن یک حیوان دیگر این اوضاع و احوال تغییر خواهد کرد.

چگونه متوجه خواهید شد که کودک برای پذیرفتن یک حیوان جدید آمادگی دارد؟

به او پیشنهاد کنید تا از حیوانات خانگی دیدن کند و عکس العمل او را در حین تماشای آنها در نظر بگیرید و یا بگویید چه حیوانی با چه خصوصیتی دوست دارد. اگر او یک سگ را با گوش های بزرگ نقاشی کرد، بدانید که برای این کار آمادگی دارد. اما اگر کنار قفس یا کنار حیوان ایستاده و گریه می کند هنوز برای این کار نیاز به زمان دارد. یک ماه صبر کنید و سپس سعی و تلاش خویش را مجدداً آغاز کنید. اکثر بچه ها آماده هستند تا یک حیوان جدید را قبول کنند. اجازه دهید تا او موافقت خویش را برای پذیرفتن عضو جدید در خانواده اعلام کند. زیرا با این کار او دیگر چنین تصویری نخواهد داشت که شما ، براحتی عضو قدیمی از دست رفته براحتی، فراموش خواهید کرد.

بخش ۵:

نگرانی و همدلی

باید پیامهای مختلفی را برای پسرها و دخترها بفرستیم:

ما پسران و دختران خویش را به مدرسه می فرستیم به این امید که، همه آنها یک محیط هیجان انگیزی را برای یادگیری پیدا کنند. اما واقعاً در کلاس های درس چه رخ می دهد که برخی اوقات آنها را خوشحال و گاهی ناراحت می کند. در اینجا برخی از تحقیقاتی را که اخیراً انجام داده ام در اختیارتان می گذارم:

- در سن دو سالگی، دخترها بیشتر از پسرها صحبت می کنند.
- در مهد کودک، پسرها توجه بیشتری از دخترها نشان می دهند.
- در سالهای اولیه تحصیل، معلمان بیشتر پسرها را مخاطب قرار داده و اجازه می دهند آنها در کلاس بیشتر از دخترها صحبت کنند.
- در مدارس ابتدایی معلمان از لباس و موهای دخترها تعریف و تمجید می کنند در صورتیکه به پسرها آموزش می دهند که چگونه مسأله گشایی کنند یا به دروس خود توجه نشان دهند.
- پسرها بیشتر بدنبال پرسش هایی هستند که موجب تفکر و اندیشیدن می شود و معلمان معتقدند که آنها نسبت به دخترها توانایی تفکر انتزاعی دارند.
- از مقطع پیش دبستانی تا دبیرستان، پسرها توجه بیشتر معلمان را نسبت به خود جلب کرده و بیشتر با آنها صحبت می کنند.
- بعد از خلاصه کردن این بررسی ها و مطالعاتی که توسط محققان دیگر مانند جنیس کوچ ، الی ینوبرگر ، دانی روبل و کارول لین مارتین صورت گرفته است مشخص شده والدین و معلمان بدون اینکه آگاهی داشته باشند، احتمالاً پیامهای مختلفی را برای پسرها و دخترها ارسال می کنند.

آیا معلمان، بدون خواست قلبی خویش، یک پیام ثابت برای پسرها می فرستند که آنها حرفهای مهمتری را برای گفتن دارند تا دخترها؟

متأسفانه این نوع بی عدالتی فقط در مدرسه نمود پیدا نمی کند در خانه نیز، شاهد چنین مسائلی هستیم. هم پدرها و هم مادرها، پسرها را به فعالیتهای هیجان انگیز مانند موتور سواری یا رانندگی تشویق می کنند. آنها به پسرها آزادی عمل بیشتری می دهند. دخترها بیشتر به داشتن احساسات و عواطف شکننده و لطیف و وابستگی تشویق می شوند.

در سالهای اولیه تولد یعنی بین سه تا شش ماهگی، مادران به دخترها بیشتر از پسرها لبخند می زنند و در دوران مدرسه، کارکنان مدرسه نیز همین کار را می کنند.

پدرها بیشتر فرمانداری را به پسرها یاد می دهند و آنها معمولاً خواسته های خویش را با چنین جملاتی بیان می کنند: آن کتاب را برایم بیا. اما همین پدرها به دختران خویش آموزش میدهند تا از این جملات استفاده کنند: لطفاً می توانید آن کتاب را برایم بیاورید؟

نه تنها والدین با دختران خویش مؤدبانه صحبت می کنند بلکه در هجده ماهگی آنان نیز از کلمات مثبت در صحبتهای خویش استفاده می کنند تا کلمات منفی و ناراحت کننده.

زمانیکه والدین با فرزند پسر خویش درباره احساسات صحبت می کنند، بیشتر در مورد خشم و عصبانیت می باشد. و زمانیکه مادرها می خواهند درباره دعوای و کشمکش ها بچه ها را راهنمایی کنند معمولاً به دخترها داشتن آرامش را آموزش داده و به پسرها تلافی کردن را یاد می دهند.

همچنین، والدین پسرها و دخترها را به دو روش متفاوت تنبیه می کنند:

در جروبحث بین کودکان این احتمال وجود دارد تا پسرها، خواهر و برادر خویش را کتک زده یا اسباب بازیها را از دست آنان بگیرند، والدین به دخترها تأکید می کنند که آنها نباید چنین کارهایی را انجام دهند.

بنظر می‌رسد، ما بر احساسات دخترها و رفتارهای پسرهایمان متمرکز شده ایم. اما چنین تفکراتی منصفانه نیست. دخترها با اینکه علاقه به انجام دادن چنین اموری را دارند اما، امکان دارد حتی در مورد آن صحبتی نکنند.

بنابراین، ما دختران خویش را تشویق کرده تا هیجان‌ات خویش را تجربه کنند و از پسرهایمان انتظار داریم خود را کنترل کنند.

در کتاب ویلیام پولاک به نام «پسران واقعی» او توضیح داده است زمانی که، ما بر کنترل کردن خشم پسران خویش تأکید می‌کنیم احتمالاً، آنها یاد می‌گیرند تا احساسات خویش را پنهان کنند. مانند پدری که می‌گفت: اگر پسر من راجع به احساساتش به دوستانش چیزی بگوید، آنها تصور می‌کنند که او نازک نارنجی است.

اگر پسرها فرصتی برای بیان کردن ناراحتی و ترس خویش نداشته باشند، مطمئناً نمی‌توانند یاد بگیرند که چگونه با احساسات خویش کنار بیایند، در عوض یاد خواهد گرفت که این احساسات را نادیده گرفته، اجتناب کرده و حتی آنها را پنهان کنند. بطور کلی اگرچه پسرها نسبت به دخترها کمتر احتمال دارد احساسات خویش را بیان کنند، اما علاقه دارند از احساسات خود اغلب در لحظاتی که آرامش دارند صحبت کنند. بنا بر تجارب من، پسرها نیز، مانند دخترها در همه سنین از گفتگو در مورد افتخارات، ناکامیها، ترس‌ها و ناراحتی‌های خویش مانند لذت می‌برند.

برای اجتناب از فرستادن پیامهای مختلف به پسرها و دخترها و گرفتار کردن آنان در رفتارهای قالبی و کلیشه‌ای، نورا نیوکامب، روانشناس رشد از دانشگاه تمپل در فیلادلفیا، پنسیلوانیا، شش نکته را به پیشنهادات ارائه شده توسط ینو برگروپولاک اضافه کرده است که بشرح ذیل می‌باشند:

- پسران خود را، همانند دخترها تشویق کنید تا راجع به احساسات خود و دیگران صحبت کنند.



- راجع به احساس شخصیت‌های داستانی در تلویزیون و فیلم‌ها از پسرها و دخترها سوالاتی را مطرح کنید. زمانیکه برای بچه‌ها داستانهایی را می‌خوانید، حتماً به کلماتی مانند خوشحالی، ناراحتی و عصبانیت مواجه می‌شوید، می‌توانید حالت چهره و تن صدای خویش را با این صفات بیان کنید. حتی اگر پسر شما به این مسئله دقت نکرد شما این کار را انجام دهید. کمک به ایجاد حس همدلی برای ناراحتی دیگران و کمک به رفع نیازها یکی از مهمترین اصولی است که، باید به فرزندان آموزش دهید.

- درباره همه احساس‌های خوب و بد، با دختر و پسران صحبت کنید. و احساسات خویش را به طور آزادانه با فرزندان خویش تقسیم کنید.

\* به فرزندان کمک کنید تا بتوانند تشخیص دهند که دارای احساسات آمیخته‌ای هستند و سپس به او یاد دهید که بر بخش مثبت این احساسات متمرکز شده و از استرس‌رها شوند. زمانیکه شما این دوسو گرایی را براحتی توضیح می‌دهید، اکثر بچه‌ها این مسئله را درک خواهند کرد.

بن ده سال دارد، از زمانی که پای او دچار شکستگی شد احساس ناراحتی می‌کند. زیرا، نمی‌توانست در مسابقه فوتبال بازی کند. اما از طرف دیگر، چون همه به او توجه داشته و نگران سلامتی او هستند احساس شادمانی می‌کند.

- چه پدر باشید یا مادر، از پسر خویش مانند دخترتان حمایت و مراقبت کنید.

- به پسر خویش همانند دخترتان توضیح دهید که چرا زدن دیگران و قاپیدن اسباب بازیها، کاری غیر قابل قبولی می‌باشد. براحتی پسرها را برای پرخاشگری که در ارتباط با دیگران انجام دادند تنبیه کنید. احتمالاً اینکار یک مقدار آنها را ستیزه‌جو می‌کند ولی اشکالی ندارد.

ما از پسرانمان می‌خواهیم احساسات خویش را دست کم نگیرند و از دختران می‌خواهیم بدانند که برای افکار و اندیشه‌های آنان ارزش قائلیم. بنابراین از موفقیت‌ها و ایده‌های آنان

تمجید کرده و زمانیکه با شما صحبت می کنند به آنها توجه کرده و صحبت آنان را قطع نکنید.

والدین نیز، احساسات دارند:

تصور کنید پسر چهار ساله شما با کفش روی کاناپه جست و خیز می کند. شما عاشقانه به صورت او نگاه می کنید و از سر زندگی او احساس شادی می کنید. در این لحظه می خواهید او احساس شما را درک کند. چون نگران کثیف و خراب شدن مبل ها، هستید. احتمالاً سر او فریاد زده و می گویند: زود باش از روی مبل بیا پایین، با این کارت کوسن ها را کثیف می کنی!". اما این مسئله را هم میدانید که با داد زدن کاری از پیش نبرده و او به شما توجهی نمی کند.

یا تصور کنید، دختر شش ساله شما روی قالیچه اتاق نشیمن نشسته و با انگشتان خود که رنگی شده نقاشی می کشد. شما چهره او را عاشقانه تماشا کرده و از اینکه با اینکار افکار خویش را بیان می کند، خوشحال هستید. اما، بارها به او توضیح می دهید که چرا نمی خواهید او این کار را انجام دهد. البته هنوز نمی خواهید مانع خلاقیت و هنرنمایی اش شوید. شروع به اعتراض می کنید اما، او سرش را تکان می دهد. مطمئن هستید که حتی یک کلمه از حرفهای شما را نشنیده است.

عکس العمل شما باید چگونه باشد؟

در ابتدا تصور می کنید که فرزندتان از تصمیم شما سرپیچی می کند. آنها می خواهند کوسن های مبل را کثیف کنند یا قالیچه را رنگی کنند. مسئله این است که این بچه ها اصلاً به این چیزها فکر نمی کنند و مشکل هم همین است.

بنابراین، می توانید با رعایت کردن نکاتی با کودک خویش صحبت کرده و به او کمک کنید تا نقطه نظر شما را درک و استنباط کند:

زمانیکه او روی مبل بالا و پایین می پرد از او بپرسید: وقتی اینکار را می کنی چه اتفاقی می افتد؟. احتمالاً اکثر بچه ها می گویند: نمی دونم. یا ممکن است با گستاخی پاسخ دهند: چه می دونم چی میشه؟

سعی کنید عصبانی نشده و به آرامی بگویید: میدونم، اگر کمی فکر کنی می تونی بگی چه اتفاقی می افته؟ اگر او گفت: وقتی من اینکار را می کنم شما می گید برو تو اتاقت. در این لحظه می توانید او را راهنمایی کنید بدون اینکه بپرسید: بله اینکار را می کنم برای اینکه تو باید بفهمی کجا باید بالا و پایین بپری.

هدف ما در اینجا این است که بچه ها تشخیص دهند که چرا داخل منزل جای مناسبی برای دویدن و پریدن نیست. تا اینکه آنها را تهدید کرده و یا با فریاد زدن به اتاقشان بفرستیم. حالا اگر فرزندتان گفت: اگر روی مبل ها بپریم ممکنه بیفتم و زخمی بشم یا کثیف بشه؟، می توانید از او سؤال کنید: خوب در این مورد چه احساسی داری؟

اکثر بچه ها خواهند گفت: ناراحت می شیم. بلافاصله بگویید: فکر می کنی اگر تو بیفتی و زخمی بشی من، چه احساسی خواهم داشت؟

اکثر آنان می گویند: شما هم ناراحت می شی؟ سرانجام به او بگویید: می تونی فکر کنی یه جای دیگه برای پریدن (یا نقاشی کردن) پیدا کنی که چنین اتفاقی نیفته تا هر دومون ناراحت نشیم؟

یکی از پدرانی که قبلاً در این خصوص آموزش دیده بود چنین سئوالاتی را از دختر چهارساله خود پرسید و در جواب شنید که: من می‌تونم بیرون از خونه بی‌رم، و سپس به پدرش لبخندی حاکی از رضایت زد و پدر نیز با او خندید. او نیازهای دخترش را درک کرد و دخترش نیز به احساسات پدر پی برده بود. در اینجا یک سناریوی دیگر داریم. فرض کنید دو پسر ده ساله و هفت ساله شما در اتاق نشیمن گرگم به هوا بازی می‌کنند و با سر و صدای زیاد یکدیگر را دنبال می‌کنند. در همین لحظه آنها به گلدان روی میز برخورد کرده و گلدان را می‌شکنند. شما دیگر نمی‌توانید خود را کنترل کنید و عصبانی می‌شوید. با ضربه ای بر پشتشان آنها را روانه اتاقشان می‌کنید. اما بچه‌ها همکاری نمی‌کنند. حالا، آنها از یکدیگر عصبانی هستند، چون یکدیگر را مقصر می‌دانند. بچه‌ها درک نمی‌کنند که ناراحتی شما از شکستن گلدان نیست بلکه از بی‌دقتی و بی‌توجهی هر دوی آنهاست. اگر شما نیز درگیر چنین ماجراهایی شدید می‌توانید از آنها چنین سئوالاتی پرسید:

آیا اتاق نشیمن جای خوبی برای دویدن است؟

زمانیکه می‌دوید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

احساس شما راجع به این اتفاق چیست؟

فکر می‌کنید در این باره من چه احساسی دارم؟

یک جای خوب برای بازی کردن، کجاست؟

فکر می‌کنید چی میشه اگه توی خونه بازی گرگم به هوا بازی کنی؟

با این روش کودکان عادت می‌کنند با توجه به نیازهای شما بزرگ شوند. اما با این حال تمامی مشکلات رفع نمی‌شود. هنوز هم اکثر نوجوانان نسبت به نیازهای والدین خویش بی‌اعتنا و بی‌توجه هستند.

در اینجا مشاهده خواهید کرد چگونه، پدر دو دختر نوجوان به آنها کمک کرد تا آنان درک کنند افراد مختلف می توانند در مورد چیزهای مشابه احساسات مختلفی داشته باشند. با این روش می توان به بچه ها آموزش داد، دقت کنید:

پدر: حالا می خواهم یک داستان درباره دو دختر همسن برایتان تعریف کنم. آلیس دختری بود که شنیدن موسیقی را با صدای بلند دوست داشت. زیرا این کار احساس خوبی به او می داد.

خواهر او مری ، وقتی صدای این موسیقی را می شنید عصبانی می شد. خوب، بچه ها به نظر شما آنها باید چه کار می کردند؟

امیلی : شاید آلیس وقتی که با صدای بلند موسیقی گوش می کند یاد کلاس رقص هفته قبل در مدرسه اش می افتد. به همین خاطر اون دوست داره صدای موسیقی را بلند کنه.

تینا : خوب، اگر مری بخواهد تکالیف درسی را انجام بده احتمالاً این صدای بلند او را اذیت می کند.

پدر: فکر خوبیه، حالا شما یک داستان شبیه داستان من تعریف کنید.

امیلی: ایو و کارول دو خواهر بودند. ایو برای روز تولدش یک توپ فوتبال هدیه گرفت. او خیلی خوشحال بود اما کارول، احساس ترس وجودش را گرفت چون همیشه می ترسید این توپ به سر او اصابت کند.

تینا: جکی ، مقام اول را در بازیگری تئاتر مدرسه به دست آورده بود و از این بابت خیلی افتخار می کرد. اما خواهرش سیندی ، دوست نداشت در این زمینه ها فعالیت کند چون می ترسید دیالوگهای مربوط به نقش خود را فراموش کند.

حالا هر دو دختر می فهمند افراد مختلف می توانند احساسات مختلفی در مورد چیزهای مشابه داشته باشند. زمانیکه تعارض ها و کشمکشها در منزل زیاد می شود، کافی است پدر

داستانهایی را که قبلاً توسط آنان تعریف شده را یادآوری کند. شما هم می توانید بازی « چگونگی درک احساسات مردم درباره چیزهای مختلف » را با این روشها آموزش دهید:

در ابتدا با کلمه ای از احساس خوب مانند خوشحالی شروع کنید. از فرزندتان بپرسید چه چیزی تو را خوشحال می کند؟ در ادامه بگویید: دیگه چی؟ فکر کن و پنج تا از آنها را نام ببر.

بعد از اینکه کودک پاسخ شما را داد بگویید: خب، حالا فکر می کنی مثلاً دوستت تام با چه چیزهایی احساس خوشحالی می کنه؟ مادر بزرگ چی؟ یا دکتر پیترز (پزشک خانواده)؟

وقتی او جواب داد سپس ادامه دهید: می تونیم این بازی را یک کمی سخت تر کنیم. زمانیکه از او راجع به احساسات دوستش، مادر بزرگ و دکتر پیترز می پرسید احتمالاً او چنین جوابی می دهد: آنها از خوردن بستنی قیفی شاد و خوشحال می شوند. سپس در اینجا این سؤال را کنید:

چه چیزی باعث می شود تام احساس خوشحالی کنه اما مادر بزرگ خوشحال نشه؟ شاید او بگوید: بازی ویدیویی. در پاسخ سؤال کنید: حالا چه چیزی مادر بزرگ را خوشحال می کند ولی تام با اون شاد و خوشحال نمیشه؟ احتمالاً او در جواب می گوید: دیدن از موزه یا خوردن دارو.

بعد، می توانید با کلمات مربوط به احساسات مانند ناراحتی، عصبانیت، ناامیدی و نگرانی این بازی را انجام دهید. چنین گفتگوهایی موجب شده تا کودکان تشویق شوند و نیازهای خویش و نیازهای دیگران را در مدت زمان مشابه در نظر بگیرند. این روش یکی از بهترین روشهایی است که ما می توانیم کودکانمان را برای ایجاد روابط با دیگران مجهز و آماده کنیم.

معنی و مفهوم مهربان بودن چیست؟

گاهی اوقات تصور می‌کنم که بچه‌ها اگر یاد بگیرند منصف‌تر باشند بهتر است تا مهربان باشند.

اجازه دهید در این خصوص مثالی بزنم: بابی ۱۰ سال و خواهرش الی نه سال دارد. هر دوی آنان می‌دانند بعد از اتمام بازی، موظف به جمع کردن وسایل بازی هستند و هیچ‌کدام توقعی ندارند که دیگری کار او را انجام دهد. آیا این شیوه موجب خواهد شد که، آنها هیچ کاری برای یکدیگر انجام ندهند؟

زمانی که نوبت الی بود تا اتاق را مرتب کند او همه چیز را سر جای خود می‌گذاشت اما اگر کتاب برادرش روی زمین افتاده بود آن را بر نمی‌داشت و با لجاجت اعلام می‌کرد: بابی کتاب را اینجا گذاشته، خودش هم باید آنرا بردارد. البته لجبازی دو طرفه بود. مثلاً بعد از اتمام صبحانه، بابی کره را داخل یخچال نمی‌گذاشت چون معتقد بود باید الی کره را در یخچال بگذارد چون او آخرین نفری بود که صبحانه خورده است.

پدر آنها گیج و کلافه شده بود. او تا حدی به آنها حق می‌داد. اما از اینکه بچه‌ها چنین انرژی را برای لجبازی به خرج می‌دادند متعجب می‌شد. بنظر می‌رسید آنها از کلمه «منصفانه» بیش از حد استفاده می‌کنند. آیا واقعاً این لجاجت‌ها ارزش چنین برخوردهایی را داشت؟ می‌توان گفت، انصاف و مروت مانع از بروز احساسات افراد می‌شود اما برای بابی و الی، انصاف داشتن معنی و مفهومی نداشت.

طبق تحقیقات من، در سن چهارسالگی اکثر کودکان متوجه می‌شوند زمانیکه یک کودک دیگر با یک اسباب بازی بازی می‌کند و دیگری این کار را نمی‌کند، منصفانه است که نفر دوم اجازه دهد کودک دیگر به بازی خود ادامه دهد. اما در سن نه یا ده سالگی است که بچه‌ها می‌فهمند چگونه مهربانی فراتر از قوانین انصاف و مروت قرار می‌گیرد. به همین دلیل هم باب و هم الی، می‌توانند به این اختلاف یا تفاوت پی ببرند، یعنی این مسئله که الی اصرار دارد حتماً برادرش کتاب را بر دارد، منصفانه نیست و می‌تواند حین مرتب کردن اتاق

کتاب را هم بر دارد. همینطور بابی نیز می تواند تشخیص دهد اگرچه خواهر او آخرین نفر بود که کره خورده می تواند با مهربانی کره را در یخچال بگذارد.

یک خط ظریف بین مهربانی و انصاف و مروت وجود دارد. همانگونه که نمی خواهیم بخل و حسادت را تشویق کنیم، دوست نداریم وظیفه شناسی را نیز نادیده بگیریم. می توان بجای تمرکز بیش از حد به داشتن تعاون و همکاری به بچه های کمک کنیم تا بیاموزند، گاهی اوقات بر نداشتن کتاب از روی زمین یک مشکل بزرگ نیست و ارزش جنگ و دعوا را ندارد و براحتی می توان آن را برداشت و در کتابخانه گذاشت و این که اغلب اوقات، مهربانی در اولویت قرار می گیرد. اما معنی و مفهوم مهربانی چیست؟ آیا همان چیزی است که بزرگسالان در ارتباط با بچه ها انجام می دهند؟

ال و کلرا بالدوین در دانشگاه کرنل، تحقیقی را در این خصوص انجام دادند. پژوهش آنان نشان داد که، چگونه جوانان از سنین مهد کودک تا مقطع راهنمایی (قبل از دبیرستان)، به معنی مهربانی فکر کرده و گاهی اوقات هیچ جوابی برای این سؤال پیدا نمی کنند.

در سن هشت سالگی، اکثر کودکان با این تفکر بزرگترها موافق هستند یعنی اگر کودکی عمداً توپ گمشده دوستش را پیدا کند کار خیلی خوبی انجام داده تا اینکه بطور تصادفی توپ او را شوت کند و به جای دیگری بیندازد.

اما بیشتر بچه هایی که در سن مهد کودک هستند معتقدند که این بچه کار خوبی انجام داده چون توپ بچه دیگر را پیدا کرده است. زیرا این کودکان در این سنین نمی توانند بر چگونگی گرفتن توپ تمرکز کنند و فقط بر کاری که صورت گرفته توجه می کنند.

اکثر بچه ها در سن هشت سالگی در ارتباط با این مسئله با بزرگترها موافق هستند. یعنی اگر کودکی به برادرش اسباب بازی خودش را می دهد می خواهد بهتر از بچه ای باشد که، مادرش به او می گوید این کار را انجام بده. اما مجدداً لازم به ذکر است که بیشتر کودکانی



که در سنین مهد کودک هستند تصور می کنند هر دو کودک خوب هستند زیرا اسباب بازی خود را به برادرشان دادند.

اغلب اوقات، بچه های کوچک معنی کلمه عمدی یا تعریف مهربانی را درک و استنباط نمی کنند. با توجه به تحقیقات خوب بالدوین ها، من از بعضی بچه ها پرسش های ویژه ای را در خصوص یادگیری چگونگی توصیف مهربانی پرسیدم.

سالی و مارگی ، هر دو پنج سال داشته و با یادگیری موضوع مهربانی بصورت عمدی و انتخابی با بزرگترها موافق بودند. اما وقتیکه در مورد فداکاری صحبت کردم، سالی و مارگی همانند همسالان خویش، تفکری متفاوت داشتند. بطور مثال، اکثر بزرگسالان معتقدند، کودکی مهربان است که اسباب بازی خودش را در حین بازی کردن به کودک دیگر بدهد. اما، سالی و مارگی، این عقیده را قبول نداشتند. بعد از آموزش پدرشان، او به سالی گفت: فرض کن دوستت کفشهای مخصوص رقص باله را فراموش کرده با خود به کلاس بیاورد. کدام یک از این شیوه ها نشان دهنده مهربانی بیشتر است: کفش های خودت را به او بدهی یا اینکه یک جفت کفش اضافه ای که بطور اتفاقی با خود آورده ای، به او قرض بدی؟ سالی به فکر فرورفت. بنظر او بهتر بود، او کفش های اضافی را به دوستش قرض میدادنه اینکه فداکاری کند و کفش های خودش را به او دهد. او گفت اینطوری بهتره چون هر دوی ما می توانیم از کلاس رقص استفاده کنیم.

همانطور که ملاحظه کردید سالی فقط بر پایان نتیجه تمرکز کرد تا دلیلی برای، رفتارش که فداکاری محسوب می شد، داشته باشد.

فردی ، پسر یازده ساله است که در این خصوص با نظر بزرگترها موافق است یعنی، خوبی و مهربانی زمانی رخ میدهد که شما بدون هیچ گونه چشمداشتی برای فردی کاری انجام دهید. اما درست نیست که شما توقع داشته باشید او هم مهربانی شما را تلافی کند. اما فردی یک چیز جالب را هم به حرفهایش اضافه می کند. او معتقد است: اگر بچه ای به کودکان

دیگر چیزهای بدهد و آنها هیچوقت تلافی نکنند، این بچه تصور می کند سرش کلاه رفته و مردم از او سوء استفاده کرده اند.

باید این نکته را در نظر داشت که کودکان احتمالاً همیشه به آن روشهایی که ما برای مهربانی فکر می کنیم، اعتقادی ندارند.

زمانیکه ما از کارهای بچه ها عصبانی می شویم تصور می کنیم آنها بی دقت و بی مسئولیت هستند و آنها را با چنین صفاتی می نامیم. اما وقتی آنها با مهربانی برای دیگران فداکاری می کنند، احتمالاً به این مسئله فکر می کنیم که فرزندانمان خوب و عالی هستند.

بگو متأسفم! اما آیا واقعاً او منظورش عذرخواهی کردن است؟

فرض کنید پسر چهارساله شما اسباب بازی را از دست خواهرش بزور می گیرد. فرزند پنج ساله تان، دوست شما را با اسم کوچکش صدا می کند. پسر شش ساله تان برادر کوچکتر خود را می زند.

روشهای زیادی برای تغییر دادن رفتارهایی از این نوع وجود دارد. یکی از روشهای متداول که همه والدین از آن استفاده می کنند، این جملات است: این کار خوبی نیست. حالا بگو که متأسفم یا ببخشید.

ممکن است فرزندتان بسرعت حرف شما را گوش کرده و اظهار تأسف کند و شما هم تصور کنید که همه چیز تمام شد. اما واقعاً او از کرده خویش پشیمان است؟

بعضی از بچه ها، عادت کرده و بعد انجام هرکار اشتباهی بلافاصله می گویند: متأسفم. برعکس برخی از آنان هم دیگران را کتک زده و یا مسخره می کنند و از گفتن معذرت خواهی امتناع می ورزند. اما بچه هایی که بلافاصله عذرخواهی می کنند، می دانند با اینکار تنبیه نمی شوند.

از خودتان پرسید: آیا فرزندتان واقعاً احساس همدلی می کند؟ آیا از اینکه به کسی صدمه زده یا موجب شده او احساس بدی پیدا کند، ناراحت است؟ هدف اصلی این است نه تکرار کردن کلمات بصورت طوطی وار.

برای آموزش همدلی به بچه ها، از او پرسید: فکر می کنی دوستت یا خواهر و برادرت چه احساسی خواهند داشت وقتی که آنها را می زنی، مسخره می کنی یا اسباب بازی هایشان را به زور ازشان می گیری؟

یک پسر چهار ساله موجب شگفتی من شد. او در پاسخ به این سوالات گفت: احساس بدی می کنم وقتی برادرم می زند. از او پرسیدم: اگر بخواهی چنین احساسی نداشته باشی باید چکار می کنی؟ او گفت: میگویم متاسفم یا ببخشید. کودکانی که در باره احساسات خود و دیگران فکر می کنند نمی خواهند به خودشان و دیگران، آسیبی وارد کنند. این احساس درونی است. همین مسئله نیز برای موقعیت هایی مانند دزدی کردن بکار گرفته می شود. گاهی اوقات بچه ها طبق عادتشان چیزهای را می دزدند. آنها گردنبند خواهرشان را از اتاق او برداشته یا مقداری پول از کتو میز توالت شما برمی دارند.

شلی دختری یازده ساله ای است که اغلب اوقات مداد یا اشیاء کوچک همکلاسی خود را بدون اجازه برمیدارد. هر وقت دیگران متوجه این موضوع می شدند، به دفتر مدرسه رفته و بازخواست می شد. یکروز، شلی به معلم خود گفت: دیگه وسایل دیگران را بر نمی دارم چون نمی خواهم تو در دسر بیفتم. معلم و مدیر مدرسه هیجان زده و خوشحال شدند. اما به من چنین احساسی دست نداد، زیرا معتقدم که معلم و مدیر، منظور شلی را اشتباه متوجه شدند. در واقع شلی گفت که او دیگر نمی خواهد دزدی کند. او نشان داد که هنوز فقط به خودش فکر می کند و اتفاقاتی که در این خصوص، امکان دارد برایش رخ دهد. او درباره قربانی خویش و احساسات او فکر نمی کند. تعجب می کردم اگر شلی مجدداً دزدی خود را آغاز می کرد. چون باید کاری میکرد که دیگران متوجه او نشوند. شلی چگونه می تواند همدلی کردن

با قربانی های خود را یاد بگیرد و یا اینکه فقط به خودش فکر نکند. ما برای او چنین پرسش های را مطرح کردیم:

- اگر تو چیزهای متعلق به دیگران را بدون اجازه آنان برداری چه اتفاقی می افتاد؟

- احساسات دیگران راجع به اینکار چیست؟

- چه احساسی داری اگر این اتفاق برای تو رخ دهد؟

- اگر کتاب دوستت را برداری (یا چیزهای دیگر) و او برای انجام تکالیفش به آن نیاز داشته باشد چه اتفاقی رخ می دهد؟

کودکان از سنین چهار سالگی می توانند بخوبی درک کنند برداشتن وسایل دیگران آنها را ناراحت می کند. زمانیکه من از آنها سوال می کردم: اگر بچه ای چتر مادرش را بدون اجازه بردارد و مادر آن را لازم داشته باشد چی میشه؟ برخی از بچه ها می گفتند: اون عصبانی میشه و بچه اشو تنبیه می کنه. و یا، مادرم میگه دزدی کردن کار خوبی نیست.

بعضی از بچه ها چیزهای دیگری می گفتند: اگر هوا بارانی باشه، مادر بدون چتر خیس می شه. آیا بچه هایی که در مورد قربانی های خویش فکر می کنند کمتر احتمال دارد به آنها آسیب برسانند، حتی اگر کسی متوجه عمل آنها نشود؟

این کودکان معنی واقعی همدردی را متوجه شده اند. اگر ما به آنها اجازه دهیم بعد از رخ دادن اتفاقات پیش آمده احساسات ما را درک کنند نکات آموزشی را فرا گرفتند.

مادر جیسون نه ساله، این فرصت را به او داد تا چنین موقعیتی را درک کند.

یکروز جیسون، صبح تا عصر را در محل کار مادرش ماند. همانگونه که انتظار می رفت، او احساس کسالت کرده و شروع به جلب توجه کردن مادر کرد. اما مادر سعی کرد به او توضیح دهد که خیلی کار دارد و پیشنهاد کرد جیسون به اتاق کناری رفته و کتاب بخواند. اما او گفت: متأسفم. و بدون هیچ حرفی از اتاق خارج شد. مادر تصور کرد که پسرش فهمیده نباید

مانع کار او شود و با فرمانبرداری اتاق را ترک کرده است. اما جیسون این موضوع را بطور کاملاً متفاوتی تفسیر کرده بود. او تصور می کرد، « بیرون کردن » او از اتاق یعنی: « کارمادر مهمتر از من است ». او بجای کتاب خواندن، یک نامه برای مادرش نوشت و به او توضیح داد که نمی خواسته موجب دردسرش شود. بلکه هدفش حرف زدن با او بود. وقتی که افکارش را به رشته تحریر در آورد، این مسئله را تشخیص داد که مادر واقعاً گرفتار است و او باید نیازهای مادرش را درک کند، سپس همه این افکار را در نامه اش نوشت.

وقتی که مادر نامه جیسون را خواند خیلی تحت تأثیر قرار گرفت. و متوجه شد رفتار جیسون تغییر کرده است. او پیش خود فکر کرد: شاید به قدر کافی به پسرم توجه نمی کنم و یک پیشنهاد جالب به جیسون داد. اینکه بعد از نهار یک صحبت مخصوص با هم خواهیم داشت. پس از صرف نهار مادر صادقانه از اینکه حضور او را نادیده گرفته عذر خواهی کرد و جیسون نیز به خاطر ناراحت کردن مادر از او معذرت خواهی کرد. در خلال این صحبت ها مادر و فرزند نیازهای یکدیگر را شناختند.

بچه هایی که احساس تأسف می کنند می توانند درباره احساسات و نقطه نظرات دیگران فکر کنند. کودکانی که فقط به کلمه « متأسفم » بسنده می کنند، فقط به خودشان فکر می کنند و برای خواسته های خویش از بزرگترها، مدام نق می زنند. آیا شما چنین چیزی می خواهید؟

به کودکان کمک کنید تا بخشنده شوند:

آیا کودک شما ارزش واقعی پول را می داند؟ آیا پول توجیبی را سریع خرج کرده و پول بیشتری می خواهد؟ آیا پول موجب تعارض و کشمکش بین شما و فرزندتان می شود؟ برخی خانواده ها متوجه شدند صحبت کردن راجع به پول، کار دشواری است. همانطور که می دانید فرزند شما معنی و مفهوم ارزش پول را بزودی درک خواهد کرد.

جیمی هشت ساله ارزش پول را بخوبی می داند و با آموزش والدین خویش قادر است درآمد، داشته باشد. هر سال بعد از تولد جیمی والدینش می خواهند تا او سه تا از اسباب بازی هایی که با آنها علاقه ای ندارد، کناردر ورودی قرار دهد. آنها سه روز به پسرشان مهلت می دهند که اگر عقیده اش تغییر کرد، آنها را بردارد. سپس به جیمی می گویند: در جشن تولد سال آینده، اسباب بازی های جدیدی خواهی داشت. فکر می کنی بچه های دیگر دوست دارند با اسباب بازی هایی که تو بازی نمی کنی، بازی کنند؟

وقتی که جیمی با این ایده موافقت کرد، والدینش اسباب بازی ها را به مغازه می برند تا بفروشند. زمانی که اسباب بازی ها فروخته شد، پول را گرفته، به بانک برده و به حساب پس انداز جیمی واریز می کنند. والدین به پسرشان در خصوص پس انداز کردن پول و استفاده از آن برای چیزهایی که او در آینده می خواهد، توضیح داده اند.

والدین جیمی این کار را از زمانی که پسرشان شش ساله بود، شروع کردند. این موضوع را بدین جهت بیان کردم تا بدانید، با این روش نه تنها جیمی یاد می گیرد پول خود را پس انداز کند بلکه، می تواند برای آینده خود نیز برنامه ریزی کند. هم این که دیگران نیز می توانند از اسباب بازیهای او استفاده کنند.

روشهای زیادی وجود دارد تا شما با آموزش آنان به کودک خویش کمک کنید تا او در این خصوص تصمیم بگیرد پس انداز کند و یا به دیگران کمک کند. تعطیلات زمان خوبی برای تشویق کردن این نوع عقاید می باشد. فرزند شما می تواند علاوه بر استفاده از روش جیمی لباسهایی را که برایش کوچک شده را به دیگران بدهد. افراد زیادی هستند که به این پوشاک نیاز دارند.

درباره تصمیمی که فرزندتان اتخاذ کرده تا به مردم کمک کند، صحبت کنید. می - توانید درباره این موضوع که چرا برخی افراد از ویلچر استفاده می کنند یا چرا برخی از مردم نیاز به پوشاک و لباس دارند، با او حرف بزنید. حتی می توانید در مورد بی - خانمانان به او اطلاعاتی

بدهید. اجازه دهید تا او پیشنهادات و عقاید خویش را مطرح کند. اینوع گفتگو می تواند، حس همدردی را در او تشویق کرده و ظرفیت صداقت او را افزایش دهد. توجه داشته باشید در هر سنی می توان این آموزش ها را به کودکان داد. حتی یک کودک چهار ساله نیز می تواند با ترسیم یک نقاشی آن را مثلاً به یکی از بستگانش که در بیمارستان بستری است، هدیه دهد. می توانید با او در مورد علائق، سرگرمی ها و حتی غذاهای مورد علاقه بستگان صحبت کنید. سپس، فرزندان می - تواند برای آنها نقاشی بکشد یا نامه ای بنویسد. حتی اگر این نامه بد خط و ناخوانا باشد.

در یکی از تعطیلات فصلی، عمو زاده هفت ساله من برایم هدیه ای آورد. او میدانست من عاشق بازی تنیس هستم. بنابراین داستانی در این خصوص برایم نوشته بود: راز مایرنا داشتن یک توپ تنیس است، اما او می ترسه اگر توپ را پرت کنه به دیگران صدمه بزند. بنابراین مایرنا یک توپ بزرگ تنیس درست کرد که بتونه اونو خوب کنترل کنه تا به کسی آسیب نزنه. بعد اون به سراغ مردی رفت که برایش یک راکت تنیس مناسب هم درست کند و آنها همیشه با هم بازی می کردند.

این داستان برایم خیلی ارزشمند بود زیرا متوجه شدم او به فکر من بوده است. وقتی که دیگران از چنین هدیه هایی استقبال می کنند، اینکار موجب می شود تا بچه ها نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، شما هم به او افتخار خواهید کرد.

به فرزندان کمک کنید تا ناتوانی های دیگران را درک کند:

فرزند شما، احتمالاً شخص، همکلاسی و یا همسایه خود را با مشکل فیزیکی دیده است. وقتی که او کسی را روی ویلچر یا چوب زیر بغل می بیند، احساس ناراحتی می کند؟ یا به چنین اشخاصی خیره می شود؟ دیدن چنین اشخاصی برای او عادی است؟ آیا او می خواهد با چنین بچه ای دوست شود؟

فرزند شما می تواند بدون اینکه احساس ناراحتی کند با یک کودک ناتوان زمانی را سپری کند. زمانیکه بچه ها با یکدیگر دوست شده و درگیر فعالیتهای شاد می شوند، متوجه خواهید شد که چقدر شبیه یکدیگرند.

در شهر فیادلفیلا، یک برنامه منحصر به فرد برای این رویدادها، برنامه ریزی شده بود که بسیار جالب توجه بود. دانش آموزان مقطع سوم و چهارم ابتدایی از مدرسه HMS که مخصوص کودکان معلول بود با دانش آموزان مدرسه GFS، در مدرسه غیرانتفاعی کیوکر، یکدیگر را ملاقات کردند تا برای یک برنامه موسیقی تمرین کنند.

میندی اولیپی (روانشناس مدرسه) معتقد بود: این رابطه موجب می شود تا کودکان متوجه شوند، همسالان آنان با ناتوانی های جسمی قادر به انجام کارهای زیادی هستند و آنها باید فقط به توانایی های آنان توجه کنند.

زمانی که در این برنامه بچه ها شرکت کردم، دیدم که چگونه بچه هایی از دو مدرسه مختلف با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و کنار هم تمرین می کردند. کودکانیکه روی ویلچر نشسته بودند با صدای موسیقی پیچ و تاپ می خوردند، برخی اوقات بچه های سالم شعر می خوانند و برخی اوقات معلولان. و اگر افراد معلول نمی توانستند شعر بخوانند، با ابزار و آلات موسیقی ارتباط برقرار می کردند. من از دیدن چنین صحنه ای غافلگیر شده بودم. می توانستم بوضوح، پیوند دوستی را بین اکثر این کودکان حس کنم. اما این پیوند و ارتباط همیشه براحتی ایجاد نمی شود.

اریکا دانش آموز ده ساله از مدرسه GFS بود که به قول خودش «در ابتدا کمی ترسیده بود». اما بزودی با بچه های HMS آشنا شد و دوستان خوبی پیدا کرد. دانش آموزان سالم تصور می کردند، همسالان ناتوان آنها نمی توانند کاری انجام دهند. و از اظهار تعجب می کردند. حالا آنها کمتر احساس ترس کرده و متوجه شدند بچه های مدرسه HMS می توانند



چیزهای زیادی انجام دهند. نقاشی، نواختن سازهای موسیقی و اینکه اگر آنها نمی توانستند از دستان خود استفاده کنند این کار را با انگشتان پاهایشان انجام می دادند. اکثر بچه ها می توان حرف و اعداد را می شناختند. دانش آموزان مدرسه HMS از این تجربه خیلی خوشحال بودند. روندا دوازده ساله نیز قبل از دیدن بچه های مدرسه GFS احساس هیجان می کرد. او گفت: مرتب به این فکر می کردم که آنها سالم هستند و من نمی توانم با آنها ارتباط برقرار کنم. اما وقتی که با این بچه ها آشنا شدم، احساس راحتی کردم. او این تجربه را دوست داشتنی می داند و معتقد است: بعد از تمرین کردن موسیقی احساس کردم من هم بخشی از این جریان هستم و اجتماع مرا پذیرفته است. خیلی خوشحالم و عاشق رقص و موسیقی هستم.

اما مهمترین نکته ای که روندا به آن اشاره می کند این است: ما هم می توانیم مانند بچه های دیگر که سالم هستند، کارهایی را که دوست داریم انجام دهیم.

اینگونه ارتباط ها موجب خواهد شد تا بچه ها بتوانند با همسالان خویش که از نظر فیزیکی و جسمی دچار مشکل شده اند، بیشتر آشنا شده و رابطه برقرار کنند. با مطرح کردن چنین سئوالاتی می توانید به آنها کمک کنید تا احساس خوبی داشته باشند:

- فکر می کنی وقتی بچه ای با این ناتوانی به مدرسه شما بیاید دیگران درباره او چه تصویری خواهند داشت؟

- همکلاس های او باید چگونه رفتار کنند؟

- فکر می کنی او چه احساسی دارد؟

- اگر او به کمک نیاز داشت، برایش چه کاری انجام می دهی یا به او چه می گویی؟

سئوالاتی از این قبیل می تواند به لیلی یازده ساله کمک کند، زیرا همکلاسی او داگ مبتلا به سندرم توره (یک اختلال عصبی که با انقباض ناگهانی عضلات، تیک های غیرارادی و

گاهی اوقات صداهای نامفهوم، مشخص می شود ( می باشد. اما، همکلاسی های او زمانیکه عضلات او منقبض می شد او را « صورت لاستیکی » می نامیدند. آنها از صداهایی که از گلوئی داگ خارج می شد، شکایت می کردند و می گفتند اوه، نه، باز شروع شد. بویژه زمانی که تمرین موسیقی داشتند. بعد از اینکه لیلی در مورد سئوالات مطرح شده (که قبلاً توضیح دادیم) فکر کرد، با داگ احساس همدردی کرد و به همکلاسی های خود گفت: این منصفانه نیست، به او فرصت بدهید شاید امروز بتواند تمرینات را درست انجام دهد. صحبت های لیلی موجب شد تا داگ با اعتماد به نفس بیشتری اینکار را انجام دهد. بالاخره بعد از پنج اشتباه مکرر، داگ توانست آهنگ جدید را بنوازد.

سپس او دست لیلی را فشرد و به او لبخند زد. بعد از این جریان دیگر همکلاسی ها، او را مسخره نکردند.

برگزار کردن برنامه هایی مانند مدارس HMS-GFS ، یا کمک کردن به بچه ها برای در نظر گرفتن احساس و اندیشه بچه های ناتوان، موجب می شود تا این بچه ها درک کنند که، آنها هم می توانند مانند دیگر همسالان سالم خویش فکر، احساس و امید داشته باشند.

بعد از صحبت با اریکا، روندا و لیلی خیلی تحت تأثیر قرار گرفتیم. شما هم می توانید این کار ها را انجام دهید. به کودکان کمک کنید تا این مسئله را درک کنند که برخی از افراد برای زندگی کردن مبارزه می کنند و همیشه امیدوار هستند. احتمالاً خیلی از افراد در این خصوص آگاهی و اطلاعات لازم را ندارند.



بخش ۶:

چگونه می توان کودکان را تحسین کرد؟

فرض کنید کودک شش ساله شما تصویر سگی را طراحی کرده است. هنگامیکه آنرا به شما نشان می دهد، به او می گوئید: بسیار زیباست. تو واقعاً یک هنرمندی.

فرزند ده ساله شما نمره خوبی در امتحان درس ریاضی کسب کرده است، شما به او می گوئید: تو بسیار باهوشی.

فرزند دوازده ساله شما در اولین حضورش در تیم فوتبال گلی را به ثمر می رساند. شما به او می گوئید: کار تو بسیار عالی بود! بهت افتخار می کنم.

این پاسخ ها همگی طبیعی هستند. هنگامی که شما احساس غرور و افتخار را به خاطر موفقیت فرزندان در چهره آنها مشاهده می کنید، خودتان نیز احساس افتخار خواهید کرد. ما همگی دوست داریم تا چنین رفتارهایی را در فرزندان خود تقویت کنیم. این نوع رفتارها باعث انگیزه دادن و تشویق کردن آنها برای تلاش های بعدی و مقاومت در مقابل سختی ها خواهد شد.

اما آیا این نوع از تحسین ها و تشویق ها به واقع باعث ایجاد احساسات خوشایند در فرزند شما خواهد شد؟ به بیانی دیگر می توان گفت، قطعاً اینطور است. همگی ما خواهان شنیدن تحسین های دیگران هستیم و متعاقباً کودکان ما نیز درازای بدست آوردن موفقیت های خود دوست دارند تا احساسات خوشایندی را تجربه کنند.

اما باید اذعان کرد که، تحسین بیش از حد نیز تأثیر معکوس خواهد داشت. با اینکار به جای اینکه کودکان در مورد خود احساس خوشایندی داشته باشند، نگرانی های آنها افزایش پیدا

خواهند کرد. فرض کنید جمال در امتحان ریاضی نمره بیست گرفته و والدین او این جملات را بیان می کنند: تو بسیار باهوشی، ما به تو افتخار می کنیم. این جملات موجب توقع بیش از حد جمال از خودش می شود به عبارت دیگر ممکن است او در مورد انتظاراتی که از او می رود دچار نگرانی شود یا اینکه با خود فکر کند: اگر دفعه بعد نمره هجده یا هفده بگیرم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا باز هم پدر و مادرم فکر می کنند که من فرد باهوشی هستم؟

یکبار مادرم خاطره ای از دوران کودکی خویش را، برایم تعریف کرد: زمانیکه کودک بودم، والدینم همیشه به من می گفتند که چقدر تو کودک باهوش و زیبا و با انگیزه ای هستی. اما وقتیکه به سن ده سالگی رسیدم از امتحان کردن هر کار جدیدی ترس و واهمه داشتم. فقط کارهایی را انجام می دادم که می دانستم از پس آنها بر می آیم. کمتر ریسک می کردم، زیرا می ترسیدم که نتوانم آن کار را به انجام برسانم. و در مورد خودم احساس بدی پیدا کرده و پدر و مادرم نیز نا امید کنم.

همان طور که میدانید کودکان در مورد جملات غیرصادقانه بکار رفته از سوی دیگران، بسیار حساس هستند. هنگامیکه شما به فرزندتان می گوید: تو واقعاً یک هنرمندی. این جمله را صادقانه بیان کردید اما تا حدی اغراق کرده اید. باید به این نکته توجه کنید که کودکان نسبت به کلمات و واژه ها بسیار حساس اند.

ممکن است کودک شما با خود فکر کند که: او در مورد چه چیزی صحبت می کند؟ من می دانم هنرمند به چه معناست، هنرمند کسی است که تصاویر کتابها را طراحی می کند. من به اندازه یک هنرمند خوب طراحی نمی کنم!

بنابراین، کودک نسبت به گفته های شما اعتماد کامل نخواهد داشت. اما شاید جدی - ترین مشکلی که در اثر تحسین بیش از حد کودکان ایجاد می شود این مسئله باشد که کودکان طوری عمل می کنند که به جای رضایت از خود، به دنبال رضایت و خوشحالی شما، باشند.

به عبارتی دیگر آنها بواسطه عوامل بیرونی تشویق می شوند، یعنی به جای اینکه در اثر شوق و اشتیاق خودشان برای انجام درست کارها انگیزه پیدا کنند یا اینکه بخواهند از انجام کار فعلی احساس لذت کنند، با تشویق و تحسین شما کاری را انجام میدهند.

در اینجا روش های مختلفی ارائه شده که می توانید از آنها برای صحبت کردن با کودک خود در ارتباط با موفقیت های او استفاده کنید. با این طرز صحبت کردن می توانید احساس پاداش گرفتن را در او ایجاد کنید:

- تو واقعاً سخت کار می کنی. در مورد کاری که انجام داده ای چه احساسی داری؟

- در مورد تصویری که کشیده ای توضیح بیشتری بده (یا در مورد امتحان یا بازی؟)

- هنگامیکه در حال کشیدن تصویر سگ بودی (یا در هنگام امتحان دادن یا گل زدن در بازی فوتبال) چه احساسی داشتی؟

با مطرح کردن این صحبت ها شما، کودک را، متوجه افکار و احساساتش می کنید، نه، موفقیت هایش. با تمرکز به روی روند کار به جای نتیجه حاصل از آن، کودک می فهمد که تلاش کردن، مهمتر از نتیجه کار است.

بیان تحسین و تمجید های سریع و آنی، عاداتی است که نمی توان آنرا براحتی ترک کرد. اما از این ببعد به محض اینکه به طور خودکار شروع به گفتن جملات تحسین آمیز کردید، سعی کنید خود را کنترل کنید. در عوض، به کودک خود اجازه دهید تا در مورد کاری که انجام داده توضیح دهد و احساسات خود را بیان کند. اینکار برای هر دوی شما بهتر است.

جایگاه واقعی یک کودک:

آیا شما کودکی دارید که در رشته موسیقی استعداد داشته و می تواند هر نوع وسیله موسیقی را بنوازد؟ آیا او موسیقی آکادمیک را فرا گرفته است؟ آیا او یک ورزشکار خوب و برجسته است؟ شاید شما فرزند دیگری دارید که در این رشته ها عملکرد خوبی ندارد اما، از اینکه

کمتر معروف باشد لذت می برد و به نظر می رسد که هیچگاه تبدیل به یک ستاره نشود. اگر اینطور است، احتمالاً شما در مورد احساس حسادت او یا استعداد بیش از اندازه فرزند دیگر خود، نگران هستید.

در همین اواخر دختر ده ساله ای به نام بت را ملاقات کردم که دانش آموز باهوشی بود. او عضو تیم فوتبال مدرسه بود و پیانو می نواخت. اما با همه این استعدادهای، بت احساس رضایت و خوشحالی نمی کرد. علت این مسئله، حسادت بود که بت، نسبت به برادر کوچکتر خود داشت، زیرا برادرش استعداد زیادی در نواختن ویلون داشت و مرتب با مربیان خویش تمرین می کرد.

والدین بت می دانستند که دختر آنها یک فرزند خاص است اما نمی دانستند با چه روشی به او کمک کنند تا او را متوجه استعدادهایش سازند. در اینجا پیشنهادهایی برای هر کودکی که در چنین شرایطی قرار داد ارائه شده است:

به جای اینکه کودک شما خواهر یا برادر خویش را سرمشق خود قرار دهد، او را تشویق کنید که یک سرگرمی دیگر یا ابزار موسیقایی و یا هنر متفاوت دیگری را انتخاب کند. در برخی مواقع می توانید کودک خود را در پروژه ای خاص کمک و یاری کنید. مثلاً به او پیشنهاد کنید اگر، پروژه مورد نظر در مورد یک موضوع علمی است می تواند استعدادهای خود را در این زمینه کشف کند. زمانی که در مورد انتخابها و گزینه های موجود فکر می کنید، نگرش خلاقانه داشته باشید. اگر فوتبال و بیس بال باعث جلب توجه کودک شما نمی شوند، می توانید ورزش های هیجان انگیز دیگری را به او معرفی کنید مثل تنیس، بولینگ، گلف یا شمشیر بازی به کودک خود اجازه دهید تا متوجه این موضوع شود که نباید به یک انسان کامل تبدیل شود. هدف شما این است که فعالیتی را به او پیشنهاد کنید که از انجام دادن آن لذت ببرد. تحت فشار قرار دادن کودکان برای خوب بودن، پیروز شدن و یا تمرین کردن هرروز هر نوع سرگرمی، تأثیر معکوسی بر او، خواهد گذاشت. زیرا کودک به مرور، در مورد

خودش احساس بدی پیدا کرده و علاقه خود را نسبت به انجام کارها یا سرگرمی ها از دست خواهد داد.

کاری که والدین بت انجام دادند این بود که یکروز صبح شنبه، او را به تور سیاحتی مدرسه در یک منطقه خوش آب و هوا بردند تا بت، بتواند انواع مختلف کلاسهای تشکیل شده را از نزدیک مشاهده کند. او به کارگاه هنری سفالگری علاقه نشان داد. والدین، بت را در این کلاس ثبت نام کردند. حالا این کلاس سفالگری جایی بود که بت تمایل داشت بیشتر اوقات فراغتش را در آن بگذارند. هر زمان که ساعت رفتن به کلاس فرا می رسید چهره او می درخشید. دیگر او در مورد آماده شدن برای انجام کاری و یا تبدیل شدن به بهترین شاگرد کلاس نگران نبود. بت در کلاس سفالگری توانست گروهی از بچه ها و کودکان هم سن خود را ملاقات کرده و دوستان جدیدی نیز، پیدا کند. او با این کار، توانست جایگاه واقعی خویش را بیابد. حالا وقتی که ویولن زدن برادرش را تماشا می کند دیگر احساس حسادت نمی کند. او نیز توانست استعداد خویش را در زمینه دیگری کشف کند و از این اتفاق بسیار خوشحال بود.

آیا کسی به من اهمیت می دهد؟

همه ما می خواهیم فرزندان افراد دلسوزی باشند و به دیگران احترام بگذارند. اما توجه بیش از حد در مورد آموزش این مسئله به کودکان و در نظر گرفتن احساسات دیگران می تواند تأثیر معکوسی داشته باشد. ممکن است آنها در اثر این توجه زیاد به این موضوع حساس شوند که، آیا کسی به آنها توجه می کند یا خیر.

زمانیکه ایوان چهارساله برادرش را کتک زد، مادرش گفت: ایوان تو حق نداری روی را بزنی چون او دوست ندارد کتک بخورد. حالا باید از او عذرخواهی کنی. ایوان به سختی معذرت خواهی کرد.



مادر دیگری را تصور کنید، زمانیکه پسر شش ساله او در حال پس گرفتن اسباب بازی از دوستش است وارد اتاق شده و می گوید: شما باید اسباب بازیهای خود را مشترکاً استفاده کنید. با این حرف، پسر او ناراحت خواهد شد. و احتمالاً با خود فکر می کند، او اسباب بازی های خود را به دوستش داده اما همبازی اش اینکار را نکرده است.

هردوی این مادرها فکر کرده اند که توانسته اند به کودکان خود احترام گذاشتن به احساسات دیگران را، بیاموزند. اما در هر دو مورد، این پسرها حس بدی پیدا کرده بودند. پیش از اینکه توجه فرزندتان را به سمت احساسات دیگران معطوف سازید باید، به روی احساسات خود او متمرکز شوید. می توانید برای آگاه شدن از افکار ذهنی او چند سوال بپرسید:

قبل از اینکه برادرت را کتک بزنی چه اتفاقی افتاد؟(یا پیش از اینکه بخواهی اسباب بازی را بگیری چه اتفاقی رخ داد).

بعداً چه اتفاقی افتاد؟

زمانی که بحث کردن را شروع کردی چه احساسی داشتی؟

این گونه سوال پرسیدن در مورد احساسات کودکان می تواند بسیار جالب توجه و تحریک کننده باشد. اگر ما از کودکان خود بخواهیم که به احساسات دیگران توجه کنند، در ابتدا باید به احساسات خود او توجه کنیم. کودکانی که نیازهایشان برآورده شده باشد و بتوانند دغدغه ها و درگیری های خود را با والدینشان حل کنند، دیگر هیچ نیاز حل نشده ای در وجود آنها باقی نمی ماند و آنها می توانند به احساسات دیگران نیز، توجه کنند. همچنین، آنها می توانند از دیگران تقاضای انجام کاری را کنند و در عوض برای آنها کارهایی را انجام دهند. این کار موجب خواهد شد تا آنان موردتوجه دیگران قرار گرفته و احساس امنیت و ایمنی بیشتری کنند. همانطور که نانسی ایسنبرگ نویسنده کتاب «مراقبت از کودکان» می گوید: این کودکان احساسات دیگران را بهتر درک می کنند. آنها دوست داشتنی تر بوده و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

در اینجا روش هایی ارائه شده که با کمک آنها می توانید صادقانه به کودکان نشان دهید که از او مراقبت خواهید کرد:

- از معرفی تکنیک های اصولی و ثابت شده پرهیز کنید، زیرا آنها باعث ترس یا عصبانیت کودک خواهد شد. فریاد زدن، تهدید کردن یا استفاده از روش های رفتاری پرخاشگرانه، موجب خواهد شد تا درک احساسات یا افکار شما از سوی کودک دشوار گردد. علاوه بر این، استفاده از روش های پرخاشگرانه، کودک را تحت استرس قرار داده و او قادر نخواهد بود تا بر، انجام کارهایی که او خواسته اید، تمرکز داشته باشد.

- احساسات و افکار خود را درمورد موضوعات مختلف با فرزندتان در میان بگذارید. این بیان احساسات و افکار، از دوران کودکی تا حال را شامل میشود، شما با اینکار به کودک خود نشان می دهید که اهمیت دادن به احساسات مهم است و باید برای احساسات شخصی خویش اهمیت دهد.

- به نیازهای کودک خود احترام بگذارید.

نویسنده کتاب « حساسیت رشد اجتماعی »، پل لایت اعتقاد دارد: کودکی که بیان می کند نمی تواند به خواسته شما در حین انجام کار دیگری تن دهد، این جمله را از شما می شنود: همین الان این کار را انجام بده! پس او تصور می کند، مادرش به او اهمیت نداده و نیازهای خود را بر نیازهای فرزندش ترجیح می دهد.

اگر شما متوجه شوید که فرزندتان، حقیقتاً مشغول به انجام کاری است و نمی خواهد کار خود را بهانه ای برای گذراندن وقت کند، پس به او اجازه دهید اول به کار خود بپردازد، سپس به درخواست شما عمل کند. مطمئناً شما نیز دوست ندارید هنگام انجام یک کار، شخص دیگری مزاحم شما شود. سعی کنید، احساس فرزندتان را درک کنید.

البته باید این احتمال را در نظر گرفت که، ممکن است که کودک شما بی توجه باشد. فرض کنید کودک شش ساله ای مشغول انجام یک بازی ویدیویی است و جمله مادرش را که،

شام حاضر است، متوجه نمی شود. و اینکه تمامی اعضای خانواده منتظر او هستند بی توجه است. در چنین موقعیتی می توانید از او سوال کنید که:

اگر تو الان سر میز شام نیایی چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

اگر او به این سوال شما اینطور پاسخ دهد که: من شام نمی خورم، پس حتماً جمله را شنیده است. بعد بپرسید: اگر شام نخوری چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ سعی کنید کودک خود را به سمت راه ها و نتایج همدلانه راهنمایی کنید. برای کمک بیشتر به کودک می توانید از او بپرسید: اگر به مدت زیادی منتظر تو باشیم چه اتفاقی برای غذا رخ می دهد؟

می توانید این را هم به سوال خود را اضافه کنید که: ما دوست داریم مثل یک خانواده، با هم غذا بخوریم. اینکار زمانی امکانپذیر است که تو هم بیایی. یا: اگر به مدت طولانی منتظر تو بمانیم، بقیه افراد چه احساسی نسبت به تو پیدا خواهند کرد؟

کودکانی که احساس می کنند هیچ کسی به آنها توجه نمی کند، به این مسئله فکر می کنند که، برای دیگران مهم نیستند در نتیجه، اعتماد به نفسشان کاهش می یابد. آنها احتمالاً برای جلب توجه دیگران، به بیان حرفهای زشت و آسیب رساندن به دیگران می پردازند. یا ممکن است این گونه کودکان با روشی معکوس، منزوی شوند و از نزدیک شدن به افرادی که به آنها توجهی نمی کنند ترس و واهمه داشته باشند. این امکان نیز وجود دارد که به یک کودک بی توجه تبدیل شده و به افرادی که به آنها توجهی نشان نمی دهند، اهمیتی ندهد.

می توانید به کودک خود کمک کنید تا به احساسات خویش اهمیت دهد، و با این کار مسیر ایجاد نگرانی در مورد دیگران در او تسهیل شود. از او در مورد چگونگی احساسش در ارتباط با موضوعات مختلف سوال کنید. می توانید پیغام مهمی را به او برسانید: من به احساسات تو اهمیت می دهم و انتظار دارم تو نیز همینطور باشی.

می توانم در رخ دادن این اتفاق ها دخیل باشم؟

آیا به این مسئله معتقدید که، در اثر سخت کار کردن می توانید در بدست آوردن نتایج خوشایند دخیل باشید. یا اینکه به علت خوش شانس بودن همیشه در موفقیت های خوب و خوشحال کننده قرار می گیرید؟ اگر شخصی شما را نادیده بگیرد سعی می کنید دلیل آنرا پیدا کنید یا اینکه معتقدید هیچ کاری نمی توان برای تغییر رفتار او انجام دهید؟

افرادی که موفقیت خود را به شانس ربط می دهند، یا معتقدند کنترل امور زندگی خویش را ندارند به جای در نظر گرفتن تلاش های خود، تمایل کمتری دارند تا برای تحقیق آرزوهای خویش تلاش کنند. همچنین افرادی که شکست های خود را به گردن دیگران می اندازند یا به موقعیت فعلی ربط می دهند ( به جای ربط دادن آنها با طرز عملکرد خود) تمایل دارند تا سریعتر تسلیم مشکلات شوند زیرا معتقدند اتفاقی که رخ داده خارج از حیطه کنترل آنهاست.

چنین مسئله ای در مورد کودکان نیز صدق می کند. فرض کنید چهار نفر از دانش آموزان کلاس اول راهنمایی باید پروژه درسی و علمی خود را آماده کنند. دو نفر از آنها نمرات بالا و دو نفر دیگر نمرات پائین می گیرند اما هر کدام از آنها نمره خود را به شیوه ای متفاوت تفسیر می کند.

جان نمره بیست گرفته و بی نهایت خوشحال است. او می داند کسب این نمره به دلیل، سخت کوشی او بوده است.

بن نیز نمره بیست گرفته اما او تصور می کند که این نمره، به علت آسان بودن پروژه بدست آمده است. بن نمی تواند احساسی مثل احساس غرور جان را داشته باشد زیرا او اعتقاد دارد برای بدست آوردن این موفقیت، کار دشواری انجام نداده است.

سوزان نمره پانزده گرفته، اما حس می کند که نمره او منصفانه بوده است. چون او برای آماده کردن پروژه اش، مدت زمان مناسب را اختصاص نداده است.

کدی نیز نمره پانزده گرفته و بسیار ناراحت است چون انجام چنین پروژه ای برای او بسیار سخت بوده است. او همچنین معتقد است معلم به او علاقه ای ندارد و به همین دلیل نمره

کمی گرفته است. بهر حال کدی تصور می کند که همه چیز برخلاف میل اوست و کسب نمره خوب برای او غیر ممکن است.

اگرچه جان و سوزان نمرات بسیار متفاوتی در مورد پروژه هایشان کسب کرده اند اما هردوی آنها نظر یکسانی دارند. آنها معتقدند صرف نظر از هر نتیجه ای که بدست آورده اند، می توانند در رخ دادن وقایع نیز دخیل باشند. از طرف دیگر، بن و کدی معتقدند که این اتفاقات هستند که منجر به چنین پیامدهایی شده اند.

همه ما براین امر واقف هستیم که، برخی از رویدادهایی که در زندگی ما رخ می دهند، از حیطة کنترل ما خارج اند. اما، ما می توانیم تا حدودی وقوع این حوادث طبیعی را، تحت تأثیر قرار دهیم. به عنوان مثال ریچارد هنگامیکه متوجه شد مسابقه فوتبال به علت بارش سنگین برف لغو شده، نا امید شد. اما او طوری برنامه ریزی کرد که بتواند کارهای زیادی را به انجام برساند و زمانی که آنها را به پایان رساند از خودش احساس رضایت داشت. اما هم تیمی او بیل تمام روز را به بطالت گذراند، بیل اعتقاد دارد کارها هیچ گاه بروفوق مراد او انجام نمی گیرند.

محققانی به نام استفان نوویچی و مارشال دوک در این باره معتقدند، کودکانی که نقش فعالانه در زندگی خویش دارند، احساس بهتری داشته و سعی می کنند تا به اهداف خود برسند. آنها کمتر نا امید شده و دوستان بیشتری دارند. عملکردشان در مدرسه نیز بهتر از دیگران است. کارشناسانی مانند وندی رودل، رون اسلیبی و هلبرت رابینسون در این رابطه اعتقاد دارند: کودکانی که در زمان انجام تکالیفشان احساس کنترل و مدیریت زمان را دارند، بویژه زمانی که کار دشواری را انجام می دهند، براحتی کار خود را رها نمی کنند.

تحقیقی که من، با گروهی از همکارانم به نامهای جورج اسپواک و جدی پلت انجام دادم نشان داد، افرادی که می توانند در مورد راهکارهای لازم برای حل مشکلات پیش آمده با همسالان خویش مشورت کرده و در مورد توانایی ها و اختیارات خود فکر کنند، موفق تر

بوده و احساس کنترل و تسلط بیشتری به زندگی شان خواهند داشت. به بیانی دیگر می توان گفت، کودکانی که در زندگی خود احساس بی کفایتی و ناشایستگی می کنند و نمی توانند به وقایع اتفاق افتاده در زندگیشان کنترل و دخالتی داشته باشند، از کمک دیگران نیز دوری می کنند. زیرا معتقدند مهارت لازم را برای انجام چنین کارهایی ندارند. احتمالاً این کودکان منابع راه حل رفع این مشکلات را به شکل محدودتری در ذهن خود دارند و زمانی که در انجام کاری ناموفق می شوند، احساس عدم قدرت می کنند زیرا، راه حل دیگری ندارند.

در اینجا راه حل هایی ارائه شده که، به کودکان کمک می کند تا این ایده در آنها شکل بگیرد که می توانند در وقوع حوادث نقش داشته باشند:

- به کودکان اجازه دهید، زمانیکه کاری را با موفقیت انجام می دهند از آن لذت برده اما نباید این احساس لذت به ستایش و تحسین بیش از حد تبدیل شود، زیرا در اینصورت آنها از اینکه نمی توانند کار خود را مثل قبل انجام دهند یا رضایت شما را جلب کنند، دچار نگرانی خواهند شد.

- به آنها اجازه دهید هر زمان که نقش خود را در وقوع حوادث تشخیص می دهند، به اتخاذ تصمیمات خود پرداخته و حتی سعی کنند تصمیمات بهتری را بگیرند.

- در صورتیکه ایده های اولیه آنها کارساز نبود، اجازه دهید تا درمورد رسیدن به اهداف موردنظرشان، روشهای دیگری را پیشنهاد کنند.

- به کودک خود کمک کنید تا از تلاشهایی که منجر به کسب نتایج بهتر شده از خود سپاسگزار باشد و مواقعی که تلاش های او منجر به بدست آوردن نتایج دلخواه نشده بیشتر فکر کند. اینکار به او کمک می کند که خود را، در اتفاق افتادن حوادث مختلف دخیل بداند تا اینکه، تصور کند حوادث به خودی خود اتفاق رخ می دهند.



بخش هفتم:

مقابله با مشکلات و پیشگیری از وقوع آنها:

زمانی که کودکان می توانند مشکلات مهم و قابل توجه خود را حل کنند، در آینده نیز قادرند برای مشکلات، خویش راه حل های مناسبی بیابند.

فرض کنید از دخترتان در خواست می کنید تا شما را در شستن ظرفها کمک کند. اما او جواب منفی می دهد و زمانی که دوباره درخواست خود را مطرح می کنید او طوری با شما صحبت می کند که توجه شما را از موضوع مربوطه منحرف نماید.

یا تصور نمایید، زمانی که کارها بر وفق مراد پسر شما انجام نمی شود او دچار ناامیدی شده و نمی تواند برای هدفی که تعیین کرده بود منتظر بماند. اما برای کاری که شما از او درخواست کرده اید تا ابد منتظر می ماند.

آیا این نوع رفتارها و موقعیت ها از نظر شما آشنا نیستند؟ باید اذعان کرد، این رفتارها و رفتارهای شبیه به آن تا حدودی طبیعی هستند. اینکه، اکثر بچه ها زمان زیادی را صرف بازی خود می کنند. اما نسبت به انجام دادن خواسته بزرگترها بی توجه هستند. اگر والدین به طور مرتب با فرزندان خویش راجع به این مسائل کشمکش داشته باشند به طور ناخواسته آنها را منزوی خواهند کرد.



اما، مسئله مهم در اینجا این است که، اگر چنین رفتارهای نا آگاهانه، بطور مرتب از سوی والدین صورت می گیرد، منجر به پرخاشگری شدید در کودک شده و به شکلی که موجب انزوای اجتماعی او می گردد. همچنین کودکانی که پرخاشگر، بی قرار و دارای رفتارهای تکانشی و غیرقابل پیش بینی هستند، خطر روی آوردن به مواد مخدر، افراط در روابط جنسی ناسالم و رفتارهای خشونت آمیز در سنین بالاتر در آنها بیش از دیگران نمود پیدا خواهد کرد.

مطمئناً تمامی کودکانی که به این شکل عمل می کنند در سنین بزرگسالی دچار مشکلات جدی مذکور نخواهند شد. اما در عین حال، از بین بردن این رفتارها در مراحل اولیه کودکی اهیت زیادی دارد. اینکار نه تنها منجر به ایجاد دوران خوشایند و لذت بخشی در دوران کودکی فرزند شما می شود بلکه موجب شده تا، نوعی پیوند قوی و محکم میان شما و کودکتان ایجاد شود. و او را برای دوران نوجوانی آماده می سازد. زیرا در این دوران با مشکلات پیچیده تری روبرو خواهند شد.

در بخش یک این کتاب، من در مورد کمک به کودکان برای یادگیری نحوه درک، بیان و مقابله با احساساتشان و چگونگی استفاده از این احساسات برای کمک به کنترل شرایط زندگی شان مسائلی را مطرح کردم. ادامه این مباحث در بخش دو مطرح شده و در اینجا قصد دارم تا به شما نشان دهم که چگونه کودکان می توانند نحوه استفاده از این مهارتها را در زندگی روزمره خود بیاموزند. با اینکار نه تنها آنها کارهای خود را به شیوه های منطقی تر و مناسب تر انجام می دهند بلکه، خطر انجام کارهای مخاطره آمیز مذکور در سنین بزرگسالی نیز در آنها کاهش خواهد یافت (مثل اعتیاد، روابط جنسی ناسالم، خشونت ورزی و....).

در این بخش حوزه ها و زمینه هایی را مد نظر قرار خواهم داد که این موارد موجب بحث و جدال هایی بین کودکان و والدین می شود. مشاجره در ارتباط با زمان خواب کودکان، یا انتخاب زمان مناسب برای مطرح کردن درخواست از کودک، می تواند مثال هایی باشند در

مورد مدیریت زمان و نحوه زمان بندی کارها. موضوع مشترک دیگری که در مشاجرات کودکان دیده میشود، موضوع مالکیت است: چگونگی سهیم شدن استفاده از اسباب بازی های یکدیگر یا سهیم شدن در زمان و مکان زندگی.

اگر بخواهیم به کودکان بفهمانیم که نباید در مورد یکدیگر بد گویی کنند یا دروغ بگویند، میتوانیم زمینه ای را برایشان فراهم کنیم که در آن بتوانند مفاهیم مربوط به صادق بودن و کمک کردن به هم را درک کنند. اما به نظر میرسد که همزمان با رشد کودک، نوعی مخالفت و اعتراض در او به وجود می آید. اگر شما به دفعات مکرر به کودک خود بگویید که: به من بی احترامی نکن!، در دراز مدت به گفتن این جملات علاقه مند میشوید. کودکان برای مقابله با چنین مسایلی، به این درک نیاز دارند تا از دیدگاه شخص دیگری، به موقعیت پیش آمده نگاه کنند.

همچنین در ادامه مطالب، بخشی گنجانده شده که در آن به پرخاشگری های فیزیکی می پردازد. اینکه چگونه میتوان در مواقعی که کودک ما، کودک دیگری را کتک می - زند، او را هل میدهد، اسباب بازی اش را می گیرد، مسایلی را آموخت. همچنین در مورد رویارویی با رفتارهای نادرست کلامی مثل بیان سخنان طعنه آمیز، توهین کردن یا صدا کردن افراد با نام دیگر، مطالبی را عنوان خواهیم کرد.

اخیراً نوع دیگری از پرخاشگری مد نظر محققان قرار گرفته است. این نوع پرخاشگری به روابط بین فردی مربوط بوده و تأثیر سویی بر افراد می گذارد.

زمانی این نوع پرخاشگری رخ می دهد که افراد در حال بدگویی و غیبت در مورد شخص دیگری باشند. و به شایعه پراکنی در مورد دیگران بپردازند یا کودکان را از شرکت در مهمانی ها و ضیافت های نهار منع کنند. این نوع دخالتها یا آسیبهای هدفمند به روابط بین همسالان، ازسوی روان شناسانی مثل نیکی کریک و همکارانش از دانشگاه مینسوتا، با نام « پرخاشگری ارتباطی » معرفی می شوند. معمولاً این نوع پرخاشگری از سنین هشت یا نه

سالگی، (شاید شکل ابتدایی آن در سالهای پیش از دوران مدرسه بروز کند). این رفتار در دختران بیش از پسران دیده شده و اما نسبت پرخاشگریهای کلامی یا فیزیکی آن، علایم قابل مشاهده کمتری دارد. معمولاً معلمان و والدین از این « رفتار پنهانی » آگاهی چندانی ندارند. می توان گفت ممکن است این نوع پرخاشگری دردناک تر از ضربه به ساق پا باشد. درد حاصل از این پرخاشگری طولانی تر است زیرا، می تواند درون انسان را تخریب کند. همچنین زمانی که کودکان احساس ناخوشایندی را در درون خود حس می کنند از خودشان نیز متنفر شده و در همان زمان تمایلی به مدرسه رفتن نشان نمی دهند.

چرا برخی از کودکان، نسبت به همسالان ضعیف تر خود که نمی خواهند یا نمی توانند از خود دفاع کنند قلدری کرده یا به آنها آسیب می رسانند؟

برخی افراد سعی می کنند تا تنها با روش هایی که می شناسند احترام دیگران را به سوی خود جلب کنند، مثلاً از طریق ترس و ارعاب. بعضی از افراد نیز می خواهند تا تسلط و کنترلی که از آنها گرفته شده را پس بگیرند. این مورد معمولاً در خانه هایی رخ می دهد که مسئله نظم و انضباط، بسیار سخت گیرانه و افراطی باشد. بنابراین، این کودکان در محیطی خارج از خانه با همسالان خود که از نظر قدرتی ضعیف تر هستند، قلدری می کنند تا میزان ناامیدی خود را تسکین دهند. بعضی از افراد نیز خود را مانند یک گردن کلفت یا قلدر رفتار کرده و از روش پرخاشگری به عنوان شکلی از انتقام استفاده می کنند.

در واقع، بر سر قربانیانی که تحت حملات فیزیکی، کلامی یا احساسی قرار می گیرند چه می آید؟

این افراد نه تنها در طول دوره مدرسه شان از این حملات رنج می برند بلکه حتی این احتمال وجود دارد که، در تمامی دوران زندگی خویش وضعیت شان به همین منوال سپری شود. این مطلب را یکی از معلمان به نام جان هوور مطرح کرده است. در حقیقت پیترو اسمیت و همکارانش دریافتند، کودکان کم سنی که مورد تهدید قرار گرفته، به آنها اهانت

یا تحقیر شده و یا به هر روشی در مدرسه دچار مشکلاتی شده اند، در آینده حتی در محیط شغلی خود نیز، قربانی چنین پرخاشگری هایی خواهند شد. چون آنها نتوانستند از راهکارهای مقابله با مشکلات خویش استفاده کنند.

کریک و پاتریشا برنن دریافتند، قدرت نمایی و تأثیرات حاصل از آن به خودی خود از بین نمی رود و هر دو طرف چه فرد ظلم کننده و چه فرد قربانی اغلب از اختلالات روان شناختی حاصل از این رفتارها رنج خواهند برد اختلاتی مانند بی قراری و افسردگی.

طبق تحقیقات تونجا نانس و همکارانش، در آمریکا بطور میانگین از هر هفت کودکی که به مدرسه می روند، تقریباً پنج میلیون کودک یا به رفتارهای قدرت نمایانه روی می آورند یا اینکه قربانی این رفتارها می شوند و یا در مواقعی هر دو نوع رفتار در آنها دیده می شود.

این واقعیت زمانی برملا شد که، برای تألیف کتابم به نام « پرورش تفکر کودکان » با کودکان کم سن و سال مصاحبه کردم. آنها از اینکه تحت فشارهای رفتاری قدرت نمایانه و زورگویی قرار بگیرند، نگران بودند. والدین آنها نیز از این مسئله که کودک آنان قربانی پرخاشگری دیگران شوند، رنج می برند.

شما چه کاری می توانید انجام دهید؟ باید گفت در این خصوص، راه حل های زیادی وجود دارد. برخی از روانشناسان سوئدی مانند، هاگان استاتین و مارگارت کر دریافتند، واکنش های والدین نسبت به رفتارهای کودکان نقش اساسی و مهمی در ایجاد تمایلات به سمت پرخاشگری و خشونت ایفا می کند. این روانشناسان سه روش را برای نظارت بر رفتار کودکان به والدین پیشنهاد کردند:

(۱) والدین می توانند قوانین و محدودیت هایی را در مورد فرزند خود و فعالیت ها و روابط آنان اعمال کنند. اما محدودیت زیاد موجب می شود تا کودکان کارهای خود را به شکل مخفیانه انجام دهند.

۲) والدین می توانند از فرزند خویش یا دوستان او اطلاعاتی را بدست آورند، اما در اغلب موارد کودکان این پرسش ها را، دخالت والدین به حریم خصوصی خود تلقی می کنند.

۳) کودکان می توانند به صورت ارادی در مورد احساسات درونی خویش به والدینشان توضیحاتی بدهند. به این رفتار « افشاگری » می گویند.

نتایج حاصل از اعمال این رفتار ها کاملاً مشخص است. هرچه کودک به شکل داوطلبانه به فاش کردن اطلاعات خود بپردازد، والدین نیز آگاهی بیشتری در مورد رفتار کودک خود کسب خواهند کرد. علاوه بر این، کودکانی که به این افشاگری ها می پردازند کمتر به سوی رفتار های ضد اجتماعی جلب می شوند. محققان به این نتیجه رسیدند که، یک رابطه مناسب بین کودک و والد ایجاد شود. این رابطه باید رابطه ای متقابل و با همکاری هر دو باشد. طوری که کودکان بتوانند به والدین اعتماد کنند و احساس کنند که والدین آنها برای شنیدن نظریات آنان مشتاق بوده و به آنها احترام می گذارند و اگر کودک رازهای خود را به والدین خویش بگوید مورد استهزاء یا تنبیه قرار نخواهد گرفت.

در این فصل از کتاب، شما خواهید فهمید که چرا برخی از کودکان در هنگام صحبت با والدین خود آرامش دارند در حالیکه، برخی از کودکان اینگونه نیستند. امیدوارم که شما نیز بر این واقعیت دست پیدا کنید که تفاوت میان بچه هایی که مصرف الکل، تنباکو و مواد مخدر را تجربه می کنند یا کسانی که به سمت خشونت و پرخاشگری کشیده می شوند. اگر کودکان بدانند که انجام چنین کارهایی (استفاده از مواد مخدر پرخاشگرو خشونت) برای آنها و دیگران چه ضررهایی را به دنبال خواهد داشت، از انجام چنین کارهایی دوری می کنند.

همچنین، به شما ثابت خواهیم کرد که چگونه می توان از روش های حل مسئله در هنگام صحبت با کودکان استفاده کرد. صحبت هایی در خصوص، آزار دیگران و رفتار های پر خطر. متوجه خواهید شد پس از ارائه این بحث ها، دیوار سکوت فرو خواهد ریخت. هنگامیکه والدین، محیط اعتماد را در خانواده بوجود می آورند، کودکان نیز به والدین خود اعتماد کرده

و آنها را در جریان امور خویش قرار می دهند. حتی در مورد مکانی که قصد دارند به آنجا بروند و یا فردی را که می خواهند، ملاقات کنند. کودکانی که هم اکنون می توانند مشکلات مهم خویش را شناسایی کرده و درصدد حل آنها برآیند، قادر خواهند بود از ایجاد مشکلات خارج از کنترل آینده که، در دوران راهنمایی، دبیرستان و دوره های بعدی زندگی آنان رخ می دهد، پیشگیری کنند.

زمان بندی مناسب:

زمان خواب، هدر دادن وقت، دچار وقفه شدن و بی حوصلگی:

آیا الان زمان مناسبی برای این کار است؟ در حین منتظر ماندن چه کاری می توانم انجام  
دهم؟

کودک پنج ساله شما درست زمانی که قصد دارید او را برای رفتن به پارک، آماده کنید،  
شروع به نقاشی کردن می کند.

کودک هشت ساله شما درست زمانی که در حال پرداخت صورت حساب ماهانه هستید، از شما می خواهد تا همراه او نقاشی اش را رنگ آمیزی کنید. زمانی که از او می خواهید تا منتظر بماند ناله کنان می گوید: ماما! هیچوقت به من کمک نکردی.

فرزند یازده ساله شما درست زمانی که شما کباب آماده شده را برای شام از روی اجاق بر می دارید با دوست خود تماس می گیرد.

در اینگونه مواقع چه می کنید؟ چه می گوئید؟ شما در عین حال که می خواهید به امور خویش رسیدگی کنید، می خواهید فرزندتان نیز به نیازهای شما حساس تر باشد. یا اینکه از او می خواهید توجه بیشتری به اتفاقات اطرافش نشان دهد و با این روش، دیگر او تنها به خودش فکر نخواهد کرد.

برای به انجام دادن چنین کارهای مهمی، من بازی « زمان مناسب - زمان نامناسب » را، معرفی می کنم که، برای کودکان بسیار لذت بخش می باشد. می توانید این بازی را در هر ساعتی از روز انجام دهید. اما نباید این آن را بلافاصله پس از مواقعی شبیه به موارد مذکور بازی کنید. همچنین، می توانید در این بازی از شخصیت های خیالی و ساختگی نیز استفاده کنید. اگر فرزند شما با این بازی آشنایی دارد می تواند از این بازی در زندگی واقعی خویش استفاده کند.

در اینجا می توانید نحوه اجرای این بازی را، بین یک مادر و دو دختر نه و یازده ساله او، مشاهده کنید:

مادر: بیایید بازی « زمان مناسب - زمان نامناسب » را انجام دهیم. با دقت گوش کنید.

جانی از دوستش، پاتریشیا می خواهد که او، همراه دوستان دیگرش فوتبال بازی کنند. اما، پاتریشیا چند روز پیش دچار شکستگی پا شده است. آیا زمان مطرح کردن این درخواست مناسب بوده یا نا مناسب؟



لیزا: معلومه، زمان مناسبی نبوده.

مادر: بله، درست گفتی. لیزا حالا نوبت توست تا یک زمان نامناسب را برایمان تعریف کنی.

لیزا: ساعت سه صبح است و روزن از مادرش می خواهد تا او را در انجام تکالیف مدرسه کمک کند.

مادر: خب، حالا نوبت برنیس است.

برنیس: دیدی از دوستش می پرسد که آیا می تواند ژاکت او را قرض بگیرد. البته، زمانی این درخواست را کرد که، مادر دوستش با او دعوا کرد و سرش داد زد.

مادر: خب بچه ها، چیزهای جالبی را مطرح کردید. لیزا به نظر تو چه زمانی مناسب است تا تو از من درخواست کنی که، در تکالیف مدرسه بهت کمک کنم؟

لیزا: پس از بازگشت از مدرسه یا بعد از شام.

مادر: حالا تو برنیس، به نظر تو چه زمانی باید از یک دوست تقاضای انجام کاری را کرد؟

برنیس: زمانیکه در موقعیت بدی نباشد.

به کودکان خود اجازه دهید تا موقعیت های احمقانه و غیر احمقانه ای را مثل گفتگوی بالا ایجاد کنند. با اینکار هر بار که آنها از شما درخواستی را مطرح می کنند و شما در حال انجام کاری هستید یا اینکه زمان بیان آن درخواست نامناسب به نظر می رسد، می توانید به آنها این بازی را یادآوری کنید.

این احتمال وجود دارد که، وقتی کودکان در مورد زمان های مناسب و نامناسب فکر می کنند، منتظر ماندن برای ایجاد یک فرصت مناسب برای آنها سخت باشد. معمولاً کودکانی دوست دارند زمانی که درخواستی را مطرح می کنند، بلافاصله والدین آنها برآورده سازند. این امر کاملاً طبیعی و نرمال است اما باعث آزار والدین خواهد شد.

اگر بخواهید به کودکان بگویید که باید در این گونه موارد صبر داشته باشند، تأثیرگذار نخواهد بود، زیرا آنها تمایلی ندارند تا به صحبت‌های شما گوش کنند. همچنین، زمانی که به کودکان می‌گوییم او می‌تواند، کاری که از او درخواست کردیم « بعداً » انجام دهد یا اینکه، ما « بعداً » به درخواست او رسیدگی خواهیم کرد، پاسخی بی‌سرانجام به آنها داده ایم، زیرا آنها نمی‌توانند در حین منتظر ماندن در مورد کاری که می‌توانند انجام دهند، فکر کنند.

بازی به نام « می‌توانی در حین منتظر ماندن چه کاری انجام دهی؟ » نیز در این گونه موارد می‌تواند کارساز باشد. به کودکان خویش کمک کنید تا بیاموزند که اینقدر بی‌صبر و تحمل نباشند. باز هم می‌توان این بازی را با خلق شخصیت‌های ساختگی و خیالی آغاز کرد.

جانی از برادرش می‌خواهد تا با او مهره بازی کند اما، برادرش آرتور در حال انجام تکالیف ریاضی است.

این جمله از سوی مادر به آرتور گفته می‌شود:

آیا می‌توانی پنج تا کار نام‌بری که جانی در حین منتظر ماندن تو، آنها را انجام دهد؟

کمی بعد آرتور، این لیست را به مادرش نشان می‌دهد:

- جانی می‌تواند به دوستش تلفن کند.

- با کامپیوتر بازی کند.

- کلکسیون تمبرهای خود تماشا کند.

از آنجایی که تهیه این لیست بسیار آسان بود، آرتور موارد دیگری را به آن اضافه کرد:

- انجام دادن تکالیف

- بازی با یک بازی ویدیویی

- خوردن یک میان وعده

- نقاشی کشیدن

- تمرین با فلوت

دفعه بعد که آرتور از مادرش در یک زمان نامناسب درخواستی را مطرح کرد، مادر به پسرش گفت: من در حال حاضر نمی توانم با تو صحبت کنم چون می خواهم به خواهرت برای انجام تکالیف مدرسه اش کمک کنم، تو می توانی در حین منتظر ماندن چه کارهایی را انجام بدی؟

آرتور برای لحظه ای به فکر فرو رفت سپس، لبخندی زد و آن بازی را به یاد آورد.

او گفت: می تونم، تکالیفم را انجام دهم.

شما می توانید این بازی را با کودکان چهار ساله نیز، انجام دهید.

جنی که تازه به سن چهارسالگی رسیده است می خواهد بلافاصله پس از صرف صبحانه به پارک برود اما، مادر در حال انجام دادن کارهای منزل است.

او از دخترش سوال می کند: حالا که منتظر هستی، چه کاری می تونی انجام بدی؟ جنی در حالی که به سوی اتاقش می رود می گوید: می تونم با عروسکی که تازه خریدم بازی کنم؟ او لباس عروسک را عوض می کند. موهایش را شانه می زند. این در حالی است که مادر برای رفتن او را صدا می کند، عروسک نیز آماده است.

این بازی را می توان، زمانی که مهمان جدیدی وارد خانه می شود و کادویی در دست دارد و فرزند شما با هیجان زیاد فریاد می زند: می تونم اونو باز کنم؟ استفاده کرد. اگر قصد دارید تا زمان رسیدن همه مهمانها منتظر بمانید، پس می توانید از فرزند خود بخواهید تا در مورد

این موضوع فکر کند که الان زمان نا مناسبی برای انجام چنین کاری است و پس از او بپرسید: حالا که منتظر دیگران هستی چه کاری می توانی انجام بدی؟ زمانی که کودکان ایده های خود را در پاسخ به این پرسش مد نظر قرار می دهند، مثل لیزا، برنیس، آرتور و جنی، دیگر داد و فریاد نخواهند کرد. زیرا، در این موقعیت آنها به جای اینکه، بی صبرانه مشغول بیان کردن درخواست خود باشند، در حال فکر کردن به کارهایی هستند که می توانند در آن لحظه انجام دهند.

چگونه به مشاجرات زمان خواب خاتمه دهید:

برخی از کودکان بدون هیچ بهانه و مخالفتی به سمت رختخواب خود می روند، گویی که از تاریکی، محل خواب و آداب مربوط به خوابیدن لذت می برند. برعکس، برخی دیگر چنین به نظر می رسد که به روز وابسته بوده و هنگام فرا رسیدن زمان خواب به طرز وحشتناکی با مسئله خوابیدن مبارزه می کنند. آنها التماس کرده و می گویند: فقط پنج دقیقه دیگه. اما این پنج دقیقه به طور اجتناب ناپذیری به بیست دقیقه، سپس سی دقیقه و بیشتر ادامه پیدا می کند. آیا شما در این مواقع برای کودک خود یک کتاب دیگر می خوانید؟ به او اجازه می دهید تا بازی ویدیویی خود را به پایان برساند یا به او می گوید که می تواند یک آرزوی دیگر، داشته باشد؟ اگر اینکارها را انجام می دهید، توانسته اید موقعیت آرامش بخشی را هر شب ایجاد کرده و در انتظار کشف راهکار دیگری باشید. یدر غیر این صورت مانند اغلب والدین فریاد می زنید: همین الان باید بخوابی! او را تهدید می کنید: اگر الان نخوابی فردا اجازه نداری تلویزیون تماشا کنی! می خواهی فردا توی کلاس چرت بزنی، مطمئنم نمرات امتحانی خوبی نمی گیری!

این می تواند آخرین راه حلی باشد که باید از آن استفاده کرد. در پایان یک روز طولانی، کودکان نیاز به همدلی دارند نه عصبانیت و تهدید. هرچه پریشانی شما بیشتر شود، کودک کمتر احساس آرامش کرده و سخت تر به خواب خواهد رفت.

در اینجا چند پیشنهاد دارم: در وهله اول سعی کنید در مورد عوامل آزار دهنده کودک خود فکر کنید. آیا او قبل از خاموش شدن چراغها فرصت و وقت کافی برای آماده شدن برای خواب داشته است؟ اگر شما یک کودک سه یا چهار ساله دارید می توانید دستشویی رفتن، مسواک زدن، پوشیدن لباس خواب را که هر شب صورت می گیرند را زودتر از زمان قبل به انجام دهید. اگر شما می خواهید کتاب بخوانید یا برنامه ریزی کردید آخرین برنامه تلویزیونی را قبل از زمان خواب تماشا کنید. باید این کارهای خود را زودتر از زمانهای قبلی آغاز کنید.

شما باید قبل از زمان خواب تلویزیون را خاموش کنید، زیرا تماشا نکردن یک برنامه تلویزیونی نتایج منفی کمتری نسبت به تماشای نیمه کاره آن بر روی کودک خواهد داشت. به کودکان بزرگتر خود اجازه دهید تا در مورد کارهای هر شب خود، با شیوه خودشان برنامه ریزی کنند. با اینکار در مورد زمان خواب بین او و شما توافقی به وجود خواهد آمد، مثلاً او می تواند در قالب کارهای هر شب، به انجام تکالیف خود بپردازد.

اگر فرزند شما می خواهد زمان بیشتری را با شما باشد و در مقابل خوابیدن مقاومت نشان میدهد، می توانید برنامه ریزی را با کمک یکدیگر انجام دهید. در مورد با اینکار کودک می تواند توجهی را که در انتهای یک روز به دنبال آن است از سوی والدین خود بدست آورد.

اگر باز هم کودک در مقابل زمان خوابیدن مقاومت و مخالفت نشان داد، می توانید از راهبردهایی که در اینجا ارائه شده استفاده کنید:

فرض کنید کودک می خواهد در هنگام صبح بیشتر از زمان خواب هر روزه اش بخوابد. اگر او بگوید خسته ام! از او بپرسید: امشب می توانی چه کاری انجام دهی که فردا صبح اینطور خسته نشی؟

ممکن است او پاسخ دهد: می توأم زودتر بخوابم.

اما مراقب باشید، ممکن است در هنگام عصر کودکان چنین پاسخی را فراموش کند و بخوابد یک زمان سی دقیقه ای بیشتری را برای مطالعه یا بازی داشته باشد. در اینگونه

مواقع می توانید از او سوال کنید: یادته صبح بهم چی گفتی؟ گفتی اگر امشب زود بخوابم دیگه صبح احساس خستگی نمی کنم؟ اگر کودک باز هم در مقابل این صحبت مقاومت نشان داد، می توانید از او بپرسید: اگر الان بخوابی، فردا صبح چه احساسی خواهی داشت؟ ممکن است نیاز باشد تا شما این گفتگوها و بحثها را هر روز، صبح و شب تکرار کنید تا زمانی که کودک به آنها عمل کند. در نهایت اغلب کودکان با این نظر موافقت خواهند کرد. وقتی که کودک شما ارتباط میان زود به خواب رفتن و رفع خستگی را متوجه شد، می توانید سوالاتی را در مورد «زمان مناسب - زمان نامناسب»، بپرسید:

آیا الان برای خوابیدن زمان مناسبی است یا نامناسب؟

آیا به موقع خوابیدن ایده مناسبی است یا نامناسب؟

اگر تو فردا خسته باشی در مدرسه چطور خواهی بود؟

آیا دوست داری که خسته باشی؟

چه زمانی برای خواندن کتاب مناسب است؟

زمانی که این سؤالات از جین هشت ساله پرسیده شد، او گفت: اگر فردا خسته باشم، نمی توانم نمره خوبی برای امتحان دیکته بگیرم.

مادر پرسید: چه طوری این اتفاق رخ نمی ده؟

جین فقط لبخند زد و پاسخ داد: بهتره امشب سر وقت بخوابم.

در مورد کودکان مقاوم و مخالف چگونه باید رفتار کرد؟

من خسته نیستم!

موقعیتی را در نظر بگیرید که این جمله به شکل صادقانه از سوی کودک عنوان شود و او بخواهد مدت زمان بیشتری را بیدار بماند.

برخی اوقات، اکثر کودکان خستگی خود را قبول نمی کنند و هر توضیحی می دهید آنها نیز، مخالفت بیشتری را نشان می دهند. اگر کودکان واقعاً خسته است اجازه دهید تا کاملاً در مورد این مسئله فکر کند. مجبور کردن کودک به انجام کاری، باعث تغییر روش عملکرد او نمی شود. در برخی مواقع داشتن یک خواهر یا برادر بزرگتر در خانه، موجب ایجاد بُعد جدیدی از مشاجرات و زمان خواب خواهد شد. در اینجا با مثالی این موضوع را به شما اثبات خواهیم کرد.

هنگامی که شش سالم بود متوجه شدم برادر دوازده ساله ام دیرتر از من به خواب می - رود. برای یک لحظه این فکر در من ایجاد شد که، والدینم می خواهند مرا با زور به خواب بفرستند تا بتوانند خودشان با برادرم از یک جمع خانوادگی بدون حضور من لذت ببرند. آنها سعی کردند تا توضیح دهند که او، بزرگتر از من است و به اندازه من احتیاج به خوابیدن ندارد. و اینکه، زمانی که من بزرگتر شوم می توانم مانند او، دیرتر به رختخواب برم، اما هیچ توضیحی مرا قانع نمی کرد. در نهایت پدرم گفت: خب، میرنا وقتی که برادرت به رختخواب رفت تو هم برو بخواب، ببین با اینکار چه احساسی پیدا می کنی؟

گفتم: قطعاً احساس خوبی خواهم داشت. اما صبح روز بعد که مجبور بودم از خواب بیدار شوم، احساس خستگی می کردم. پدرم هنگام شام از من پرسید: صبح امروز در هنگام بیدار شدن چه احساسی داشتی؟ نمی توانستم پاسخی بدم. او مشاهده کرد که، دیگر لازم نیست تا به من یادآوری کند، سر وقت بخوابم.

بعدها اینکار را انجام خواهم داد - درمان پدیده تلف کردن وقت:

به نظر می رسد که بسیاری از کودکان به طور طبیعی دچار تلف کردن وقت هستند. فرقی نمی کند شما از آنها چه درخواستی داشته باشید. تمیز کردن اتاق ها، انجام دادن کارهای

روزانه، یا انجام دادن تکالیف مدرسه، پاسخ آنها همواره یکسان خواهد بود: بعداً انجام می‌دهم. اکثر ما در برخی مواقع در دریافت این نوع پاسخ‌ها مقصر هستیم. اما چه زمانی این مسئله مشکل‌ساز می‌شود. براستی چه می‌توان کرد؟

لیزی دوازده‌ساله، دوست دارد به یک دروازه‌بان تبدیل شود اما تا زمانی که نیروی کامل جسمی را بدست نیاورده باشد نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

هر وقت مادرش تلاش می‌کرد تا قرار ملاقاتی با دکتر بگذارد، لیزی می‌گفت: امروز نه. فرصت نهایی نیز برای امتحان جسمی به پایان رسید و لیزی نتوانست به تیم فوتبال بپیوندد.

رندی ده‌ساله پروژه اصلی مکالمات اجتماعی خود را آغاز نکرد تا زمانی که به روزهای پایانی تحویل آن نزدیک شد. اما یک فرصت دو هفته‌ای باقی مانده بود. پدرش به او یادآوری کرد که می‌تواند هرشب بخشی از آنرا انجام دهد، ولی او از انجام آن سرباز زد. در نهایت نمره تک گرفت.

تاد چهار ساله قول داد تا اتاقش را پس از تمام شدن بازی ویدیویی تمیز کند، اما به بازی کردن ادامه داد. مادر او را تهدید کرد که، اگر تا پیش از وقت شام اتاق را تمیز نکند سیستم بازی را از کار خواهد انداخت. اما ساعت شش شد و هیچ اسباب بازی، از کار نیفتاد.

اگر فرزندان به این شیوه رفتار کند ممکن است شما دچار ناامیدی شوید. حتی امکان دارد وسوسه انجام کار محول شده در شما به وجود آید، اما در مقابل این وسوسه مقاومت کنید. چون اگر این کار را کنید، کودک این اعتقاد را پیدا خواهد کرد، تلف کردن وقت او، جبران شده است. به بیانی دیگر، اگر شما تلاش کنید این حقیقت را نادیده بگیرید که کودک در حال تلف کردن وقت است، او نیز این اعتقاد را باور خواهد کرد که، بی توجهی به کاری که باید انجام می‌گرفته منجر به، از بین رفتن وقت شده و دیگر نیازی به انجام آن وجود ندارد.

در بخش زیر پیشنهادهایی را ارائه می‌دهیم که با استفاده از آنها می‌توانید با مشکلات ناشی از تلف کردن زمان، مقابله کنید.



نخست اینکه با فرزند خود در مورد پیامدهای حاصل از تلف کردن وقت صحبت کنید. در مورد موقعیت لیزی می توان گفت تأخیر در عملکرد او، منجر به ناامیدی او در زندگی شده است.

رندی نیاز دارد تا در مورد چگونگی کامل کردن تکالیف بلندمدت خود اطلاعاتی را بدست آورد. او می تواند با کمک والدین خود، یک برنامه ریزی خوب و دقیق برای زمان انجام تکالیف خویش تهیه کند. با این روش دیگر او تکالیف خود را در لحظه آخر انجام نمی دهد.

راهکار مفید دیگر در این مورد، تبدیل کردن کار موردنظر به مراحل کوچکتر می - باشد. به عنوان مثال، به جای پیشنهاد این که : چرا اول اسباب بازی هایت را از زمین جمع نمی کنی؟ ( که می تواند مثالی باشد از نحوه تفکر فرزند شما)، می توانید از کودک خود سوال کنید: تمایل داری در مرحله اول چه قسمتی از کار را انجام بدی؟ و چه کاری را در مرحله دوم؟

حتی کودکانی که در سن پیش دبستانی هستند نیز، می توانند تصمیم بگیرند که چه کاری را باید اول انجام دهند یا چه زمانی به انجام آن پردازند. بچه های بزرگتر می توانند علامت هایی را برای خودشان در نظر بگیرند، نکاتی را برای خودشان یادداشت کنند یا روزهایی را، روی تقویم علامت بزنند.

این احتمال وجود دارد که برخی از کودکان، بازهم به تلف کردن وقت پردازند. چون کار مورد نظر برای آنها زیاد خوشایند نیست. مثلاً اگر کودک شما علاقه ای ندارد آشغال ها را بیرون از خانه بگذارد شاید دلیلش، بوی ناخوشایند آن باشد. در چنین مواقعی می توانید کار دلخواه او را پیشنهاد کنید.

شاید او برای نشان دادن قدرت خود و اینکه اثبات کند این شما هستید که تحت کنترلش قرار دارید، به تلف کردن وقت پردازد. (به یاد داشته باشید که ممکن است او کاملاً از انگیزه خود ناآگاه باشد اما در اینجا منظور ما این نیست). در نهایت نمی توانید فرزند خود را وادار به

انجام کارهای خانه یا تکالیف مدرسه اش کنید. اگر کودک احساس کند بیش از حد او را کنترل می کنید، باید کاری کنید تا میزان کنترل، کاهش یابد.

اگر کودک باز هم به تعویق انداختن کارها را ادامه داد، از او در مورد احساسش، سوال کنید. علت برخی از انواع به تعویق انداختن کارها، می تواند در اثر ترس از شکست خوردن باشد. در چنین مواقعی باید به کودکان گفت: نباید فکر کنی که انسان کاملی هستی.

در این گونه مواقع می توانید در مورد کارهای که خودتان امتحان کرده اید و شکست خورده اید با او صحبت کنید. یا حتی کارهایی که نتوانسته اید آنها را آن طور که انتظار داشتید انجام دهید. می توانید جملاتی نظیر این را مطرح کنید: امتحان کردن کارهای جدید بسیار عالی است. حتی اگر آن طور که می خواهید، نتوانید آنها را انجام دهید. تو همیشه می توانی سعی ات را بکنی، یا چیزهای جدیدی را امتحان کنی. با بیان چنین نظراتی، کودک و همچنین خود شما، استرس کمتری را تجربه خواهید کرد.

نمی بینی مشغول صحبت با تلفن هستم؟

فرض کنید در حال صحبت با تلفن هستید. با رئیس، دوست، عمه یا خاله موردعلاقه خود یا شریک کاری خود هستید. یا در حال نوشتن چک های ماهیانه بیرون گذاشتن زباله ها، شستن موهای خود و... می باشید که همزمان فرزند شما می گوید: مامان بیا کمک کن.

مسلماً شما ناراحت خواهید شد. می توانید از تن صدای او متوجه شوید که این درخواست کمک برای یک موقعیت اضطراری و فوری نیست. در حقیقت تنها چیزی که او می خواهد، این است که قیچی کجاست؟ از قبل، بارها و بارها به او توضیح داده اید که، در حین صحبت با تلفن مزاحم شما نشود. به نظر می رسد او هیچ گاه چنین چیزی را به یاد نمی آورد. در این موقعیت سعی می کنید تا با حرکات دست و صورت، حواس او را به سمت تماشای تلویزیون جلب کنید اما او تمایلی به تماشای تلویزیون ندارد. از شخصی که پشت خط تلفن است،

عذرخواهی کرده و به فرزند خود توضیح می‌دهید که چرا نباید مزاحم شما شود و احتمالاً فردی که منتظر پاسخ شماست به علت این وقفه احساس ناخوشایندی پیدا می‌کند. در واقع شما همه نوع روشی را امتحان کردید یا حداقل فکر می‌کنید که اینطور بوده است. حالا می‌توانید بازی «دو چیز در یک زمان» را امتحان کنید و ببینید که آیا نتایج مثبتی دارد یا خیر؟ می‌توانید از این روش در هنگام شام، در اتومبیل یا در هنگام بازی استفاده کنید. بچه‌ها عاشق این بازی‌اند.

اگر کودک شما در سن پیش‌دبستانی است، می‌توانید این بازی را با کلمات «مشابه» و «متفاوت» آغاز کنید، می‌توانید از حرکات بدن کمک گرفته و بگوئید: من سرم را تکان می‌دهم. حالا پایم را به زمین می‌کوبم. آیا در این دو حالت کارهای «مشابهی» انجام داده‌ام یا «متفاوت». سپس می‌توانید کلمه «انجام ندادم» را اضافه کنید، یعنی بگوئید: من سرم را تکان دادم.

من..... (این کار را) انجام ندادم؟ به کودک خود اجازه دهید تا جای خالی را با جملاتی مثل «دست زدن» تکمیل کند. تا زمانی که کودک علاقه نشان می‌دهد می‌توانید جملاتی نظیر این را، به بازی اضافه کنید. مثلاً: من یک درخت دیدم. آیا تو هم چیزی شبیه به آن دیدی یا اینکه متفاوت بود؟ چه چیزی را ندیدی؟

بر سر میز شام، می‌توانید این جمله را بیان کنید: این نمکدان است. این قاشق. آیا این دو شبیه به هم هستند یا متفاوت‌اند؟

من به این نتیجه رسیدم که کودکان کم سن و سالتر تمایل زیادی به بازی با کلمات داشته و دوست دارند تا آنها را به شکل متفاوتی تلفظ کنند، مثلاً به جای فرق می‌کند می‌گویند: فق می‌کنه.

حالا می‌توانید بگوئید: می‌خواهیم بازی دو چیز در یک زمان را انجام دهیم. من می‌تونم سرم را تکان بدهم و [همزمان] پایم را به زمین بزنم. تو چه کاری را می‌تونی به طور همزمان انجام بدی؟

بچه‌ها عاشق فکر کردن در مورد چیزهایی نظیر این هستند. مثلاً اینکه من می‌تونم راه برم و همزمان آدامس هم بجوم. یا می‌تونم آواز بخوانم و همزمان بپریم.

حالا می‌توانید این جمله را اضافه کنید: من نمی‌تونم همزمان بنشینم و بایستم، تو چه کاری را نمی‌توانی همزمان انجام بدی؟

فیلیپ چهار ساله بینی‌اش را می‌گیرد و می‌گوید: من نمی‌تونم همزمان بینی‌ام را بگیرم و نفس بکشم، خواهر هشت ساله او می‌گوید: من نمی‌تونم همزمان تکالیفم را انجام دهم و بخوابم.

و اضافه می‌کند: من نمی‌تونم همزمان آواز بخوانم و آب هم بنوشم.

این کودکان در مورد کارهایی که نمی‌توانند همزمان انجام دهند، بسیار هیجان‌زده می‌شوند و بازی با پدر و مادر نیز به هیجان آنها می‌افزاید.

دفعه بعد که فیلیپ صحبت مادرش را با تلفن قطع کرد، مادر به راحتی از او سوال کرد: من می‌تونم بطور همزمان هم با تو و هم با تلفن صحبت کنم؟

فیلیپ با یادآوری بازی، لبخندی زد و سپس مادرش ادامه داد: آیا می‌تونی درحین منتظر ماندن به کار متفاوتی فکر کنی؟

فیلیپ گفت: می‌تونم تلویزیون تماشا کنم.

البته، اگر مادر فیلیپ قبلاً چنین پیشنهادی را به او می‌کرد این احتمال وجود داشت که فیلیپ آن را نپذیرد. اما چون قبلاً با چنین روشی آشنا شده بود، مخالفتی نکرد. فیلیپ از فکر کردن در مورد یک کار دیگر، در حین منتظر ماندن، احساس افتخار می‌کند.

بخش ۸ مالکیت:

زمانی که کودکان بر سر مالکیت اسباب بازی‌ها با هم می‌جنگند:

کامیون را به بده من، اول من برداشتم!

نخیر، من این کار را کردم. مال منه.

نه، مال منه!.

تو هیچ وقت به من اجازه نمی‌دی با این بازی کنم!.

همه والدین این نوع دعوای بچه‌ها را شنیده‌اند. گرفتن اسباب‌بازی از بچه دیگر، خودداری از شریک شدن در استفاده از اسباب‌بازی‌ها یا دعوا بر سر زمان مورد نیاز برای استفاده از یک اسباب‌بازی، همه و همه می‌توانند موضوعی باشند، برای این نوع مشاجره‌ها.

در برخی مواقع کودکان در مورد اسباب‌بازی مورد علاقه‌شان آنقدر احساس مالکیت نشان می‌دهند که نمی‌خواهند آن را در اختیار کودک دیگری قرار دهند.

معمولاً پیشنهاد ما برای حل این مشاجرات به شیوه‌ای «منصفانه» این است که سعی می‌کنیم در مورد کودکی که اول از همه کامیون را برداشته و بازی کرده اطلاعاتی در مورد مدت زمان استفاده و زمان استفاده مشترک از آن اطمینان حاصل کنیم. اما از آنجائی که اکثر والدین سریعاً در مورد این مسائل تصمیم‌گیری می‌کنند، پس توصیه به منصف بودن بیهوده خواهد بود. در مورد اینکه چه کسی اول از همه کامیون را برداشته هرچه بیشتر از او سؤال پرسید مطمئناً کودک موضع شدیدتری گرفته و خشمگین خواهد شد.

در برخی مواقع، وسوسه می‌شوید که اسباب‌بازی را از دست کودک بگیرید و فریاد بزنید که: اگر شما دو نفر نمی‌توانید اسباب‌بازی‌هایتان را به همدیگر بدهید، هیچ کدام حق ندارید بازی کنید!

یک لحظه در مورد تاثیرگذاری این راهکارها فکر کنید. گرفتن اسباب‌بازی از کودک این مسئله را تضمین نخواهد کرد که کودک می‌تواند مشکل ایجاد شده را حل کند. تنها با استفاده از این روش می‌توان به یک نتیجه رسید: حتی اگر فرزند شما به درخواست شما گوش دهد و اسباب‌بازی‌اش را بطرف مقابل بدهد، هیچ تغییری در احساس درونی او ایجاد نخواهد شد و اینکه بار دیگر با چنین موقعیتی روبرو شود چه احساسی خواهد داشت؟

به جای استفاده از این راهکارها چه کاری می‌توان انجام داد؟ اگر پسران اسباب‌بازی‌ها را از طرف مقابل گرفته، می‌توانید سوال ساده‌ای از او پرسید:

بعد از اینکه اسباب‌بازی را گرفتی چه اتفاقی رخ خواهد داد؟.

ممکن است پسر شما بگوید: اون منو میزنه!

اگر شما دو نفر بخواهید بطور همزمان با یک اسباب‌بازی مشترک بازی کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

برای حل این مشکل چه کار می‌کنید؟

برت چهار ساله به برادرش می‌گوید: من کامیونو راه می‌برم، توهم راننده رو توی اون بذار» با این پیشنهاد هر دوی آنها لبخند زده و به نظر می‌رسد که این یک راه‌حل قانع‌کننده باشد. حالا می‌توانید بگوئید که «این فکر خوبی است» یا «تو استعداد خوبی در حل مشکلات داری» اگر راه حل خاصی را که مدنظر کودک شماست مورد تحسین قرار دهید، ممکن است او از احساس رضایت شما خشنود شده و از فکر کردن در مورد راه‌حل‌های دیگر خودداری کند.

یک هفته بعد زمانی که مشکلات مشابهی رخ می‌دهد او راه‌حل مشابهی را پیشنهاد می‌کند راه‌حلی که برادر یا کودک دیگر با آن مخالف است، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

با فرمول‌بندی یک راه‌حل جدید، دیگر پسر شما نمی‌تواند نقش قدرت‌نمایی خود را نسبت به شما و مشاجره با برادرش کنار بگذارد و تمایل دارد فقط خودش اسباب‌بازی‌ها را در اختیار داشته باشد.

اگر مشارکت در استفاده از اسباب‌بازی‌ها اتفاق نیفتد باز هم نتیجه مطلوب خواهد بود. اگرچه ما مایلیم خصیصه بخشندگی را به کودکانمان آموزش دهیم اما کودکی که اسباب‌بازی گرانقیمت یا جدیدی دارد، به این مسئله نیاز دارد تا به خواسته‌های او نیز توجه شود. برای اینکه به کودک خود نشان دهید احساسات او را درک می‌کنید می‌توانید از او بپرسید.

چرا دوست نداری برادرت با قطارت بازی کنه؟

رودی چهار ساله می‌گوید: آخه اون چرخ‌های قطارو در میاره! مادر پاسخ می‌دهد: خب اسباب‌بازی دیگری داری که برادرت با اون بازی کنه، جوری که خراب نشه؟. این نوع پرسش نشان می‌دهد که ما به احساسات کودک احترام گذاشته و تمایل داریم تا به جنگ قدرت و اشک ریختن خاتمه دهیم.

جنگ اسباب‌بازیها:

آیا این ناله‌ها و فریادهای عادی را شنیده‌اید:

این مال منه!

نه این مال منه، باور کن این مال منه!

و زمانی که چنین فریادهایی کاری از پیش نمی‌برند، آنها تا جایی که می‌توانند جیغ می‌کشند:

من اول اونو برداشتم!، نخیر، من اول اونو برداشتم.

می‌توانید اسباب بازی را از دست آنها گرفته و به دعوا پایان دهید، اما اینکار احساس ناخوشایندی در کودکان ایجاد خواهد کرد.

یا به آنها پیشنهاد کنید بصورت مشترک از آن اسباب‌بازی استفاده کنند. اما همانطور که می‌دانید این ایده فقط برای گوش‌های ناشنوا فایده خواهد داشت. حالا می‌توانید توضیح دهید که چرا آنها نباید با هم دعوا کنند. اگر با آرامش با هم بازی نکنید، یکی از شماها آسیب می‌بینید. اما آنها چنین جمله‌ای را در گذشته هزاران بار شنیده‌اند. چه اولین بار، چه هزارمین بار، به این حرفها توجهی نخواهند کرد.

دعوا و جیغ کشیدن حوصله شما را سر می‌برد، اینجاست که شما هم شروع به فریاد زدن می‌کنید: بس کنید، اینقدر سر و صدا نکنید.



پس زمانی که کودکان به جای بازی کردن با هم دعوا می‌کنند فقط از آن‌ها بخواهید که به شیوه‌ای متفاوت فکر کنند.

قرض گرفتن بدون اجازه؛ آیا والدین می‌توانند ناجی باشند؟

سیندی یازده ساله به خانه می‌آید و می‌بیند که خواهر نه ساله‌اش، ایو، ژاکت او را پوشیده، در صورتی که سیندی بارها از او خواهش کرده این کار را نکند. این دفعه سیندی چه واکنشی نشان می‌دهد؟ معلوم است با فریاد می‌گوید:

من به تو گفته بودم به کدام دست نزن! به وسایلم دست نزن! همین الان ژاکت را در بیار! اون مال منه! . اما ایو، نگاه معنی‌داری به سیندی انداخته و می‌گوید: اما وقتی تو این ژاکت را می‌پوشی خیلی مسخره به نظر می‌آیی، به من بیشتر میاد!.

ایو در حالی که اصلاً از خشم خواهرش نترسیده پاسخ داد: اما من دامنی دارم که با این ژاکت خیلی قشنگ میشه، تو که اون دامنو نداری.

این دعوا ادامه یافته و شدت آن هر لحظه بدتر می‌شود.

در نهایت سیندی به نزد مادر رفته و شکایت می‌کند اما مادر به او تذکر می‌دهد که نباید آنقدر خودخواه باشد. سیندی در پاسخ می‌گوید: «اما مامان، من اون ژاکت را با پول خود خریدم و... اما مادر حرف او را قطع کرده و می‌گوید: کافیه، خودت یک یک فکری برای حل مشکل بکن، چون این حرفها را قبلا هم شنیده و از برخورد با چنین مشکلاتی خسته شده است.

سیندی به نزد خواهرش باز می‌گردد و فریاد می‌زند: کاش هیچ وقت به دنیا نمی‌آمدی! در این لحظه ایو، ژاکت را پاره کرده، آن را به سمت سیندی پرت می‌کند و می‌گوید: وسایل تو به درد من نمی‌خورد. همه لباس‌های تو زشت هستند. تو خیلی چاقی، سیندی ژاکت را گرفته و گریه‌کنان به سمت اتاقش می‌رود، ایو هم همینطور.

کودکانی که در این سن قرار دارند در مورد هر چیزی دعوا می‌کنند: کفش، لباس بدلیجات، سی‌دی، ویدئو و... برخی از والدین مثل والدین سیندی و ایو ممکن است از برخورد با چنین مشاجراتی خودداری کنند. برخی دیگر از آنها نیز قول می‌دهند که مشکل را حل خواهند کرد.

هنگامی که دانا از این شکایت کرد که خواهرش بدلیجات را از او قرض می‌خواهد، مادرش به او قول داد که خواهر دانا از آنها به خوبی مراقبت خواهد کرد. پدری نیز به پسرش قول می‌دهد که با برادرش در مورد بی‌اجازه برداشتن دوچرخه‌اش صحبت کند.

یا پدر دیگری نیز به فرزندش قول می‌دهد که سی‌دی‌های دخترش را پس خواهد گرفت. آیا پدر و مادر می‌توانند ناجی باشند؟ متأسفانه این یک راه‌حل کوتاه بینانه محسوب می‌شود. والدین همواره نمی‌توانند برای کمک به رفع مشاجرات بین فرزندان خود در دسترس باشند. اما در عوض روش‌های هوشمندانه دیگری برای رفع مشاجرات میان کودکان براساس مسئله مالکیت وجود دارد یعنی:

- کودکان خود را در کنار هم جمع کنید و از آنها بخواهید تا در مورد مشکل موردنظر راه‌حلی بیابند.

- از آنها در مورد نظرشان سؤال کنید. همین‌طور آیا راه‌حل آنان می‌تواند راهی مناسب باشد یا خیر.

- از آنها سؤال کنید و دلیل پاسخ را جویا شوید. اگر به این نتیجه برسند که راه‌حلشان مشکل‌گشا نیست پس از آنها بخواهید تا راهی بیابند که هر دو از نتیجه کار خوشحال شوند.

در اینجا ما در سیندی بعد از آموزش‌های لازم، علت عصبانیت دخترش را پرسید و

سیندی جواب داد: از اینکه ایو، وسایلم را بر می‌دارد متنفرم. اگر ابتدا از من درخواست کند، من هم وسایلم را به او قرض می‌دهم. من چیز زیادی نمی‌خواهم فقط می‌خواهم او کمی ملاحظه داشته باشد. مطمئناً درخواست او را قبول خواهم کرد.

مادر مجدداً پرسید: آیا او می‌تواند به راه‌حلی فکر کند که بتوان با استفاده از آن به ایو فهماند که احساس او را در نظر گیرد؟.

سیندی در اتاق خواهرش را زد و زمانی که ایو در را باز کرد، سیندی گفت: «کاری که باید انجام دهی فقط این است که اول از من اجازه بگیری.» و بعد از اینکه عصبانی شده بود عذرخواهی کرد.

این دو خواهر صحبت طولانی با هم داشتند و در نهایت به اتاق سیندی رفتند. سیندی سه ژاکت به ایو، نشان داد که می‌توانست بدون اجازه آنها را بردارد. اما اگر او ژاکتی که سیندی به آن خیلی علاقه داشت می‌خواست باید حتماً از او اجازه بگیرد. ایو از به کار بردن این راه‌حل بسیار خوشحال شد. سیندی با نگاه کردن به چهره شاد خواهرش فهمید که حرفهایی که قبلاً زده بود، معنایی نداشت و از این مسئله خوشحال بود که ایو بدینا آمده، در حالی که لبخند می‌زد فکر کرد اگر خواهر نداشت، با چه کسی می‌توانست بازی کند؟

مادر نیز متوجه شد صرفاً بیان این جمله «خودت یک فکری برای حل مشکل بکن»، نمی‌تواند کارساز باشد. اما اهمیت دادن به کودکان و در نظر گرفتن ناراحتی‌های روزانه آنان مثل کاری که مادر دانا در مورد حل مشکل قرض گرفتن بدلیجات خواهرش انجام داد، یک روش ساختاری محسوب نمی‌شود. این روش تنها کودکان را از فکر در مورد عامل و علتی که باعث رنجش آنها شده رهایی می‌بخشد.

«زمانی که کودکان بر مطالبات خود پافشاری می‌کنند؛ الان نوبت منه!»

والدیم ماتئو و هالی یک کامپیوتر جدید خریداری کرده و آن را در اتاق نشیمن قرار دادند تا همه اعضای خانواده از آن استفاده کنند. این کار به این دلیل بود که آنها توانایی لازم را برای خرید کامپیوتر برای تک تک اعضای خانواده را نداشتند و همچنین می‌خواستند بر زمان استفاده از کامپیوتر، ارتباطات آنلاین فرزندان خود و اینکه با چه کسانی تماس برقرار می‌کنند، نظارت داشته باشند. اما همانطور که پدر آنها به من توضیح داد، این دستگاه جدید موجب مشکلات زیادی شد. چون به محض اینکه بچه‌ها از مدرسه به خانه برمی‌گشتند به سمت کامپیوتر رفته و هر کسی که اول می‌رسید، کامپیوتر مال او می‌شد. اما اکثر اوقات این مالکیت به ماتئو می‌رسید، او دوازده سال داشت و سه سال از خواهرش بزرگتر بود. زمانی که ماتئو از کامپیوتر استفاده می‌کرد، دیگر نوبت به هالی نمی‌رسید.

یک روز، در حین بازگشت به خانه در اتوبوس، هالی ایده‌ جدیدی را مطرح کرد. او به برادرش گفت: امروز من از کامپیوتر استفاده می‌کنم، قبوله؟.

ماتئو پاسخ داد: خب، باید به مامان بگم.

هالی گفت: اما من اول این راه‌حل را پیشنهاد کردم.. ماتئو بدون عصبانیت گفت: مادر می‌تواند این مشکل را حل کند، باید این موضوع را با او در میان بگذاریم.

زمانی که آنها به خانه رسیدند، هالی به سمت کامپیوتر رفت. مطمئن بود که می‌تواند از آن استفاده کند زیرا تصور می‌کرد که امروز دیگه نوبت اوست. ماتئو می‌دانست که هیچ راهی برای دور کردن خواهرش وجود ندارد. بنابراین او بهترین کار را انجام داد. به مادرش گفت: امروز هالی در مورد استفاده از کامپیوتر در اتوبوس چیزهایی گفت، اما این کار منصفانه نیست. این با قراری که قبلاً گذاشتیم که هر کس اول از همه بیاد خونه، کامپیوتر مال اوست جور در نمی‌آید.»

در این موقع، هالی از اتاق نشیمن فریاد زد: الان نوبت منه!؛ هر وقت کارم تموم شد تو باهاش بازی کن.

مادر گیج شده بود، نمی‌دانست چکار کند، سعی کرد تا با صحبت کردن آنها را قانع کند تا یک زمان مساوی را برای استفاده از کامپیوتر تعیین کنند.

او به هالی گفت که می‌تواند تا ساعت پنج با کامپیوتر کار کند و بعد از آن نوبت ماتئو است. هالی با ناراحتی قبول کرد. زمانی که ساعت پنج شد، مادر متوجه شد که او تا آن ساعت فقط به بازی کردن پرداخته و نتوانسته از کامپیوتر برای انجام تکالیفش استفاده کند. هالی با ناراحتی از مادرش خواست تا زمان بیشتری به او بدهد. طبیعتاً ماتئو فکر نمی‌کرد که این کاری منصفانه باشد. بنابراین مادرشان مجبور شد تا راه‌حل جدیدی را مطرح کند. هالی می‌توانست تا زمان شام از کامپیوتر استفاده کند و برادرش هم از آن به بعد تا انتهای شب. حالا نوبت هالی بود که با فریاد بگوید: این منصفانه نیست آخه اون زمان بیشتری داره که با کامپیوتر بازی کنه ولی من برای انجام دادن تکالیفم از آن استفاده می‌کنم.

مادر گفت: ماتئو هم مانند تو از کامپیوتر برای انجام دادن کارهایش استفاده می‌کند. او با صدای بلند این جمله را بیان کرد و از اینکه مثل یک افسر پلیس این نقش را ایفا می‌کرد خسته شده بود. در نهایت هالی با اینکه عصبانی بود، اما این نظر را پذیرفت. در این زمان پدر به خانه رسید. او به نظریات همه گوش کرد و سپس گفت: «مشکلی در اینجا وجود دارد. آیا می‌توانید راه‌حلی برای رفع آن پیشنهاد کنی؟»

پس از اینکه آنها کمی آرام شدند، ماتئو گفت: شاید بتونیم اینکار را بصورت نوبتی انجام بدیم. امروز نوبت منه، فردا هم نوبت هالی است. هالی اصلاً با این نظر موافق نبود. اما پدر وسوسه شده بود تا به اجرای قانون بپردازد. نفس عمیقی کشید و گفت: من می‌دانم که شما دو نفر می‌توانید در مورد یک مسئله فکر کنید. در مورد این مشکل فکر کنید و تصمیم نهایی را به من خبر بدید.»

چند ساعت بعد، آن دو با آرامش وارد اتاق نشیمن شدند در حالی که ایده جدیدی را در سر داشتند. ماتئو که مسئولیت صحبت کردن را بر عهده داشت گفت: ما تصمیم گرفتیم هر دو

اول به انجام تکالیفمان پردازیم. بعد سکه می‌اندازیم، هر کس که برنده شه اول از کامپیوتر استفاده می‌کنه.

سپس هالی ادامه داد: شاید هم وقتی که هر دوی ما تکالیفمان را انجام دادیم بتونیم با هم بازی کنیم. حالا این خواهر و برادر هر دو از کامپیوتر لذت برده و نوبتشان را رعایت می‌کنند. اگر شما نیز با چنین مشکلی مواجه شوید، می‌توانید با خرید یک کامپیوتر برای هر کدام از فرزندان این مشکل را حل کنید. اما اگر به فرزندان خود بیاموزید که اینقدر حس مالکیت نداشته باشند، لازم نیست که بیش از یک کامپیوتر خریداری کنید، همچنین می‌توانید در مورد مزایای حاصل از نحوه زندگی با یک کامپیوتر فکر کنید، فرزندان شما به جای محبوس شدن در اتاق‌های خود و دیدن خواهر یا برادرشان فقط در زمان شام یا در اتوبوس مدرسه، می‌توانند با همدیگر بازی کنند.

از محدوده من خارج شو!

اسکات در حال بازی با دوستش است که ناگهان تینا خواهر کوچکترش وارد اتاق خواب مشترکشان می‌شود. اسکات که احساس می‌کرد خلوتش به هم ریخته به خواهرش دستور می‌دهد: هر وقت من و دوستم با هم بازی می‌کنیم، تو ما رو اذیت می‌کنی! از اینجا برو بیرون!

تینا: اما اینجا اتاق من هم هست.

اسکات: آره، اما ما زودتر از تو اینجا بودیم.

مشاجره ادامه پیدا می‌کند. تینا: من می‌خواهم با خودم بازی کنم، مزاحم شما نمی‌شم.

اسکات (با عصبانیت): تو همه چیز رو بهم زدی، فقط برو بیرون.

آیا این نوع حرف زدن و در نظر نگرفتن شرایط یکدیگر، برای شما آشنا نیست؟ اگر این دو نفر فرزندان شما باشند. ممکن است بگوئید: اسکات، خواهر تو می‌خواه بازی کنه. قول میده

هیچ چیز را بهم نریزه، این اتاق اون هم هست. اما به نظر شما اسکات چه فکری خواهد کرد؟ اصلا او به خواسته خواهرش اهمیت می‌دهد؟

در اینجا روش دیگری وجود دارد که می‌توان از آن برای کمک به کودکان استفاده کرد. می‌توانید این سوالات را از یکی از فرزندان خود بپرسید و فرزند دیگر شما نیز، گوش می‌دهد: در مورد مشکل پیش آمده چه احساسی داری؟.

کدام یک از شما می‌توانید به روشی برای حل این مشکل فکر کنید بطوری که هر دو شما در مورد آن توافق داشته باشید؟.

هنگامی که چنین سوالاتی از تینا پرسیده شد او گفت: اگر اجازه بدی الان پیام اتاق، تو هم می‌تونی وقتی من با دوستم میا بازی کنم به اتاق بیای!.

اسکات پاسخ داد: خب بیا، اما به شرط این که مزاحم ما نشی.

مهم نیست که چه نوع راه‌حلی از سوی کودکان پیشنهاد می‌شود، مثلا سهیم شدن در فضای مشترک یا برنامه‌ریزی برای استفاده از اتاق مشترک چیزی که اهمیت دارد این است که کودکان بتوانند راه‌حلی پیشنهاد کنند که مورد قبول طرف مقابل آنها نیز باشد.

در برخی مواقع حتی زمانی که کودکان اتاق شخصی دارند، باز هم احساس مزاحمت از سوی یکدیگر را نشان می‌دهند. مکس یازده ساله اتاق کوچکی دارد و کلکسیون زیبایی اتومبیل‌های مینیاتوری (کوچک) او، با افتخار فراوان بر روی کمد لباس‌های او چیده شده است.

ایوان برادر هفت ساله او برای بازی کردن با ماشین‌ها، می‌خواهد وارد اتاق او شو، اما مکس با فریاد می‌گوید: تو اونارو خراب می‌کنی! نباید بدون اجازه بیای تو این اتاق!.

ایوان اتاق را ترک می‌کند، اما چند دقیقه بعد، زمانی که مکس برای یک میان وعده به آشپزخانه رفته، به آن جا می‌رود. یک ربع بعد مکس به اتاق بر می‌گردد و برادرش را

مشاهده می کند که بر روی تخت او نشسته و مشغول بازی با اسباب بازی های اوست. دوباره مکس فریاد می زند: اینجا چکار می کنی! این اتاق منه! از محدوده من خارج شو! ایوان با حالتی افسرده اتاق را ترک می کند.

پدر و مادر صدای جیغ و فریاد آن ها را شنیده و دوست ندارند ایوان را با حالت ناراحت ببیند. آنها می دانند که توضیح دادن به مکس در مورد رفتاری که با ایوان کرده و احساسی که در او بوجود آورده هنگام عصبانیت تاثیری نخواهد داشت. یا اینکه به ایوان پیشنهاد دهند در اتاق خودش و با اسباب بازی های خودش بازی کند، مشکل اصلی را حل نخواهد کرد، زیرا ایوان دوست دارد در اتاق برادرش بازی کند.

در اینجا نحوه گفتگوی پدر با پسرانش را در چنین موقعیت هایی نشان داده ایم:

پدر: مکس، مشکل کجاست؟

مکس: ایوان همیشه به اتاق من میاد. اون همه چیز را بهم می ریزه. ماشین های منو می شکنه از این کارش متنفرم!.

پدر: ایوان، آیا مشکل تو اینکه برادرت هیچ وقت با تو بازی نمی کنه یا اینکه می خواهی در اتاق اون بازی کنی؟

ایوان: من از اون می خواهم با من بازی کنه قول میدم ماشین ها رو خراب نکنم.

پدر: مکس، زمانی که ایوان به اتاق تو می آید و تو اونجا نیستی چه حسی داری؟

مکس: دیوونه می شم.

پدر: خب، وقتی که با این لحن با ایوان صحبت می کنی، فکر می کنی اون چه حسی پیدا می کنه؟

مکس: ناراحت می شه.



پدر: بینم، نمیخواهی اصلاً ایوان تو افاق بره یا اینکه بدون اجازه وارد اونجا نشه؟

مکس: من از اینکه بیاد افاقم و خودم نباشم بدم میاد یا وقتی که درحال انجام تکالیفم

هستم، دوست دارم اول از من اجازه بگیره بعد از اینکه من تصمیم گرفتم بیاد تو!

پدر: و تو ایوان، آیا می‌تونی به یک روش دیگه فکر کنی که باعث ناراحتی برادرت نشه؟

ایوان: مکس می‌تونی امشب با من مهره بازی کنی فقط نیم ساعت؟

مکس: باشه! فقط نیم ساعت. چون امروز خیلی درس دارم.

مهم نیست که این دو برادر کجا مشغول بازی شوند، در اتاق مکس یا جای دیگر آنچه که

اهمیت دارد، درک و استیاب ایوان از چگونگی احترام به نیازهای برادرش و خلوت اوست.

بخش ۹: لجبازی، بدگویی و دروغ‌گویی:

چرا فرزندم گستاخ است؟

آیا فرزند شما در مقابل درخواستها، پیشنهادات یا حتی توضیحات شما در مورد مسائل

بهداشتی و سلامت خودش، مقاومت و مخالفت نشان می‌دهد؟ شما در این مواقع چه کاری

انجام می‌دهید؟ چه می‌گوئید؟ آیا این میزان مخالفت او آنقدر خارج از کنترل می‌شود که

موقعیت را ترک کنید؟ الیزابت سه ساله در مرحله‌ای قرار داشت که می‌توانست در هر زمانی،

والدین خود را مورد سنجش قرار دهد. هنگامی که مادرش به او می‌گوید: الان وقت خوابه،

الیزابت با جیغ می‌گوید: نه! من خسته نیستم!

مادرش در پاسخ می‌گوید: اگه الان نخوابی اجازه نداری امشب تلویزیون تماشا کنی، او این

جمله را طی ماههای گذشته نیز تکرار کرده بود.

اما دختر کوچولو در جواب می‌گوید: عیبی نداره!

مادر نفس عمیقی کشیده و سعی دارد از روش مثبتی استفاده کند.

او با کمی مکث می‌گوید: من هیچ وقت به تو نه نگفتم؟ هر وقت شیر و کلوچه خواسته‌ای، برات تهیه کردم، وقتی که می‌خواستی به باغ وحش بروی، به تو نه گفته‌ام. اما مادر متوجه شد که الیزابت هیچ توجهی به این حرف‌ها نشان نمی‌دهد. باز هم تلاش کرد تا با او صحبت کند: فکر کردی من برای سلامتی خودت می‌گم، باید بخوابی. اگر این کارو نکنی، وقتی پدر به خانه برگشت آنقدر خسته می‌شی که نمی‌توانی باهاش بازی کنی.

الیزابت فقط شانه‌هایش را بالا می‌اندازد، او از خوابیدن خودداری می‌کند و مادرش می‌داند که قبل از رسیدن پدر به خانه، الیزابت روی کاناپه به خواب خواهد رفت و زمانی که شام به پایان برسد، با بداخلاقی از خواب بلند می‌شود و بهانه‌گیری می‌کند.

یکشب که مادر، الیزابت را به حمام برده بود از او پرسید: وقتی بابا امشب به خونه بیاد چی می‌شه؟ برای اولین بار الیزابت غمگین شد. او دوست داشت زمانی که پدر به خانه بر می‌گردد با او بازی کند اما موفق نمی‌شد چون اکثر اوقات خواب بود. بعد از مدتی گفت: خیلی وقته که من بابا رو ندیدم!

مادرش گفت: فکر می‌کنی چکار می‌تونی بکنی وقتی پدر به خونه میاد، باهاش بازی کنی؟

الیزابت گفت: می‌تونم یک کم بخوابم. هنگام نهار مادر، همین صحبت‌ها را برای او یادآوری کرد. الیزابت با عروسک خرس مورد علاقه‌اش به رختخواب رفت و یک ساعت خوابید. آن شب زمانی که پدرش به خانه بازگشت، سرحال و شاداب بود.

مادر الیزابت به دخترش کمک کرد تا بتواند در مورد نتایج و پیامدهای حاصل از کارش فکر کند، اما روش‌های دیگری نیز برای استفاده از مهارت مسأله‌گشایی وجود دارد. مارک ده ساله از حمام رفتن خودداری می‌کرد. مادرش از روشی استفاده کرد که گمان می‌کرد می‌تواند مثبت باشد. او با حالتی آرام به پسرش گفت: می‌دونی اگر به حمام نری، مریض می‌شی

چون میکروب‌ها روی پوست جمع می‌شن و بدنت بوی بدی می‌گیره، دیگه نمی‌تونی دوستان زیادی داشته باشی. هیچ کس دوست نداره طرف تو بیاد.

اما هرچه بیشتر توضیح می‌داد، مقاومت مارک بیشتر می‌شد. مادرش احساس ناخوشایندی پیدا کرده بود و گیج و متحیر شده بود. چرا این بچه به دلایل منطقی توجهی نمی‌کند؟ من از شنیدن این موضوع که، توضیح و درخواست کردن از فرزندان کار موثری نخواهد بود، تعجب نمی‌کنم. دو روش مطرح شده به ندرت موثر واقع می‌شوند. بنابراین کاری که لازم است در این مواقع انجام دهیم، توضیح و اجازه دادن به فرزند برای درک و استنباط حرفهایش می‌باشد.

عصر یک روز، زمانی که مارک به همراه مادرش از کتابخانه به خانه برمی‌گشتند، مادر با حالتی کاملاً طبیعی از مارک پرسید: چرا حمام رفتن را دوست نداری؟ و ناگهان اتفاق جالبی افتاد. مادر به موضوعی پی برد که قبلاً متوجه آن نشده بود. مارک گفت: دوست ندارم جواب بدم، چون حمام رفتن کار لذت‌بخشی نیست.

مادرش گفت: خب، من هم هر روز به سر کار می‌رم و این برای من اصلاً جالب و سرگرم‌کننده نیست اما ناگهان حرفش را متوقف کرد. او تصمیم گرفت از روش حل مسئله استفاده کند و به جای صحبت در مورد موضوع کاری‌اش گفت: چه کاری می‌تونی بکنی که حمام رفتن به کاری جالب و سرگرم‌کننده تبدیل بشه؟

مارک برای لحظه‌ای فکر کرد: خب می‌تونم حدس بزنم که زیر آبشار هاوایی ایستادم!.

آن شب مارک درست قبل از خوابیدن به حمام رفت. او در مورد این کار بسیار هیجان زده به نظر می‌رسید. اما به خاطر حمام رفتن هیجان زده نشده بود، بلکه به این علت که توانسته بود دلیل خوبی برای حمام رفتن پیدا کند، خوشحال بود. شاید اگر مادرش در مورد تصور کردن آبشار هاوایی در حمام به او پیشنهاد می‌کرد، مارک آن را هرگز نمی‌پذیرفت.

ما نباید همواره به کودکانمان بگوئیم که چه کاری را و چرا باید انجام دهند. در اغلب مواقع آن‌ها در مورد این مسائل آگاهی کافی دارند و ما می‌توانیم آنها را تشویق به فکر کردن کنیم. همچنین اگر از آن‌ها در مورد راه‌حل موردنظرشان سؤال کنیم، قطعاً به ما پاسخ خواهند داد. صحبت‌های بی‌ادبانه را متوقف کنید:

شما به همراه اعضای خانواده یک شام خوشمزه را نوش جان کردید. به دخترتان آئی می‌گوئید: لطفا ظرف‌ها را داخل ظرفشویی بگذار آئی نه ساله که این کار را در طول دو سال گذشته مرتباً انجام داده با چرخاندن چشم‌هایش می‌گوید: نه یا الان نه!

و به شما می‌فهماند که نمی‌توانید به او دستور دهید. امشب او به راحتی خواسته حرف‌های شما را نادیده گرفته، سپس به طبقه بالا می‌رود و زمانی که پدرش به او می‌گوید که باید برگردد و این کار را انجام دهد، از این کار طفره می‌رود. پدر در حالی که ناامید شده رو به شما می‌کند و می‌پرسد: تو از حرف زدن با آئی احساس رضایت و لذت می‌کنی؟

شما با حالتی آرامش بخش می‌گوئید: آرام باش، بگذار ظرف‌ها روی میز باشند. من مطمئن هستم که او می‌تواند ظرف‌ها را در چند دقیقه جمع کند.

اما صحبت‌های مادر، پدر را قانع نمی‌کند. بنابراین فریاد می‌زند: آئی! همین الان بیا اینجا و کارهایت را تمام کن؟ اگر اینکار را انجام ندهی تنبیه خواهی شد!

آیا بکار بردن تنبیه و مجازات و تهدیدها موجب کمتر شدن حس گستاختی در آئی خواهد شد؟ جوانای هشت ساله شروع به سوت زدن می‌کند و این صدا بلند و بلندتر می‌شود تا جایی که مادر نمی‌تواند آن را تحمل کند. بنابراین فریاد می‌کشد: لطفا بس کن!

جوانا کارش را ادامه می‌دهد. مادر به او توضیح می‌دهد که سوت زدن باعث آزار گوش می‌شود. اما باز هم جوانا به کارش ادامه می‌دهد. مادر دوباره می‌گوید: جوانا، من گفتم که چرا نباید این کار را کنی، حالا لطفا سوت نزن.

جووانا دستش را به کمرش می‌زند، چشم در چشم مادرش خیره شده و می‌گوید: می‌خواهی الان چکار کنی؟

مادر می‌گوید: با این تن صدا با من صحبت نکن، خانم جوان، من هرگز با مادرم اینطور صحبت نمی‌کردم! فقط منتظر می‌مونم تا پدرت به خانه برگردد! جووانا به هیچ کدام از این صحبت‌ها توجهی نشان نمی‌دهد. مادرش با عصبانیت فریاد می‌کشد:

دارم با دیوار حرف می‌کنم؟.

کتی همیلتون در کتابش به نام "مامیزمس" به این مسئله اشاره می‌کند و معتقد است که چگونه والدین ما از این گوهرهای ذهنی برای «گول زدن، شرمساری کردن، تهدید کردن و گیج کردن» ما استفاده کرده‌اند. اما باید به یاد داشت که چنین رفتارهایی مانند رفتار مامیزمس، علاوه بر شرمساری و تهدید کردن کودکان، باعث تحقیر آنها نیز خواهد شد. همچنین باید به نگران حال پدری شد که پس از یک روز کاری سخت، با امید یک استقبال گرم به خانه برمی‌گردد و به جای آن با کودکی مواجه می‌شود که مادرش به او هشدار داده: منتظر بمان تا پدرت به خانه برگردد.

پس چگونه می‌توانید با استفاده از روش حل مسئله در مقابل خصوصیت‌هایی مانند لجباری، گستاخی و حاضر جوابی‌های آزاردهنده واکنش نشان دهید؟  
پیشنهاد می‌کنم که از سئوال‌های زیر استفاده کنید.

به فرزندتان بگوئید:

- هنگامی که با ما اینطور صحبت می‌کنی به نظرت ما چه احساسی خواهیم داشت؟
- وقتی که از احساس ما باخبر بشی چیکار می‌کنی؟
- آیا می‌تونی شیوهٔ صحبت کردنت را تغییر بدی بطوری که ما احساس بدی نداشته باشیم (غمگین نشویم، ناامید نشویم و...)?

یا اینکه به جای صحبت کردن در مورد چگونگی احساساتمان، می‌توانیم از کودکان سوال کنیم که آیا در مورد احساسات ما آگاهی دارند یا خیر، با این روش آنها به روی این مسئله متمرکز می‌شوند که چگونه رفتارشان بر دیگران تاثیر خواهد گذاشت. از آنها بخواهید تا در مورد احساسات حقیقی‌شان صحبت کنند، این کار به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را تجربه و حس کنند.

هنگامی که مادر جووانا از او پرسید آیا راه دیگری برای نحوه صحبت کردن خود در ذهن دارد یا خیر، این سوال او را هیجان زده کرد و به مادرش نگاه کرد و پوزخند زد. اما بعد، پس از یک مکث طولانی، گفت: خب، مامان دیگه سوت نمی‌زنم.

اگر جووانا به سوت زدن ادامه می‌داد، مادرش می‌توانست به خاطر حفظ سلامتی خودش هم که شده سوت را از او بگیرد. از نظر من، زمانی که والدین احساس عصبانیت می‌کنند و می‌توانند آن را بازگو کنند. اگر آن را بیان نکنیم کاری غیرعادی انجام داده‌ایم، علاوه بر این می‌توان گفت که عصبانیت احساسی است که کودکان باید نحوه مقابله با آن را بیاموزند، در مورد جووانا نیز، حتی اگر مادر، سوت را از نگیرد می‌تواند با او با استفاده از روش حل مسئله صحبت کند تا دخترش به فکر آسایش دیگران باشد.

در مورد آنی و جووانا، زمان زیادی لازم است تا تغییر در رفتارشان ایجاد شود. اما همان طور که ما از کودکان می‌خواهیم در هنگام عصبانی شدن با ما صحبت کنند یا بیان نیازهای خود به شیوه متفاوتی صحبت کنند، ما نیز می‌توانیم به روش‌های متفاوت صحبت کردن با آنها فکر کنیم به جای اینکه فقط تکرار کنیم:

«با آن تن صدا با من صحبت نکن!» «منتظر باش تا پدرت به خانه برگردد!» یا «با دیوار صحبت می‌کنم!»

تلف کردن وقت، لجباری یا حواس پرتی؟

«الان نه»

«یک دقیقه دیگه»

«بعدا»

اکثر کودکان از چنین واژه‌هایی استفاده می‌کنند و احتمالاً معنای آنها را تشخیص نمی‌دهند. والدین نیز از این موضوع شکایت می‌کنند که فرزندمان هرگز تا زمانی که از آنها درخواستی نکنیم، کاری انجام نمی‌دهند، آنها وقت تلف می‌کنند و توجهی به این موضوع ندارند که آیا الان زمان آماده شدن به مدرسه است یا رفتن برای شام به خانه مادربزرگ.

آیا این مطالب برای شما آشنا نیستند؟ فرض کنید ساعت هفت و سی دقیقه صبح است و کودک شما که باید صبحانه خود را نوش جان کرده باشد تازه بیدار شده و مشغول مسواک زدن است، شما با استرس در حالی که عصبانی هستید به سمت اتوبوس مدرسه می‌دوید و این را می‌دانید که او فقط برای آزار دادن شما در حال تلف کردن وقت است.

در حالی که صبرتان لبریز شده به او می‌گوئید: اگر ظرف پنج دقیقه آماده نشی بدون تو می‌روم. اما از گفتن این جمله نتیجه‌ای می‌گیرید؟

بسیاری از والدین معمولاً اینطور تصور می‌کنند که عدم مسئولیت‌پذیری کودکان آنها به علت خصلت لجبازی است. آیا همواره کودکان سعی می‌کنند تا موقعیت فعلی را تحت کنترل خود درآورند؟ آیا آنها عملاً سعی می‌کنند که موقعیت را دشوارتر کنند؟ آیا رفتارهای آنها حقیقتاً نشان دهنده شخصیت آنهاست؟ شاید هم چنین نباشد. امکان ندارد کودکان شما را به مبارزه بطلبند، بلکه در اثر تماشای تلویزیون، ورود برادر، تماس تلفن یا عدم تمرکز، دچار حواسپرتی می‌شوند. این امکان نیز وجود دارد که آنها از چنین رفتارهایی ناآگاه بوده یا اهمیتی برای آنها قائل نباشند. حتی ممکن است آنها در مورد زمان و نیاز برای یک برنامه‌ریزی درست نیز آگاهی نداشته باشند. به عنوان مثال گفتن جمله اینکه تو « پنج دقیقه زمان داری تا

لباس بیوشی « به یک کودک پنج ساله، هیچ معنایی برای او نخواهد داشت. حتی اگر معنی هم داشته باشد او این توصیه را به عنوان یک کار ضروری و فوری تعبیر خواهد کرد.

همچنین می‌دانید کودکان بسیار کم سن و سال‌تر به زمان بیشتری برای پوشیدن لباس‌ها، به پا کردن جوراب‌ها و بستن بندهای کفش نیاز دارند. آن‌ها وقت را هدر نمی‌دهند بلکه در حال تسلط و کنترل بر مهارت‌های خود هستند. اگر شما آن‌ها را مجبور کنید تا کارهایشان را سریع انجام دهند، از موفقیت‌های حاصل شده احساس غرور کمتری خواهند داشت. اگر فرزند بزرگتر شما در حال آماده شدن برای مدرسه است و احساس می‌کنید وقت را تلف می‌کند، می‌توانید مدیریت زمان را به او آموزش دهید. در مورد زمان موردنیاز هر روزه‌ای که برای کمک به فرزندتان لازم است (برای روز بعد) و آماده شدن برای مدرسه به توافق برسید و با خواندن این مطلب اطمینان حاصل کنید که زمان مناسب را برای آماده شدن او در نظر گرفته‌اید:

- برای فردا چه چیزی را لازم داری تا در کوله‌پشتی‌ات قرار دهی؟

- مدادها و دفترهایت کجا هستند؟ ماشین حسابت کجاست؟

- آیا لباس‌های ورزشی یا راکت خود را لازم داری؟

در اینجا مثالی را عنوان می‌کنیم در مورد نحوه کمک کردن یک مادر به پسر هشت ساله‌اش و همین‌طور راه‌حلی که او برای رفع مشکل تلف کردن وقت، ارائه می‌کند. در آغاز هر هفته آن‌ها یک فهرست از نیازها و تکالیف را آماده می‌کنند. این لیست شامل تاریخ انجام تکالیف درسی و کارهای خاص و همچنین کارهای روزانه مثل لباس پوشیدن و مسواک زدن دندان‌ها نیز می‌باشد. مادر این پسر به من گفت: «پسرم خیلی دوست داشت کارها را در روز معین شده، کنترل کنیم. این کار باعث شد تا او بر هر کاری که لازم بود انجام گیرد، بدون یادآوری من متمرکز شود» مادر طوری رفتار می‌کرد که انگار نقشی در نوشتن این لیست نداشته است.



شما هم می‌توانید کودک خود را تشویق کنید تا کارهای خویش را انجام دهد و مشکل به تعویق انداختن را در او حل کنید. به همین منظور در اینجا نکاتی شرح داده شده است:

- با هم به خرید رفته و اجازه دهید تا فرزندتان کوله‌پشتی‌اش را انتخاب کند.
- از کودک خود بپرسید که برای نهار چه چیزی میل دارد.
- از کودک خود در درست کردن ساندویچ و آماده کردن نهار کمک بگیرید.
- به کودک خود اجازه دهید تا برای روز بعد از شب قبل لباس موردنظر خود را انتخاب کند و اگر این انتخاب برخلاف نظر شماست، عصبانیت خود را نشان ندهید.
- اگر کودک شما «باز هم» به تلف کردن وقت می‌پردازد، از او این سوالات را بپرسید:

اگر زمان زیادی را برای لباس پوشیدن صرف کنی چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر دیر به مدرسه برسی چه احساسی پیدا خواهی کرد؟

امشب چکار می‌کنی تا فردا سر وقت به مدرسه برسی؟

در این سوال و جواب‌ها متوجه خواهید شد که بسیاری از کودکانی که صبح به تلف کردن وقت خود می‌پردازند، واقعا در مورد نرسیدن به اتوبوس مدرسه احساس نگرانی می‌کنند، آن‌ها این موضوع را درک نکرده‌اند که تاخیر در کارها و مخصوصا لباس پوشیدن علت این نگرانی‌هاست. شما می‌توانید به فرزندتان خود در ارتباط با این مسائل کمک کنید. از او بپرسید: چه اتفاقی رخ خواهد داد اگر اتوبوس مدرسه برود و تو جا بمونی؟

با این وجود اگر او نمی‌خواهد به مدرسه برود و به تلف کردن وقت بپردازد می‌توانید در مورد چگونگی احساس در چنین لحظاتی سوال کنید. در اینجا مشکل اصلی، تلف کردن وقت نیست بلکه راه‌حلی است که بتوان از آن برای رفع مشکل مدرسه رفتن کودک استفاده کرد. زمانی که فرزندتان را تشویق به فکر کردن در مورد نحوه عملکردش می‌کنید، در واقع او را

وارد مرحله‌ای می‌کنید که بتواند برنامه‌ریزی رو به جلویی را تنظیم کرده و وقت کافی داشته باشد بتواند کاری که لازم است انجام دهد، بنابراین شما هم دچار استرس کمتری خواهید شد، در نتیجه هر دو از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.

به کودکان کمک کنید تا بدگویی نکند:

شاید به الگوهای مورد استفاده کودکان در چند روز متوالی توجه نکرده باشید. اما به تدریج متوجه خواهید شد که زمانی که کودک هشت ساله شما به خانه می‌آید، داستان‌های فراوانی را در مورد افرادی که در مدرسه ملاقات کرده و کارهایی که انجام داده، برایتان تعریف می‌کند. وقتی که می‌گوید، از دوستانش نزد معلمش شکایت کرده به توضیحات او با دقت بیشتری گوش می‌دهید. شما همچنین متوجه می‌شوید که او دیگر مثل گذشته، بازی نمی‌کند و بیشتر به سمت بدگویی دوستانش کشیده شده است. به او می‌گوئید که یا باید این کار را کنار بگذارد یا اینکه دیگر هیچ دوستی نخواهد داشت و هیچ کسی به او اعتماد نخواهد کرد، به نظر نمی‌رسد او به صحبت‌های شما توجهی نکند. شاید هم اصلا صحبت شما را نمی‌شنود. شما چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ جین نه ساله فکر می‌کرد اگر می‌توانست در مورد فعالیت‌های همکلاسی‌هایش به معلم گزارش بدهد او نسبت به جین توجه بیشتری خواهد داشت. به عنوان مثال یک روز به معلمش گفت که فای برگه ریاضی آدرین را پاره کرده است. بنابراین فای هم در زنگ تفریح داخل کلاس ماند. جین احساس خاصی داشت و اما فای پس از اتمام کلاس با او صحبت نکرد و با این کارش به جین فهماند که از او ناراحت است.

مادر جین با دخترش در مورد این مسئله و یافتن راه‌حل صحبت کرد:

مادر: وقتی که به معلمت در مورد کار فای گفتم، چه اتفاقی افتاد؟

جین: فای واقعا ناراحت و عصبانی شد. او به من گفت که دیگه دوست من نیست.

مادر: چه احساسی به تو دست داد؟

جین: ناراحت شدم.

مادر: اگر دفعه بعد این اتفاق در مورد تو رخ بده چه کاری می‌کنی و چه احساسی خواهی داشت؟

جین: من دیگه این کار و نمی‌کنم.

زمانی که کودک علت کاری را که انجام داده متوجه یا درک کند به راحتی احساس کودکان دیگر را نیز متوجه می‌شد. با توجه به این مسئله، فکر کردن در مورد اینکه چگونه می‌توان در موقعیت بعدی، عملکردی متفاوت داشت برای آن‌ها کار راحتی خواهد بود.

اگر کودک شما بطور مداوم به بدگویی و غیبت بپردازد شاید احساس او همانند جین، این باشد که معلمش واقعا او را دوست ندارد، شاید معلم بر سر او فریاد زده و یا با عصبانیت و خشونت با او صحبت کرده است. با استفاده از روش حل مسئله شما می‌توانید از کودک خود بخواهید توضیح دهد که پیش از فریاد زدن معلم چه اتفاقی رخ داده است. شاید فرزندان در حین درس دادن معلم مشغول صحبت کردن بوده و یا به صحبت‌های او توجهی نکرده است.

اگر اینطور است شاید این بدگویی را بخاطر جبران اشتباهش انجام داده تا بتواند دوباره در نزد معلم خود به شاگرد خوبی تبدیل شود.

کری هفت ساله همان لحظه‌ای که از مدرسه به خانه باز می‌گردد به مادرش می‌گوید: «مامان، امروز بیلی (برادرش) در مدرسه دچار مشکلی شد و به همین دلیل بچه‌های دیگر را با اسم‌های زشت صدا می‌کردند. مادر نمی‌دانست که آیا در آن لحظه باید بیلی را به همین دلیل تنبیه و کری را به خاطر اطلاع دادن این موضوع تشویق کند.

روز بعد کری با داستان دیگری در مورد برادرش به خانه بازگشت. مادر با خود فکر کرد که چرا باید کری اینقدر بدگویی کردن علاقه نشان دهد؟ در نهایت متوجه شد که او آنقدر در

کارهایش مشغول شده که توجه زیادی به کوری نشان نداده و کوری نیز برای جبران این عدم توجه به بدگویی روی آورده است.

در اینجا مادر می‌تواند از کوری بخواهد تا در مورد این موضوع فکر کند که اگر برادرش بیلی از بدگویی او مطلع شود چه احساسی خواهد داشت؟  
کوری گفت: خب معلومه اون عصبانی میشه!.

مادرش پرسید: می‌تونی روش دیگری را برای جلب توجه من پیدا کنی؟

کوری برای لحظه‌ای فکر کرد، لبخند زد و بعد گفت: مامان امروز تو مدرسه یک نقاشی کشیدم. می‌خواهی اونو ببینی؟ کوری این مسئله را درک کرده که باید در مورد مسائل مربوط به برادرش حساس‌تر باشد.

وقتی که کودکی بزرگتر مشاهده می‌کند، برادر یا خواهر کوچکترش در حال بازی کردن در کنار یک اجاق داغ است باید به مادر خود اطلاع دهد. کودکی که شاهد کتک خوردن فردی است یا زمانی که تهدید جدی را می‌شنود، باید فوراً مسئول مربوطه را آگاه سازد. کودکی که می‌بیند یکی از بچه‌های مدرسه به قلدری و زورگویی روی آورده باید هرچه سریعتر این موضوع را با معلمان یا مسئولان مدرسه در میان بگذارد.

شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا تمایز میان بدگویی و حفاظت از خود را درک کند. این کار با مطرح چند سوال در یک لحظه امکان‌پذیر خواهد بود:

- چرا می‌خواهی به شخص دیگری بگی چه اتفاقی رخ داده؟

- آیا واقعا کسی اذیت شده؟

- اگر تو در این مورد به کس دیگری اطلاع بدی، وضع بهتر می‌شه؟

- اگر کسی اذیت نشده باشه و تو در مورد او بدگویی کرده باشی چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

- آیا می‌توانی برای حل این مشکل به راه دیگری به غیر از بدگویی فکر کنی؟

با مطرح کردن این سوالات نه تنها خصیصه بدگویی را در او تضعیف می‌کنید بلکه به کودک خود کمک خواهید کرد تا درک کند چه زمانی برای در میان گذاشتن اطلاعات با بزرگترها مناسب است. اطلاع دادن به بزرگترها در مورد اینکه شخص دیگری در معرض یک خطر فوری و یا حقیقی قرار دارد، بدگویی نیست، مسئولیت‌پذیری را نشان می‌دهد.

تو دروغ‌گویی!

فرزند ده ساله شما در حالی که گلدان مورد علاقه‌تان را می‌شکند، اتاق‌نشیمن را ترک کرده و فریاد می‌زند: تقصیر من نبود! و برادرش را سرزنش می‌کند.

فرزند هشت ساله شما با توپ شیشه پنجره را می‌شکند و سپس می‌گوید: این کار من نبوده کس دیگری این کار را انجام داده. کودک چهار ساله شما، آبمیوه را روی زمین می‌ریزد و ادعا می‌کند که: جانی اینکار را کرده!

به نظر می‌رسد کودکان این جملات را با نهایت صداقت بیان می‌کنند، اما می‌دانید که دروغ می‌گویند. سعی می‌کنید او را سرزنش کنید: تو الان فرق بین بد و خوب را متوجه نمی‌شوی! اما این کار کمکی به بهتر کردن اوضاع نخواهد کرد. سعی می‌کنید مزایای راست گفتن را به او توضیح دهید و اینکه دروغ گفتن چقدر می‌تواند، شرایط را بدتر کند. اما در نهایت انگار که با شخصی ناشنوا صحبت کرده‌اید. سعی می‌کنید او را به خاطر دروغ گفتنش تنبیه کنید، اما اینکار نتیجه معکوس خواهد داشت. او فقط به خاطر اینکه از مشکلات رهایی یابد دروغ می‌گوید.

هیچ کسی حقیقت را با فریاد زدن بر سرش نیاموخته است. در اینجا چند روش متفاوت را در مورد اهمیت راست گویی به کودکان پیشنهاد می‌کنیم.

اگر می‌دانید که فرزندان کس دیگری را به خاطر مشکل بوجود آمده سرزنش می‌کند، می‌توانید سوالهای زیر را از او پرسید.

- فکر می‌کنی چه احساسی به من دست می‌دهد وقتی برادرت را سرزنش می‌کنی؟

- فکر می‌کنی برادرت چه احساسی پیدا می‌کند؟

- چه کار می‌تونی کنی که من و برادرت این احساس را تجربه نکنیم؟

سپس به نتیجه حاصل از اتفاق رخ داده اشاره کنید؛ گلدان شکسته، شیشه شکسته یا آب میوه ریخته شده به عنوان مثال می‌توانید سوال کنید:

- اگر آب میوه را به روی زمین بریزی چه اتفاقی می‌افتد؟

- اگر چنین اتفاقی بیفتد چه احساسی به تو دست می‌دهد؟

- اگر چنین اتفاقی رخ ندهد چه احساسی پیدا خواهی کرد؟

پم چهارساله به شکل تصادفی و غیرعمدی آبمیوه را به روی زمین ریخت و برای اینکار برادرش را سرزنش کرد. اما با کمک مادرش متوجه شد چقدر احساسات دیگران مهم بوده و ارزش راست گفتن بسیار بالاتر از ناراحت کردن برادرش است. مادرش سعی کرد تا توجه دخترش را به سمت کاری که باید در مرحله بعد انجام می‌داد، جلب کند. او پرسید: «به نظر تو اگر آبمیوه به روی زمین بریزه چه اتفاقی خواهد افتاد؟»

پم در ابتدا پاسخی نداد. مادر دوباره پرسید: «اگر کسی آبمیوه ریخته شده به روی زمین را ببیند و روی آن راه بره چی میشه؟»

حالا پم متوجه شد که ممکن است کسی روی آبمیوه سر بخورد و آسیب ببیند.

زمانی که مادرش در مورد احساس او در چنین موقعیتی سوال کرد، او پاسخ داد: «خب ناراحت می‌شم» مادرش پرسید: «می‌تونی چکار کنی که چنین اتفاقی نیفته؟» پم دستمال مناسب آورد و روی زمین را پاک کرد.

اگر می‌دانید که فرزندتان شئی شکسته یا کاری را انجام داده و قصد دارد آن را انکار کند نباید روی اشتباه او متمرکز شوید. شکستن گلدان و ریختن آب میوه کارهایی هستند که انجام شده‌اند و نمی‌توانید دوباره به لحظه‌ای برگردید که چنین کارهایی انجام نشده باشد. همچنین نمی‌توان موقعیت ایجاد شده را تغییر داد اما می‌توانید در مورد نحوه صحبت کردن در مورد آن‌ها پس از روشن شدن حقیقت تغییراتی ایجاد کنید، همان کاری که مادر پم انجام داد.

به جای تمرکز کردن به روی این مسئله که «چه کسی این کار را انجام داده؟» باید به این موضوع توجه کنید که «چه کاری را می‌توانید در حال حاضر انجام دهید؟» زمانی که این سوال را مطرح می‌کنید کودکی که گلدان را شکسته، سعی می‌کند از پول توجیبی خود، پس‌اندازی را تهیه کرده و برای مادرش گلدان بخرد و پسری که شیشه را شکسته دیگر اجازه نخواهد داشت که در خانه بازی کند. این دو کودک دیگر نیازی ندارند که در مواقع ایجاد مشکل، تقصیر را به گردن فرد دیگری بیندازند، زیرا از گفتن حقیقت نمی‌ترسند.

در مورد مطرح کردن حقیقت، کودکان قبل از اینکه آرامش نیاز داشته باشند، باید احساس امنیت کنند، اگر کودکان از این مسئله می‌ترسد که در اثر گفتن حقیقت بر سر او فریاد بکشید، پس تمایلی به گفتن حقیقت نخواهد داشت. همان طور که یک کودک دوازده ساله به من گفت: «من از گفتن حقیقت نمی‌ترسم زیرا می‌دانم که والدینم من را کتک نمی‌زنند.» آیا این همان چیزی نیست که شما در مورد فرزندانتان می‌خواهید؟

بخش ۱۰: خشونت فیزیکی، قلدری و قربانیان آن:

«مامان، تامی منو می‌زنه»

آیا تا به حال شده که فرزندتان در حالی که ناله می‌کرده از مدرسه به خانه برگشته و بگوید:  
مادر، تامی منو زده؟ در اینجا جملاتی را نشان داده‌ایم که مادران معمولاً از این صحبت با  
فرزندش در چنین موقعیتی استفاده می‌کند:

مادر: تو هم او را بزنی!

کوپین: اما من می‌ترسم

مادر: دوست ندارم اینقدر ترسو باشی.

کوپین: باشه!

مادر دیگری به فرزندش می‌گوید:

مادر: نباید هم‌کلاسی تو بزنی، می‌تونی به معلمت بگی.

دنی: آخه بعدا دوستام به من میگن خبرچین!

مادر: آخه اگه به معلمت نگوی باز هم کتک می‌خوری.

این دو نوع صحبت به نظر بسیار متفاوت هستند اما در حقیقت هر دو این مادرها از روش  
یکسانی استفاده کرده‌اند، هر دوی آنها طرز تفکری را به فرزند خود القا کرده‌اند. هیچ کدام از  
این دو کودک نمی‌دانند باید چه کاری انجام دهند، فقط به آن‌ها گفته شده که چگونه باید  
عکس‌العمل نشان دهند.

در این جا گفتگوی متفاوتی را مشاهده خواهید کرد که در آن مادر کوپین توانسته با استفاده از  
روش حل مسئله این مشکل را برطرف کند:

مادر: قبل از اینکه اون تو را کتک بزنه چه اتفاقی رخ داد؟

کوپین: من به اون گفتم احمق!



مادر: آیا از چیزی ناراحت شده بودی؟

کوین: آره چون کتابمو پاره کرد!

مادر: وقتی کتابتو پاره کرد چه احساسی داشتی؟

کوین: اول ناراحت شدم و بعد عصبانی.

مادر: آیا می‌تونی در مورد روش متفاوت فکر کنی که با استفاده از آن، اون دیگه تو رو کتک نزنه و تو هم احساس ناراحتی و عصبانیت نداشته باشی؟

کوین: می‌تونم کتاب اونو پاره کنم!

مادر: خب، بعد از اینکار چه اتفاقی خواهد افتاد؟

کوین: ما با هم دعوا می‌کنیم.

مادر: آیا واقعا می‌خواهی همچین اتفاقی رخ بده؟

کوین: نه.

مادر: آیا روشی را در نظر داری که با کمک آن روش چنین اتفاقی رخ نده؟

کوین: می‌تونم به اون بگم اگر اینکار را بکنه دیگه دوستش نیستم.

مادر: این یک روش متفاوت است و فکر خوبیه.

در این گفتگو مادر کوین کودک چهار ساله، به او نگفت که چکاری را باید انجام دهد. در عوض به پسرش کمک کرد تا کمی فکر کند. مادر به خاطر اینکه پسرش توانسته بود روشی را برای حل مشکل خود ارائه دهد به او جایزه داد.

زمانی که کوین، چنین روش حل مسئله‌ای را تمرین کند، بهتر می‌تواند از آن برای حل مشکلات رخ داده در موقعیت‌های آتی استفاده کند.

مادر کوین، همچنین توانست با تشویق پسرش به توجه کردن به احساسات خودش و احساسات تامی، حس همدلی را در او پرورش دهد. احساسی که به او کمک می‌کند تا در آینده روابط بهتری را با دوستان خود برقرار کند. کوین یاد گرفت با دیگران رفتاری مناسب داشته باشد. زیرا خواسته قلبی‌اش این است و این کار را به خاطر ترس از تنبیه شدن انجام نمی‌دهد.

زمانی که فرزند شما دیگران را کتک می‌زند:

فرزند پنج ساله شما دوست خود را به دلیل بازی با اسباب‌بازی‌اش، کتک می‌زند. کودک چهار ساله شما خواهرش را می‌زند، زیرا او کانال تلویزیون را عوض کرده است یا فرزند سه ساله شما جیغ می‌کشد و دیگران را می‌زند زیرا نمی‌خواهد حرف گوش کند.

شما سعی می‌کنید به او بفهمانید که «رفتار مناسبی داشته باشد» اما زمانی که او عصبانی است به صحبت‌های شما اهمیتی نمی‌دهد.

در این لحظه شما نیز خشمگین می‌شوید. چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ او را تنبیه کنید؟ ممکن است با این کار او موقتا کتک زدن را متوقف کند اما نمی‌تواند احساس درونی کودک را تغییر دهد. شما هم فکر می‌کنید که به راحتی توانسته‌اید این مشکل را حل کنید اما با این روش نمی‌توانید به او کمک کنید تا راهی برای مقابله با ناامیدی یا خشم بدست آورد.

تحقیقات نشان می‌دهند عصبانیتی که در سنین کودکی رخ می‌دهد به خودی خود از میان نمی‌رود، البته بسته به میزان تکرار و شدت آن که به عنوان علامتی هشداردهنده محسوب می‌شود و می‌تواند در آینده مشکلاتی را در محیط مدرسه برای کودک ایجاد کند. به جای توضیح دادن، فریاد، تنبیه یا فرار کردن از چنین مشکلاتی سعی کنید از پیشنهادهاى زیر استفاده کنید:

از کودک خود سوال کنید: فکر می‌کنی زمانی که دوستت را کتک بزنی چه احساسی پیدا خواهد کرد؟ فکر می‌کنی اگر خواهرت را بزنی چه احساسی به او دست می‌دهد؟

ممکن است کودک اینطور پاسخ دهد: «اون عصبانی می شه !»

سپس بپرسید: دوستت (یا خواهرت) چه چیزی گفت یا چه کاری انجام داد؟

کودک می گوید: اونم منو زد.

بپرسید: آیا می خواهی چنین اتفاقی بیفته؟

اگر کودک بگوید که واقعا نمی خواهد چنین اتفاقی بیفتد که اکثر آنان این خواسته را دارند، از او سوال کنید می توانی در مورد روش متفاوتی فکر کنی که با استفاده از آن چنین اتفاقی رخ نده؟

ممکن است شما با شنیدن پاسخ او متعجب شوید.

لوسی ، سه ساله در حالی که بسیار عصبانی بود، پدرش را زد. زمانی که پدر با دست خود ضربه ای به پشت لوسی زد و او را به اتاقش فرستاد، مادر از لوسی پرسید: «می تونی با یک روش دیگه به پدرت بگی چه احساسی داری؟» لوسی مکث کرد و به پدرش نگریست و او را در آغوش گرفت. حرکت او هر کسی را متعجب می کرد. تصور کنید که اگر مادر لوسی چنین سوالی را مطرح نمی کرد تا چه مدتی لوسی و پدرش به دعوی خود ادامه می دادند.

کودکان بزرگتر می توانند یاد بگیرند که چگونه با خشم خود کنار بیایند:

هنری ، کلاس پنجم است. او نمی توانست خشم خویش را به راحتی کنترل کند و اکثر اوقات قلدری می کرد. بعد از شرکت در پروژه آموزش به دانش آموزان، که شامل روش حل مسئله و راه هایی جهت ایجاد احساسات خوشایند در دیگران است، او نامه هایی را به کودکان کوچکتر در بیمارستان نوشت و در سبدهای کوچک گذاشت. با این روش هنری فهمید باید به احساسات دیگران، توجه نشان دهد. او به من گفت: زمانی که متوجه شدم کودکان در بیمارستان از این نامه ها خوششان آمده من نیز احساس کردم بزرگ شده ام و در مورد خود احساس متفاوتی داشتم نه فقط در مورد خودم بلکه در مورد دیگران نیز فکر کردم.

براساس گفته‌های کری بیلی ، مدیر پروژه آموزش به کودکان در مدرسه فیلادلفیا و هماهنگ کننده مدرسه راهنمایی پیشگیری از مصرف مواد مخدر و برنامه‌های حفظ سلامت: «اکثر کودکانی که رفتارهای قلدرانه و قدرت مآبانه داشته در حقیقت نیاز به همدلی و مهربانی دیگران دارند و فقط باید یاد بگیرند که چطور می‌توانند آن را بروز دهند»

در حقیقت معتقدم که هنری به ما نشان داد چطور می‌توان اینکار را کرد.

با در نظر گرفتن صحبت‌های کری بیلی در مورد کودکان هم سن و سال هنری، می‌توان گفت، روش حل مسئله نیز می‌تواند در مورد کودکان بسیار کم سن و سالتر و نحوه تفکر آن‌ها موثر باشد.

این کودکان با تشویق‌های پدر و مادر خود می‌توانند به این موضوع توجه کنند که باید چه کاری را و چرا انجام داد.

آیا شما طرفدار «بازی بسه» هستید؟ ( زمانی که بچه‌ها با هم دعوا می‌کنند، باید مقصر بعنوان تنبیه روی یک صندلی یا گوشه ای از خانه که قبلا مشخص شده نشسته و حق بازی کردن ندارد یا به والدینش در انجام امور منزل کمک کند). با این روش می‌توانید فرزندان را راهنمایی کنید تا به خواسته‌های شما عمل کنند و اکثر والدین این کار را می‌کنند. اما تا به حال شده از خودتان سوال کنید با این روش می‌توانید آموزش‌هایی به کودکانتان بدهید؟

اگر از شیوه «بازی بسه» برای ساکت کردن بچه‌ها استفاده می‌کنید، می‌توان گفت این کار بسیار کمک کننده است و در همین حین می‌توان در مورد وقایع مختلف به راحتی صحبت کرد.

اما در برخی موارد از این موقعیت‌ها سوءاستفاده می‌شود. این مشکل می‌تواند در حضور دیگران ایجاد شود و احتمال دارد کودک احساس حقارت کند.

مادر آستین ۵ ساله متوجه شد در زمان «بازی بسه» پسرش از تمیز کردن میز شام خودداری می‌کند. مادر تصور می‌کرد که آستین لجبازی می‌کند. یک روز قبل از اینکه مجدداً او را به «بازی بسه» بفرستد، از پسرش پرسید چرا در جمع کردن ظروف به او کمک نمی‌کند؟

آستین گفت: «می‌ترسم ظرف‌ها از دستم بیفتد و بشکند» با این جمله مادر متوجه شد که او لجبازی نمی‌کند، بلکه از انجام یک کار تقریباً مشکل‌خانه، سرباز می‌زند. هنگامی که از آستین سوال کرد که دوست دارد چه کاری انجام دهد او گفت می‌تواند در جمع کردن لباس‌های شسته شده کمک کند. مادر متوجه شد که از زمان‌های «بازی بسه» به شکل نامناسبی استفاده کرده و پیش از اینکه منبع اصلی مخالفت پسرش را بفهمد اقدام به استفاده از چنین روشی کرده است.

در برخی مواقع از زمان «بازی بسه» بطور غیرموثر و به جای تنبیه استفاده می‌شود. بطور مثال زمانی که دیوید و سم بخاطر کامیون اسباب‌بازی دعوا می‌کردند مادر آن‌ها را بطرف صندلی مخصوص «بازی بسه» فرستاد با این امید که آن‌ها آرام بگیرند.

اما یکی از آنها جیغ می‌کشید و دیگری فریاد می‌زد که «من نمی‌خواهم روی این صندلی بشینم» می‌توان گفت در این جا نه تنها این روش موجب دور کردن بچه‌ها از اسباب‌بازی‌شان می‌شود، بلکه فاصله میان دو برادر نیز بیشتر خواهد شد و این کار احساس درونی آن‌ها را تغییر نخواهد داد. نتیجه حاصل از این روش، تشدید احساسات ناخوشایند آن‌ها می‌باشد. پس از اینکه مادر سم و دیوید متوجه شد که می‌تواند از روش حل مسئله استفاده کند، مشکل مشابهی را با آن‌ها مطرح کرد و از آن‌ها خواست تا برای حل مشکل به راهی جدید فکر کنند. دیوید پس از نگاه کردن به سم مکث کوتاهی کرد و گفت:

تو می‌تونی اول با کامیون بازی کنی اما وقتی که نوبت من شد بهت می‌گم و باید اونو به من پس بدی.

سم با این راه حل موافق بود. دیوید کامیون را به برادرش داد، هر دوی آن‌ها لبخند زدند و مشکل خاتمه یافت. در این موقعیت هیچ نوع قدرت نمایی، جیغ و فریاد یا افکاری در مورد «انتقام» در درون بچه‌ها ایجاد نشد. استفاده از چنین روشی باعث ارائه یک راه حل موثر شد. بخصوص اینکه دیوید یک راه حل خلاقانه ارائه کرد. توجه داشته باشید که بچه‌ها بسیار کم سن و سال هستند، دیوید پنج ساله و سم سه ساله.

روش « بازی بسه » مانند روش‌های دیگر کارساز است به شرطی که از آن استفاده صحیحی شود: یعنی به عنوان روشی برای آرام کردن کودکانی که دچار خشم و عصبانیت شده‌اند اما این روش را نمی‌توان به عنوان جانشینی برای روش برقراری ارتباطات یا روش حل مسئله در نظر گرفت، به یاد داشته باشید در صورتی که کودکان خودشان به حل مشکلشان اقدام کنند، می‌توانند در مورد خود و دیگران چیزهای زیادی آموخته و درک کنند.

کتک زدن یا نزدن:

در بین دعوا میان ایوان پنج ساله و برادرش، جملاتی مانند «اینکار رو نکن، اینکار رو بکن» ناگهان، ایوان ضربه‌ای را بصورت برادر کوچکترش زد.

بکی، شش ساله با مادرش کنار خیابان ایستاده و منتظر سبز شدن چراغ راهنمایی بودند که ناگهان او دست مادر را رها کرده و به وسط خیابان پرتراфик دوید.

در این موقعیت چه باید کرد؟

اولین کار شما و بسیاری از والدین می‌تواند تنبیه کردن و کتک زدن کودک باشد. برخی از والدین در چنین موقعیتی به دنبال کودک می‌دوند و برخی‌ها خودشان را کنترل می‌کنند، کدام روش بهتر است؟

زمانی که در مورد علت کتک زدن والدین از آنها سوال کردم بسیاری از آن‌ها گفتند:

«این کار بسیار موثر است» هنگامی که از آنها می‌خواهم منظورشان را بیشتر توضیح دهند برخی پاسخ می‌دهند. «او با این کار از کتک زدن برادرش خودداری می‌کند» یا «او دیگر به وسط خیابان نمی‌دود» براساس بررسی جامعی که در این مورد انجام شده، محقق دانشگاه کلمبیا، الیزابت گرشف، گزارش داد که ۹۴ درصد از والدین آمریکایی، کودکان سه یا چهار ساله خود را کتک می‌زنند و معتقدند که کتک زدن می‌تواند از ضربه‌های بسیار آهسته یا ضربات بسیار شدید باشد. این مطلب از سوی روان‌شناسی بنام موری استراز تایید شده است.

گرشف به این نتیجه رسید که احتمالاً کتک زدن می‌تواند مانع ادامه یک رفتار در یک لحظه خاص شود. اگر از یک روش کتک زدن مداوم و شدید استفاده می‌کنید باید به نتایج زیر که از سوی گرشف مطرح شده‌اند توجه داشته باشید:

«کتک زدن به نوعی اعمال قدرت و نشان دادن آن به کودک است. هنگامی که کودکان احساس ضعف می‌کنند نه تنها با خشم و ناامیدی آن را نشان می‌دهند بلکه همچنین سعی می‌کنند تا قدرت از دست رفته خود را با تمرین، نشان دادن قدرت در مقابل افرادی که از آن‌ها ضعیف‌ترند بدست آورند، مثلاً قدرت نمایی به کودکان دیگر در مدرسه به این دلیل صورت می‌گیرد. این روش بوجود آمدن کودکان قدرت طلب است، قدرت طلبی همان بدست آوردن مجدد قدرت از دست رفته است.»

- کتک خوردن برخی از کودکان از والدین موجب شده تا آنان از نظر احساسی، از والدین خود دور شوند. اینکار منجر به عدم اعتماد بین آنها و والدین شده، بدین معنا که کودکان به ارزشهای مطرح شده از سوی والدین دست پیدا نخواهند کرد.

- کتک زدن به عنوان یک ابزار آموزشی در نظر گرفته نمی‌شود که بتوان از آن برای فهماندن مفاهیمی مثل اینکه چرا نباید دیگران را کتک زد یا چرا نباید به وسط یک خیابان شلوغ دوید، استفاده کرد. اغلب کودکانی که کتک می‌خورند، معمولاً در جستجوی موقعیتی

هستند که بتوانند در آن بدون تنبیه شدن کاری انجام دهند و واکنش آن‌ها به شکل انجام کارهای بدون دقت و تفکر و در نظر نگرفتن خطرات احتمالی خواهد بود.

- زمانی که عمل کتک زدن یا ضربه وارد کردن به شخص دیگری انجام می‌گیرد و کودکانی که این عمل را تجربه می‌کنند، کتک زدن را به عنوان روشی برای تخلیه عصبانیت خود می‌پذیرند. آنها اینطور فکر می‌کنند: «اگر مادر یا پدر می‌توانند مرا بزنند پس وقتی که من هم عصبانی بشم می‌تونم دیگری را بزنم». با این روش والدین به کودکان خود می‌آموزند کتک زدن می‌تواند یک عامل موثر در زندگی آن‌ها باشد.

پیامد دیگری را می‌توان در نتیجه کتک زدن مطرح کرد و این مسئله را زمانی متوجه که شدم، از پسری چهارساله پرسیدم: چرا کامیون را به زور از همکلاسی‌ات گرفتی، او پاسخ داد: «اون منو زد ولی من نزدمش، فقط کامیونو گرفتم»

این جمله ناامید کننده است. احتمالاً این پسر در مورد کتک خوردنش توجهی نشان نداده است. اگر کودکان بصورت مداوم در خانه کتک بخورند یاد می‌گیرند که این صدمات و ضربات لحظه‌ای را تحمل کنند تا بتوانند به چیزی که می‌خواهند برسند.

اگر کودکان در مقابل کتک زدن مقاوم شوند، کنترل آن‌ها از دست والدین خارج خواهد شد. ممکن است برای این کودکان مهم نباشد که والدین چه کارهایی برای تنبیه آن‌ها انجام می‌دهند. معمولاً افراد مختلف از من سوال می‌کنند که نظرم در مورد کتک زدن چیست؟ من نمی‌گویم «هیچ وقت نباید کتک زد» کتک زدن‌های موقعیتی به کودک صدمه وارد نکرده و شاید راهی باشد برای تخلیه عصبانیت و ناامیدی شما، اما اگر شما از کتک زدن به عنوان روش اصلی تربیت کودک استفاده کنید، با پیامدهای ناخوشایندی روبرو خواهید شد. شاید قابل توجه‌ترین نکته این باشد که شما با کتک زدن به کودک خود آموزش می‌دهید تا نسبت به احساساتش بی‌تفاوت باشد.



«آموزش توجه به احساسات دیگران، اولین گام در شکل گرفتن احساس همدلی و مهربانی نسبت به دیگران محسوب می‌شود.»

بونی ابرسون که در این خصوص تجارب زیادی دارد به من گفت: پدری که معتقد بود کتک زدن می‌تواند بهترین راه برای متوقف کردن پسرش از زدن برادرش باشد، تغییر عقیده قابل توجهی را در مورد جایگزین کردن کتک زدن با روش حل مسئله کرده است. این پدر می‌گفت: «من معمولاً از زور و قدرت استفاده می‌کنم اما با این حال احساس ضعف می‌کنم» این پدر و پسر یاد گرفته بودند تا به جای کلمات از دست‌هایشان استفاده کنند.

اگر شما یاد گرفته‌اید از زور و قدرت خود استفاده کنید، مطمئناً فرزندتان می‌ترسد و نسبت به شما بی‌اعتماد خواهد شد و حتی ممکن است از شما دوری کند. این نتیجه معکوس و مخالف آن چیزی است که به دنبال آن بوده‌اید.

بخش ۱۱: پرخاشگری هیجانی:

وقتی که کودکان، پیش از سن دبستان، یکدیگر را می‌زنند:

راشل و تامی، دو کودک دو و چهار ساله هستند که اغلب با هم بازی می‌کنند اما راشل، معمولاً نقش رئیس را بازی می‌کند. هنگامی که تامی «نقش کودک» را نمی‌پذیرد راشل تهدید می‌کند که: «اگر این نقش را قبول نکنی، دیگه دوستت نمی‌شم!» زمانی که باز هم تامی بر روی خواسته‌اش مقاومت می‌کند، راشل اضافه می‌کند: «دیگه تو رو به جشن تولدم دعوت نمی‌کنم» و زمانی که تامی هنوز بی‌حرکت ایستاده، راشل به راهی فکر می‌کند که بتواند واقعا به دوستش صدمه وارد کند. او به سمت بچه‌هایی می‌رود که مشغول عروسک بازی هستند و به آن‌ها می‌گوید که نباید تامی را وارد بازی خود کنند.

تامی که بسیار ناراحت شده به معلمش می‌گوید که بچه‌ها به او اجازه عروسک بازی نمی‌دهند اما خودش هم نمی‌داند که دلیل کار آنها چیست، تا زمانی که یکی از آنها قضیه را فاش می‌کند و می‌گوید که راشل به آنها گفته است.

معلم که قصد داشت چنین رفتارهایی را در همان مراحل اولیه از بین ببرد به مادر راشل اطلاع داد، مادر ناراحت شد، زیرا راشل هرگز در گذشته چنین کاری را انجام نداده بود. زمانی که مادرش از او در مورد علت کارش سوال کرد، راشل در حقیقت نمی‌دانست که چرا در مورد دوستش چنین کاری را انجام داده است. مادر به او گفت که دوستش در اثر این کار او چه احساسی پیدا کرده، اما راشل در ظاهر توجهی نمی‌کرد. حالا، مادر با در نظر داشتن روش حل مسئله از دخترش سوالات ویژه و دقیقی پرسید تا بتواند به او کمک کند که در مورد تاثیرات حاصل از کارش نه فقط به احساس دوستش بلکه به احساسات خودش نیز فکر کند.

مادر: راشل، آیا تامی امروز تو مهد کودک کاری انجام داد که باعث عصبانیت تو شده باشه؟

راشل: من به اون گفتم که باید بچه من بشه و من هم مادرش باشم، اما اون دوست نداشت با من بازی کنه.

مادر: احساس تو در این مورد چطور بود؟

راشل: خب، من عصبانی شدم.

مادر: اون چی گفت؟

راشل: گفت من نمی‌خواهم یک بچه باشم.

مادر: فکر می‌کنی دوست نداشت با تو بازی کنه یا دوست نداشت نقش یک بچه رو داشته باشه؟

راشل: نمی‌دونم

مادر: تو خیلی عصبانی بودی و می‌خواستی کار اونو تلافی کنی. چکار کردی؟

راشل: نمی‌دونم

مادر: ( سعی می‌کند با تن صدای غیر تهدیدآمیز به او کمک کند تا ماجرا را به یاد بیاورد) تو به بچه‌های دیگه‌ای که در مهد کودک مشغول بازی بودند چه گفتی؟

راشل: به اونا گفتم نباید با تامی بازی کنند.

مادر: فکر می‌کنی تامی با شنیدن چنین صحبتی چه احساسی پیدا کرد؟

راشل: خیلی عصبانی شد.

مادر: تو واقعا می‌خواستی او اینقدر ناراحت بشه؟

راشل: آره.

مادر: ( با توجه به اینکه عصبانیت دخترش فقط لحظه‌ای افزایش یافته) می‌گویند: اگه تو چنین کارهایی را در مورد دوستان انجام بدی چه اتفاقی می‌افته؟

راشل: اونا با من بازی نمی‌کنند.

مادر: واقعا می‌خواهی چنین اتفاقی بیفته؟

راشل: نه!

مادر: اگر تامی نخواد نقش یک کودک را بازی کنه، می‌توانی متوجه بشی چه نقش رو دوست داره؟

راشل: می‌تونم ازش سوال کنم.

مادر: فکر خوبیه، تو مهارت خیلی خوبی در حل مسئله داری.

شاید راشل قادر نباشد رفتار رئیس گونه خود را در یک روز از بین ببرد اما این نوع گفتگوها می‌توانند آغازی مناسب برای این ترک این گونه رفتارها باشند. در ابتدا مادر راشل به او کمک کرد تا مشکل را به خوبی شناسایی کند. اینکه تامی دوست نداشت نقش یک کودک را بپذیرد نه اینکه نخواهد با راشل بازی کند. اما مهمتر از همه این نکته است که مادر راشل از این مسئله آگاهی داشت که اگر با روش دیگری با دخترش صحبت می‌کرد ممکن بود نتیجه معکوس گرفته و باعث شود تا همسالان راشل از او دوری کنند.

پیتر همیشه منو را اذیت می‌کنه!

زمانی که فرزندان مورد تمسخر قرار می‌گیرد، چگونه به او کمک می‌کنید؟

تری ده ساله در حال داد و فریاد است، زیرا پیتر همکلاسی‌اش با نامهای زشت او را صدا می‌زند. پدر به او می‌گوید، باید به پیتر بی‌توجهی کند، از او دوری کند یا به معلم اطلاع دهد. تری نیز این روش‌ها را بکار گرفته اما کارساز نبوده است. او همچنین نگران است که اگر این مسئله را به معلم بگوید، بچه‌های دیگر نیز در مورد این موضوع آگاه شده و سعی کنند از او انتقام بگیرند.

پدر نمی‌داند چه راهی را پیشنهاد کند اما معتقد است که باید یک راه‌حل مناسبی وجود داشته باشد. بهترین کار این است که به تری کمک کند تا در مورد راه‌حل‌های موردنظر فکر کند. برای ارتقا و تقویت مهارت‌های حل مسئله، پدر می‌تواند از تری این سوالات را بپرسد:

چرا فکر می‌کنی که پیتر تو را اذیت می‌کنه؟

فکر می‌کنی علت دیگه‌ای وجود داره؟

فکر می‌کنی او چه احساسی داره؟

وقتی کسی تو را اذیت می‌کنه چه احساسی پیدا می‌کنی؟

وقتی کسی تو را اذیت می‌کنه چه کار می‌کنی؟

مطرح کردن چنین سوالاتی موجب تمرکز کودکان به احساسات خود و دیگران می شود. این کار به آن‌ها کمک می کند تا روابط میان فردی آنان به شکل دو طرفه باشد و انتظار داشته باشند که به همان شیوه که با دیگران رفتار می کنند، با آن‌ها رفتار خواهد شد. همچنین آن‌ها متوجه می شوند که فعالیت‌های افراد مختلف، دلایل مختلف در بر خواهد داشت.

به عنوان مثال مارک ده ساله از همکلاسی خود جان بسیار عصبانی است چون او را به خاطر فرم ابروهایش مسخره می کند. پس از گفتگو درباره روش حل مسئله، مارک به این موضوع فکر کرد که چرا دوستش این کار را انجام می دهد. دفعه بعد که آن‌ها همدیگر را در زمین بازی ملاقات کردند مارک متوجه شد جان ناراحت است، از او پرسید چه اتفاقی افتاده. جان به آرامی گفت: «نمی توانم باور کنم که والدینم در حال طلاق گرفتن هستند. همیشه عادت داشتم آن‌ها را در کنار هم ببینم، حالا مادرم شخص دیگری را دوست دارد و من به او علاقه زیادی ندارم». این موضوع باعث تغییر عقیده مارک نسبت به جان شد. دفعه بعد که جان او را صدا زد، مارک با حالتی دلجویانه گفت: «بیا با هم دوست باشیم به تو یاد می دهم که چطور می تونی به سمت دروازه شوت کنی.» امروز این دو نفر بهترین دوستان هم هستند.

راه حل‌های دیگری نیز در مورد این مشکلات وجود دارد و هنگامی که کودکان در مورد راه حل‌های خودشان فکر می کنند، می توانند مهارت حل مسئله را بیاموزند. مثلاً لیزای ده ساله را همیشه با نام «نی قلیون» صدا می کنند، زیرا او بسیار بلند و لاغر است. زمانی که مادرش از او پرسید: چه کاری می تونی انجام بدی که دیگران به تو آسیب نرسانند. لیزا به فکر فرو رفت. او در مقابل دیگران احساس ضعف می کرد بنابراین تصمیم گرفت نامه‌ای را در مورد این مسئله به مبصر کلاس بنویسد. در این نامه او توضیح داد که چه احساسی دارد. یک روز لیزا بعد از آمدن از مدرسه با خوشحالی به مادرش گفت: دیگه بچه‌ها منو مسخره نمی کنند. چون مبصر کلاس همکلاسی های لیزا را از ناراحتی او آگاه کرده بود. جوی ده ساله، هر وقت که به علت وزن زیادش به او «خوک پخته شده» می گفتند ناراحت می شد.

جوی می‌دانست که چگونه با روش حل مسئله فکر کند و راه‌حل‌های مناسب را پیدا کند. او با زیرکی به حس طنزگویی خود متوسل شد. یک روز عصر زمانی که دوستانش او را با این نام صدا زدند، جو مکث کرد. مستقیماً به چشمان آنها نگاه کرد و با لبخند گفت: «آره من کبابم، یک کباب حسابی» دیگران خندیدند و دیگر او را با این نام صدا نکردند.

زمانی که پدر تری به او کمک کرد تا در مورد راه‌حل‌هایش در مشکل مشابه با همین مسئله با پیتر فکر کند، باعث شد که تری به ایده منحصر به فردی برسد. دفعه بعد که پیتر او را با نامی دیگر صدا زد، تری تکه‌ای از آدامس بادکنکی را برداشت و شروع به جویدن کرد. زمانی که پیتر هم آدامس خواست. تری گفت: نه بهت نمی‌دم چون می‌ترسم دوباره منو با همون اسم صدا بزنی!

تری دیگر ضعیف به نظر نمی‌رسید و این آخرین باری بود که پیتر او را با این نام صدا می‌زد. لئونارد کلاس پنجم است. او بدون این که وضعی داشته باشد مشکلش را بخوبی حل کرد. او چون از عینک استفاده می‌کرد، هم‌کلاسی‌اش او را مسخره می‌کردند. لئونارد در رقابت انشانویسی برنده شد و همین مسئله باعث شد احترام زیادی در میان هم‌کلاسی‌های خود پیدا کند. او به آنها گفت: همه شما می‌دانید که من نمی‌توانم بدون عینک چیزی بنویسم.

اگر کودک شما مورد تمسخر قرار بگیرد، سعی کنید به او کمک کنید تا بر روی نقاط قوت خود متمرکز شود. شاید او در زمینه ورزش، شطرنج یا نمایش نامه‌نویسی استعداد بسزایی داشته باشد. با تمرکز به روی توانایی‌هایش احساس خوبی پیدا خواهد کرد و این احساس همه جانبه خواهد بود. کودکان با کمک شما می‌توانند رفتار خویش را تغییر دهند. به طور مثال سهیم شدن در استفاده از ابزار یکدیگر یا نوبت خود را به دیگری دادن، می‌تواند کارساز شود.

آنها همچنین می‌آموزند که چگونه به کسانی که آنها را مسخره می‌کنند، واکنش نشان دهند. برای ارتقای مهارت‌های آنها در این زمینه، از روشهای گوناگونی می‌توانید استفاده کنید. از

راه‌حل‌های ممکن لیستی را تهیه کنید تا او از آن‌ها در مقابل تمسخر دیگران استفاده کند. برخی از کودکان از روش طنزآمیز استفاده می‌کنند: «ممکنه روی کره زمین فرد چاقی باشم اما مردم کرات دیگه من را انسان خوش تیپی می‌دانند».

یا بطور جدی بگویند: «تو فکر می‌کنی من خیلی لاغر و استخوانی هستم، اما همه ما دارای اندام‌های متفاوتی هستیم».

در تمام این موقعیت‌ها، بچه‌ها می‌توانند تجارب مثبت و منفی را امتحان کنند. آنها به مرور تشخیص می‌دهند تا واکنش‌های مختلفی نشان دهند، تمسخرها را نادیده بگیرند، به آنها اهمیتی ندهند یا به معلمشان اطلاع دهند.

چرا داشتن مهارت‌های کنار آمدن با تمسخر کردن برای کودکان مهم می‌باشد؟ زیرا اگر به این مسئله اهمیتی داده نشود، اثر نامطلوب هیجانی و عاطفی آن تا آخر عمر همراه فرد باقی می‌ماند. بن حالا بیست سال دارد و دارای اندام لاغر و استخوانی است با پاهای دراز و بازوهای کوتاه. در مدرسه همیشه به او «دراز» یا «بیقواره» می‌گفتند.

اگرچه هم اکنون جوانی خوش تیپی می‌باشد اما هنوز تصور می‌کند که زشت است و برای ایجاد روابط دوستانه با دیگران مشکل دارد. آیا بن قادر بوده تا در گذشته به نقش قربانی شده خویش، پایان دهد؟ احتمالاً او با این فکر بزرگ شده که محبوب و مورد پسند مردم نباشد.

زمانی که دوستان، رازهای یکدیگر را بر ملا می‌کنند:

آیا تا به حال شده که فرزندان با ناراحتی نزد شما بیاید و از دوستش به خاطر آشکار کردن راز او نزد افراد دیگر، شکایت کند؟

کارای ده ساله از بهترین دوستش سوزان رنجیده زیرا او به دختر دیگری گفته که کارا قبلا در مدرسه عاشق یکی از پسرهای کلاس بالاتر شده بود. موقعیت‌های این چینی در زندگی نوجوانان عادی و رایج می‌باشد و این مسئله می‌تواند دردناک بوده و تاثیر بدی در بچه‌ها داشته باشد. کارا تصور می‌کرد نه تنها بهترین دوستش را از دست داده بلکه احساس بدی نسبت به کسی دارد که زمانی تمام رازهایش را به او گفته است.

اگر فرزند شما هم مانند کارا، چنین مشکلی دارد می‌توانید به او بگویید: «به دوستت بگو که دیگه بهش اعتماد نداری» یا «اگه می‌ترسی به او بگویی که چه احساسی داری، می‌تونی به دوستت دیگرت بگی تا به او خبر دهد» یا «اگر نگویی که چه احساسی داری، او این کار را در آینده هم انجام خواهد داد»

در حالی که تمام این نصیحت‌ها آموزنده و خوب می‌باشند اما می‌توانید با روش دیگری که قبلا در مورد آن صحبت کردیم یعنی روش مسأله‌گشایی با فرزندتان حرف بزنید.

در اینجا مادر کارا به دخترش کمک می‌کند تا دربارهٔ احساساتش فکر کند و اینکه چرا دوستش چنین کاری را انجام داده است:

مادر: وقتی که سوزان راز تو را به کس دیگری گفت چه احساسی داشتی؟

کارا: خیلی عصبانی شدم.

مادر: فکر می‌کنی چرا سوزان این کار را کرد؟

کارا: نمی‌دونم.

مادر: بین عزیزم، می‌تونی سه دلیل بیاری که چرا سوزان این کار را کرده و تو عصبانی شدی؟

کارا: شاید، اون به خاطر چیزی از من ناراحت شده، شاید هم هنوز منو زیاد دوست نداره یا اینکه دچار مشکل شده و این کار رو کرده.



مادر: فکر خوبیه! می‌تونی کار کنی یا چیزی بگی تا سوزان متوجه بشه تو چه احساسی از کار او داری؟

پرسیدن این سوال که چرا سوزان راز کارا را به کس دیگری گفته می‌تواند کمک کننده باشد. روز بعد، کارا از سوزان جویای این مسئله شد. سوزان توضیح داد که چون او فراموش کرده بود تکالیفش را انجام دهد. معلم در کلاس و نزد همکلاسی‌ها، سر سوزان فریاد کشیده از این مسئله خیلی ناراحت شده است. کارا متوجه شد سوزان با این کار می‌خواسته احساس بد خودش را منتقل کند اما واقعا نمی‌خواسته به او صدمه‌ای بزند. کارا به سوزان گفت که چه احساسی دارد و دیگر نمی‌تواند به او اطمینان کند. سوزان خیلی ناراحت شد و قول داد که دیگر چنین وضعیتی تکرار نخواهد شد.

گاهی اوقات مسائل این چنینی می‌تواند به احساسات کودکان خدشه وارد کند.

اندروی هفت ساله سعی می‌کرد میزان اضطراب خود را با صحبت کردن با دوستش رونالد در مورد کابوس‌های شبانه‌اش کاهش دهد، او فکر می‌کرد می‌تواند به رونالد اعتماد کند اما رونالد در مورد خواب‌های اندرو با دیگران صحبت کرد. در نهایت دیگران اندرو را «بی‌چۀ نق نقو» نامیدند. حالا اندرو باید دو کار انجام دهد: به رونالد بگوید که چرا احساس ناخوشایندی در مورد افشای اسرارش دارد و دوم اینکه باید مانع تمسخر دیگران شود. اندرو پس از صحبت با والدینش در مورد راه‌حلی برای این مسئله به نتایجی دست یافت: «تو این کارو کردی و خودت هم باید تمامش کنی». رونالد با حالتی وحشت زده و پشیمان، از بچه‌های دیگر خواست که به کار خود ادامه ندهند. اگرچه زمان زیادی برای حل این مشکل صرف شد اما اندرو از اینکه دوستش سعی کرد خطای خویش را اصلاح کند، خوشحال بود. زمانی که کودکان به جای ناراحت شدن و منفعل بودن به راه‌حل‌های جدید فکر کنند، می‌توانند مشکلات خود را به شکل مشکلات قابل حل درآورند.

در این فرآیند باید دوستی‌ها حفظ شود. در حقیقت باید به تقویت این روابط پرداخت.

او از پشت به من خنجر زد:

پایان دادن به شایعات:

ترسا یکی از بهترین دانش‌آموزان کلاس ششم بود، او بسیار باهوش بوده و نمره‌های خوب زیادی داشت و سخت مشغول درس خواندن بود. پس از اتمام مدرسه او مستقیماً به خانه رفته و مشغول انجام تکالیف خود می‌شد. ترسا زمانی را برای بازی خود در نظر نگرفته بود. با گذشت زمان هم‌کلاسی‌های او متعجب شدند که چقدر ترسا در لاک خود رفته و منزوی شده است. آنها نتیجه گرفتند که او دختر مغروری است. یکی از دختران بنام جودی که ظاهراً بیش از دیگران ناراحت بود به آنها گفت: «بیائید به او نشان دهیم که چه کسی باهوشتر است». یک روز که ترسا غایب بود، آنها برگه امتحانی که چند روز قبل داشتند را بعنوان تقلب در جا میزی او قرار دادند. زمانی که ترسا به مدرسه رفت دخترها این برگه را از میز او برداشته و شروع به صحبت در مورد عملکرد او کردند تا زمانی که معلم رسید. همان طور که آنها می‌خواستند، ترسا شوکه شده بود. آنها بسیار خوشحال شدند، اما احساساتشان را مخفی کردند.

ترسا با ناراحتی به خانه رسید او نه تنها در مورد دروس بزرگی که برایش پیش آمده بود غمگین بود، بلکه از اینکه چقدر دوستانش با او حقیرانه و پست رفتار کردند، احساس بدی داشت.

مادر ترسا می‌دانست که کمک کردن به او و کنترل کردن احساساتش چقدر اهمیت دارد اما در مورد نحوه کمک مطمئن نبود بنابراین، در ابتدا تصمیم گرفت با معلم تماس بگیرد اما متوجه شد که معلم باور نخواهد کرد که ترسا بی‌گناه است. همچنین معلم برگه‌های تقلب را نیز دیده بود اما مادر می‌دانست که ترسا نیاز دارد تا نحوه مقابله با این مشکل را بیاموزد:

مادر: معلمت به من گفت که تو در امتحان تقلب کرده‌ای و او برگه تقلب را پیدا کرده؟

ترسا: من اونا رو را نوشتم!

مادر: فکر می‌کنی چطور این برگه سر از جا می‌زی تو درآورده؟

ترسا (در حال گریه): نمی‌دونم!

مادر: من حرف تو را باور می‌کنم. آیا روشی سراغ داری که بتونی با آن، معلم را قانع کنی که تقلب نکردی؟

ترسا (در حال گریه): نه ندارم، او حرف منو باور نمی‌کنه.

مادر: من می‌دانم تو یک راهی پیدا می‌کنی. از وقتت استفاده کن.

روز بعد وقتی که ترسا وارد کلاس شد، همان هم‌کلاسی‌ها به او نگاه کرده و خندیدند. ترسا متوجه شد که آن‌ها برگه تقلب را در میز او گذاشتند.

زمانی که به خانه رسید به مادرش گفت: مادر، چند نفر از دخترها برگه تقلب را در جا می‌زی من گذاشته‌اند!

مادر: چرا آن‌ها این کار را کرده‌اند؟

ترسا: چون منو دوست ندارند و آدم‌های خیلی بدی هستند.

مادر: خب، ما باید دو مشکل را اینجا در نظر بگیریم. یکی در مورد معلمت و دیگری در مورد آن دخترها. آیا می‌دانی این مشکلات چه هستند؟

ترسا: بله، من باید معلم را متقاعد کنم که تقلب نکرده‌ام و باید مطمئن بشم که این دخترها چنین کاری را تکرار نکنند.

مادر: خب، بیا اول با معلم شروع کنیم، چکار می‌تونی بکنی تا معلمت حرفت را باور کند؟

ترسا: می‌توونم به او بگویم آن‌ها چه کار کرده‌اند.

مادر: اگر اینکار را بکنی چه اتفاقی می‌افتد؟

ترسا: ممکنه اونا به فکر انتقام بیفتند.

مادر: چه کاری می‌توانی انجام دهی که این اتفاق نیفته؟

ترسا: می‌تونم به معلم بگم یک امتحان دیگه از من بگیره و من هم ثابت می‌کنم که تقلب نکردم.

مادر: فکر خوبییه. حالا در مورد دخترها چه فکری داری؟ چه کار می‌کنی که دیگه آن‌ها به تو صدمه‌ای وارد نکنند؟

ترسا: نمی‌دانم!

مادر: خوب فکر کن. آیا کاری کرده‌ای یا چیزی گفته‌ای که باعث رنجش آن‌ها شده باشه؟

ترسا: فکر می‌کنم آن‌ها حسودی می‌کنند چون همیشه نمره‌های من از آن‌ها بهتر می‌شه.

مادر: چطور می‌تونی حسادت آن‌ها را از بین ببری؟

ترسا: شاید بتونم به آنها در انجام تکالیفشان کمک کنم.

مادر: تو مهارت خوبی در حل مشکلات داری. چه احساسی پیدا می‌کنی اگر بتونی این مشکلات را حل کنی؟

ترسا: احساس غرور و افتخار می‌کنم.

روز بعد ترسا نزد معلم رفت و بدون نام بردن از شخصی به او گفت که چه اتفاقی رخ داده و پیشنهاد کرد که مجدداً امتحان بدهد. هنگامی که امتحان را با موفقیت پشت سر گذاشت، معلم متوجه شد که ترسا حقیقت را گفته است.

یکی از مشکلات حل شده بود، ترسا در مورد همکلاسی‌هایش متوجه شد که در اثر فاصله گرفتن از آن‌ها و شرکت نکردن در اوقات فراغت جمعی با آنها زیاد صمیمی نیست. او تلاش فراوانی کرد تا بتواند به جمع آن‌ها بپیوندد. این کار آسانی نبود اما او سعی‌اش را کرد.

همچنین ترسا سعی کرد تا به برخی از همکلاسی‌هایش که در دروس خویش مشکل داشتند کمک کند. و حالا هر زمان که همکلاسی‌های ترسا در مورد او صحبت می‌کنند می‌گویند که، چقدر او به آن‌ها کمک می‌کند. همچنین، ترسا نیز احساس می‌کند باهوش‌تر از قبل شده هم در مدرسه و هم در برخورد با همسالان خود.

هنگامی که کودک شما از جمع دوستان طرد می‌شود، چگونه به او کمک می‌کنید؟

کودکان زیادی در هر سن و سالی که هستند در مورد کنار گذاشته شدن یا طرد شدن از گروه، به عنوان یکی از بزرگترین ترس‌هایشان صحبت می‌کنند. رندی ده ساله در حالی که گریه می‌کرد از مدرسه به خانه بازگشت، زیرا هیچ یک از دوستانش او برای رفتن به مهمانی ناهار، دعوت نکرده بود.

داویدای هشت ساله نیز احساس افسردگی می‌کرد، زیرا به جشن تولد دوستش دعوت نشده بود. احساس پذیرفته شدن در میان همسالان برای دختران و پسران از اهمیت خاصی برخوردار است. براساس نظریات گریلد محقق دانشگاه ایلینویز، این نیاز با رشد کودکان قوت می‌گیرد و در دوران ابتدایی به اوج خود می‌رسد. او می‌گوید: زمانی که من با چنین موقعیت‌هایی مواجه می‌شدم، مادرم به من می‌گفت: «نگران نباش، ده سال دیگر این موضوع از یادت خواهد رفت».

مادرم حقیقتاً می‌خواست مرا آرام کند و فکر می‌کرد که واقعا در این کار موفق شده اما حتی الان نیز هیچ نوع احساس آرامشی ندارم. من هرگز این موضوع را به او نگفتم زیرا نمی‌خواستم احساسات او خدشه‌دار شود اما در واقع جملات او باعث کاهش درد و رنج من نمی‌شد.

کودکان در مورد مشکلات ایجاد شده بین آنها و دوستانشان نیاز به کمک واقعی دارند.

بیان اطمینان‌های توخالی، بی‌اهمیت جلوه دادن یا نادیده گرفتن مشکل به کودک

کمکی نخواهد کرد. این مسئله ساده‌ای نیست که بتوان آن را سریع و به آسانی حل کرد.

روت ، ده ساله، اغلب از لیست دعوت و از فعالیت‌هایی که توسط دوستانش انجام می‌گرفت محروم می‌شد. در ابتدا مادر در مورد احساسش پرسید و روت گفت که در مورد این مسئله احساس ناراحتی نمی‌کند فقط از این خوشحال است که مادرش به مشکل او اهمیت داده است.

مجدداً مادر سؤال کرد: چه کاری می‌توانی انجام دهی که احساس بدی در این مورد نداشته باشی؟

روت مدت زیادی فکر کرد اما نتوانست در این خصوص راه‌حلی بیابد.

روز بعد روت نزد مادرش رفت و گفت: شاید بتوانم دوستان جدیدی پیدا کنم که آنها چنین مشکلی را برای من ایجاد نکنند، من نمی‌خوام بیشتر از این بدنبال دوستان قبلی‌ام باشم.

هنگامی که مادر از روت خواست در مورد شخص دیگری به عنوان دوست در میان همکلاسی‌هایش فکر کند، روت گفت: لوری ، زیرا او نیز به باغچه و باغچه‌بانی علاقمند است.

یک روز روت از لوری خواست تا با او دانه‌هایی را در خاک بکارند. اما لوری به روت گفت که، پروژه بزرگی برای انجام دادن دارد و نمی‌تواند با او همراهی کند.

روت پیشنهاد کمک به او کرد و لوری نیز با هیجان زیاد آن را پذیرفت. چند روز بعد، لوری از دوستش دعوت کرد تا به باغچه او بیاید، آنها می‌توانستند زمان لذت بخشی را با کاشتن دانه‌ها داشته باشند و در مورد مدرسه و کارهای مورد علاقه‌شان صحبت کنند. با گذشت زمان و همزمان با عمیق‌تر شدن دوستی آنها لوری، روت را به گروهی از افراد دیگر معرفی کرد. روت دیگر احساس محروم شدن نمی‌کرد.

روت درس‌های زیادی از این تجربه فرا گرفت: طرد نشدن، احساس خوبی داشتن نسبت به خود و توانایی تبدیل مشکلات به فرصت‌های قابل حل.

او همچنین یاد گرفت که برای رسیدن به اهداف خویش، زمان زیادی لازم است اما انتظار نیز ارزشمند خواهد بود.

از همه مهمتر روت در مورد این مسئله هم فکر کرد: اگر مادرش او را در این مورد کمک نمی‌کرد، می‌توانست با همان انرژی و روش قبلی مشکلش را حل کند؟ می‌توانست بدون کمک او از موفقیت و غرور یکسانی بهره‌مند گردد؟

فصل ۱۲: در مورد رفتارهای ناایمن، خطرپذیر و خشونت بار، با کودکان صحبت کنید:

به کودکان کمک کنید تا از موقعیت‌های خطرناک دوری گزینند:

دنا، هفت سال دارد و از بستن کمربند متنفر است. هر وقت که سوار ماشین می‌شود برای اجتناب از اینکار، شروع به گریه می‌کند. والدین او برایش توضیح داده‌اند که بستن کمربند ایمنی ضروری است، اما او به این حرف‌ها توجهی نمی‌کند. بنابراین آنها متوسل به زور شدند اما بعد از این ماجرا، هیچ کدام حال خوشی نداشتند.

کنت، چهار سال دارد و هر وقت با مادرش به خیابان شلوغی می‌رود، دوست دارد دست مادر را رها کرده و به تنهایی از خیابان عبور کند. مادر او به من گفت: «زمانی که او این کار را می‌کند، فوری دست او را می‌کشم و سرش داد می‌زنم نباید این کار رو بکنی، مگه نمی‌دونی ماشین‌ها بهت می‌زنند؟ او حتی چند بار هم به پشت کنت زده، اما معتقد است: زمانی این کار را می‌کنم که واقعا خطر تصادف او را تهدید کند. مادر کنت دیگر خسته شده و احساس ناامیدی می‌کند.

همانطور که می‌دانید کودکان در این خصوص، قادر به اندیشیدن نیستند و نمی‌توانند بفهمند که چرا باید بطور بالقوه از موقعیت‌های خطرناک اجتناب کنند. با استفاده از این مثال یا نمونه‌ای از دویدن به خیابان، می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید:

از او سوال کنید: اگر بطور ناگهانی به سمت خیابان شلوغی بدوی چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر او گفت نمی‌دونم، می‌توانید او را راهنمایی کنید، پرسید: خب، چه اتفاقی می‌افتد اگر تو به یک خیابان شلوغ بری، و یک ماشین هم با سرعت در حال حرکت باشد و نتونی کاری کنی؟

فرزند شما، حالا پاسخ می‌دهد که او با ماشین تصادف می‌کند. یکی از بچه‌هایی که این پرسش‌ها را جواب می‌داد گفت: زخمی می‌شم و منو می‌برند بیمارستان.

خب حالا پرسید: فکر می‌کنی من و پدرت از اینکه تو زخمی شدی و بری بیمارستان چه احساسی داریم؟ در ادامه بگویید: اگر این اتفاق بیفته چه احساسی می‌کنی؟ و در آخر سوال کنید: برای اینکه صدمه نبینیم، باید چه کار کنیم؟

زمانی که مادر کنت این سوالها را از او پرسید، کمی فکر کرد و گفت: من می‌تونم با شما باشم و با هم از خیابان رد بشیم.

مادر جواب داد: بهت افتخار می‌کنم. از آن به بعد وقتی برای خرید بیرون می‌رفتند و به خیابان می‌رسیدند، کنت سریع دستش را به مادرش می‌داد و زیر لب زمزمه می‌کرد: باید با مادرم از خیابان رد بشم. اما، والدین دنا، باید راجع به بستن کمربند، با او بیشتر صحبت کنند، زیرا دنا از کنت بزرگتر است. در ابتدا، آنها به دنا گفتند از این کار او احساس ناراحتی می‌کنند و او فهمید که با این کارش والدین خود را رنجانده است. بعد از دنا پرسیدند: فکر می‌کنی چرا ماشین‌ها، کمربند ایمنی دارند؟ و اگر این کمربند را نبندی چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

دنا در جواب گفت: می‌دونم اگر این کار را نکنم، امکان دارد در حین تصادف از صندلی به کف ماشین بیفتم یا سرم محکم با شیشه برخورد کند، من زخمی می‌شم و باید به بیمارستان

برم.



سپس پدرش پرسید: اگر این اتفاق بیفتد، چه احساسی خواهی داشت؟

دنا اعتراف کرد که ناراحت می‌شود. پدر بلافاصله گفت: خب اینکه از کمر بند ایمنی استفاده کنی، فکر خوبی یا نه؟

دنا گفت: فکر خوبی!

موقعیت‌های خطرناک زیادی وجود دارند که بچه‌ها می‌توانند با آنها درگیر شوند مانند: دست زدن به اجاق گاز، جلوی تاب ایستادن، دوچرخه‌سواری با سرعت. وقتی که به آنها کمک کردید، درخصوص این خطرها و پیامدهای آنان فکر کنید می‌توانید از آنان این سوال را بپرسید: می‌تونی به این فکر کنی که یک جای دیگه بایستی؟ می‌تونی برای دوچرخه‌سواری به یک روش دیگه فکر کنی؟ و...

کودکان در پاسخ به شما، جوابهایی خواهند داد و اگر هم چیزی نگویند مطمئن باشید با آن چیز متفاوت فکر خواهند کرد.

ما نمی‌توانیم هر لحظه بچه‌ها را کنترل کنیم. اما می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا درباره ز ایمن زندگی کردن و از خطر اجتناب کردن فکر کنند. در آخر اینکه این مسئله را درک کنند که مسئول اعمال و رفتار خویش بوده و باید در این خصوص تصمیم‌های درستی بگیرند.

اجازه ندهید فرزندان با افراد ناباب معاشرت کنند:

نانسی دختر ۱۱ ساله‌ای است که بعد از تعطیل شدن از مدرسه، الن دوست جدیدش را به منزل دعوت کرده است. آنها به آشپزخانه رفته و مشغول خوردن ناهار شدند. ری، مادر نانسی صدای خنده و پیچ پیچ آنها را می‌شنید. وقتی که او از اتاق بیرون آمد، صدای الن را شنید که از کلمات نامناسبی استفاده می‌کرد. مادر با او احوالپرسی کرد و از ظاهر و طرز لباس پوشیدن او خوشش نیامد. الن بلوز و شلوار بسیار تنگی پوشیده بود که شکم و ناف او کاملاً مشخص بود. او به گوش چپش چهار گوشواره، آویزان کرده بود.

زمانی که بچه‌ها کوچک هستند، ما دوستان آنها را می‌شناسیم حتی والدینشان را، اما وقتی آنها به مدرسه راهنمایی می‌روند به ویژه دبیرستان، مدت زمان زیادی را دور از دید ما هستند. دنیای آنها گسترده‌تر می‌شود، این خوب است، اما دیگر نمی‌توانید او را همانند دوران کودکی کنترل کنید. طبیعی است که نسبت به دوستان جدید او، احساس نگرانی کنید. به خوبی می‌دانید که دوستانی که او انتخاب کرده چقدر مهم هستند و برخی اوقات بچه‌ها در برابر فشار همسالان خویش چقدر آسیب‌پذیر می‌شوند.

شما از این مسئله آگاهی دارید که اگر بطور مثال، به دخترتان پیشنهاد دهید تا با دوستش که مانند الان است قطع رابطه کند، او این کار را نمی‌کند، حتی ممکن است به ادامه این دوستی ترغیب شود. پس چه باید کرد؟

اگر فرزندان متوجه شده است که حساسیت شما منجر به اتمام این دوستی می‌شود مطمئناً از این موضوع احساس نارضایتی می‌کند، سعی کنید زمانی که او تنهاست چنین پرسش‌هایی را مطرح کنید:

- وقتی که با این بچه‌ها دوستی می‌کنی چه احساسی داری؟
- چه چیزهایی را در مورد این بچه‌ها می‌پسندی؟
- آیا احساسی را که در کنار آنان تجربه می‌کنی، دوست داری؟
- اگر با این بچه‌ها دوستی خودت را ادامه دهی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- آیا دوست داری این اتفاقات رخ دهد؟
- برای اینکه این اتفاقها رخ ندهد، چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- بعد از این کار، چه احساسی خواهی داشت؟

زمانی که چنین سوال‌هایی را از بچه‌ها می‌پرسید. احتمالاً متعجب خواهید شد که آنها در مورد این موضوعات اصلاً فکر نمی‌کنند.

ری، تصمیم گرفت این پرسش‌ها را با دخترش نانسی مطرح کند. در ابتدا، او ناامید شد زیرا نانسی به هیچ عنوان همکاری نمی‌کرد و پاسخی به او نمی‌داد و اصرار داشت که دوستی با الن برای او خوشایند بوده و اتفاقی هم رخ نخواهد داد. او با جدیت به مادرش گفت: مامان اینقدر نگران نباش.

اما ری نگران بود و تصمیم گرفت به دخترش، بیشتر فرصت فکر کردن بدهد. چند هفته بعد، مادر متوجه برخی تغییرات در دخترش شد. نانسی به مادرش گفت که چگونه آلن او را تحت فشار گذاشته تا تکالیف مدرسه خود را انجام ندهد و حتی در مورد طرز لباس پوشیدن او نظر می‌دهد. او با پرسش‌هایی که مادرش مطرح کرده بود، به این نتیجه رسیده که، دوستی با الن به ضررش تمام می‌شود.

بنابراین، پیشنهاد می‌کنم با ارائه چنین پرسش‌هایی می‌توانیم به فرزندان خویش کمک کنیم تا خود، به تصمیم‌گیری عاقلانه برسند.

لیلا دختر ۱۲ ساله‌ای است که یک روز دلخور و ناراحت بعد از تعطیلی مدرسه به خانه آمد. مادر از او پرسید: چپی شده؟ او پاسخ داد: دوستانم منو اذیت می‌کنند و نمی‌دونم چکار کنم تا این کارها را نکنند. آنها از من می‌خواهند که کارهای بدی انجام بدم. به محله‌های بد و خطرناک برم. اوایل فکر می‌کردم آنها شوخی می‌کنند اما، کم‌کم متوجه شدم قصدشان اذیت کردن من است.

مادر گفت: به آنها بگو حق ندارند با تو چنین کاری کنند. اما این حرف‌ها مانع از ناامیدی و آزرده‌گی لیلا نمی‌شد. در واقع، دوستان لیلا او را تهدید کرده بودند که اگر با آنها همکاری نکند هرگز با او بازی نمی‌کنند و اجازه نمی‌دهند که بچه‌های دیگر با لیلا، دوستی کنند یا همبازی شوند.

بعد از اینکه این موضوع را با مادرش در میان گذاشت، مادر از او پرسید: چه احساسی داری، وقتی در کنار این بچه‌ها هستی؟

لیلا گفت: می‌ترسم.

مادر گفت: چه چیزی باعث شده که با آنها دوستی کنی؟

لیلا در برابر سوال سختی قرار گرفته بود کمی فکر کرد و پاسخ داد: خب، می‌دونی مامان اونا خیلی شوخ و بازیگوش هستند.

اما وقتی مادر پرسید: آیا حس با آنها بودن را دوست داری؟

لیلا فهمید که «نه» واقعا احساس ترس با آنها بودن را دوست ندارد. مادر مجددا پرسید: فکر می‌کنی اگر دوستی‌ات را با این بچه‌ها ادامه بدی، چه اتفاقی می‌افتد؟

لیلا، می‌دانست ادامه این دوستی ممکن است به او صدمه یا آسیب بزند و یا او را دچار دردسر کند. حالا مادر سوال دیگری را مطرح کرد: برای اینکه این اتفاق رخ ندهد، باید چکار کرد؟

لیلا: باید دوستان جدیدی پیدا کنم. دوستانی که از من مراقبت کنند و دوستم داشته باشند.

مادر: خب، بعد از این کار، چه احساسی خواهی داشت؟

لیلا هنوز کمی می‌ترسید. اما پاسخ داد: حس آزادی.

اکثر بچه‌ها مانند لیلا، یا نانسی دوست دارند درباره این مسائل با والدین خویش گفتگو کنند. شما می‌توانید به آنها اجازه دهید تا احساس خویش را راجع به دوستانشان بشناسند، به ویژه دوستانی که به آنها آسیب می‌زنند. اگر به بچه‌ها کمک کنید تا آنها در مورد رویدادهایی که رخ می‌دهند فکر کنند، لزومی ندارد که دائم به آنها تذکر دهید. از همه مهمتر، آنها با آمادگی

بیشتری خود را در برابر فشار همسالان و دیگر پیامدهای احتمالی مانند سنین ناآرام و جنجالی نوجوانی، محافظت می‌کنند.

در مورد مواد مخدر با فرزندان خویش صحبت کنید:

فقط بگویید: «نه!»

در سالهای گذشته ما به فرزندانمان خاطر نشان می‌کردیم که خود را از مواد مخدر دور نگه دارند. چقدر این شعارها، کارساز بوده‌اند؟

مرکز ملی مطالعات اعتیاد در سال ۲۰۰۱، گزارش کرد، ۱۵/۹ میلیون نفر آمریکایی سوءمصرف مواد مخدر دارند که سن شروع اغلب این افراد، ۱۲ سالگی بوده است.

واضح و آشکار است که صحبت‌های شعارگونه، دیگر کارآیی چندانی نداشته و برای تفهیم این موضوع به بچه‌ها، باید به دنبال راهکارهای مناسب باشیم. این شعارها به چند دلیل موثر نیستند. یکی از دلایل این موضوع این است که آنها مایلند از چیزهای که منع می‌شوند استفاده کنند، حتی برای یک بار.

همچنین این شعارها نمی‌توانند تنها با گفتن «نه» به بچه‌ها کمک کند. زیرا، برخی از بچه‌ها از گفتن «نه» می‌ترسند. و یا همین امر موجب شده آنها وسوسه شده تا در اولین فرصت، مواد مصرف کنند. سرانجام اینکه، شعارها، موجب گمراه شدن والدین می‌شود. زیرا، آنان تصور خواهند کرد، مسئله مصرف مواد مخدر یک مسئله سهل و آسانی است.

می‌توان گفت، علت اینکه بچه‌ها به سمت مصرف مواد مخدر می‌روند، دلایل زیاد و پیچیده‌ای دارد. برخی از آنان تحت فشار همسالان خویش هستند و در واقع، نمی‌دانند چگونه با این فشار و اجبار کنار بیایند. یا آنک با انگیزه احساس جستجوگری، وسوسه می‌شوند و در مورد عواقب کار خویش، فکر نمی‌کنند.

شاید مهمترین مسئله در خصوص شعارها، این است که آنها نمی‌توانند بچه‌ها را تشویق به فکر کردن کنند.

طبق تحقیقات صورت گرفته، بچه‌هایی که به مهارت‌های تفکر انتقادی مجهز هستند، بهترین سلاح را در برابر معضل روزافزون اعتیاد دارند.

شما می‌توانید با آموختن این مهارت‌ها، فرزندان خویش را در مقابل مصرف مواد مخدر، محافظت کنید. حتی می‌توانید این کار را از سنین پایین، شروع کنید. در واقع، کار و وظیفه والدین از زمانی آغاز می‌شود که هنوز کودکان با این مقوله آشنا نشده‌اند.

براساس تحقیقاتی که طی ۳۰ سال گذشته انجام داده‌ام، مشخص شده است که در سن ۴ سالگی کودکان می‌توانند بخوبی مسأله گشایی کنند. بطور مثال، زمانی که شاهد گفتگوی دو پسر بچه بودم نمونه‌ای از این مورد را مشاهده کردم. آن دو با هم صحبت می‌کردند که ناگهان یکی از آنها گفت: تو نباید به جشن تولدم بیایی. دیگری پاسخ داد: خب که چی! فکر کردی دوست دارم پیام!

آیا او واقعا به این مسئله که، دوستش طردش کرده اهمیتی نمی‌دهد؟ و یا اگر می‌تواند این اهانت دوستش را نادیده بگیرد، در آینده نیز، می‌تواند به این روش ادامه دهد؟ زمانی که او بزرگتر شد چگونه باید درک کند که مواد مخدر بطور جدی می‌تواند به او آسیب برساند؟ آیا آن موقع نیز چنین نگرشی خواهد داشت «اینکه برایم مهم نیست» و اگر او به احساسات خویش اهمیتی ندهد، چگونه می‌تواند به احساسات دیگران اهمیت دهد؟

متوجه شدم، با چند سوال ساده می‌توانیم به بچه‌های کوچک، ۴ ساله و ۵ ساله، کمک کنیم تا آنها بتوانند بر رفتار خویش و دیگران تاثیر گذارند:

- چه مشکلی پیش آمده؟ (این سوال می‌تواند به کودکان کمک کند تا آنها مشکل را تشخیص داده و در پی راه‌حل آن باشند).

- چی شد که شما دو تا بخاطر این اسباب بازی با یکدیگر دعوا کردید؟

(این سوال به بچه‌ها کمک می‌کند تا آنها درباره پیامد رفتار خویش فکر کنند).

- فکر می‌کنی وقتی با او (دوستت) دعوا می‌کنی چه احساسی داشته باشی؟

(این پرسش نیز اغلب اوقات با چنین پاسخی همراه است « ناراحت شدم »).

- آیا می‌توانی برای حل این مشکل به یک روش دیگه فکر کنی؟

(چنین سوالی نیز موجب می‌شود تا کودکان به راه‌حل‌های جایگزین دیگه فکر کنند، بطور مثال، «می‌تونم اجازه بدم دوستم با اسباب‌بازییم، بازی کنه»، «می‌تونم به دوستم بگم، یک کم دیگه باهاش بازی می‌کنم» و «می‌تونم بهش بگم اون دوستمه»).

ممکن است از خودتان سوال کنید اصلا دعوت شدن به مهمانی یا طرد شدن چه ربطی به مصرف مواد مخدر دارد؟ احتمالا هیچ وجه تشابهی در این خصوص ملاحظه نمی‌کنید اما، اجازه دهید بحث را کامل‌تر کنیم. همه ما می‌دانیم، بچه‌هایی که به سمت مواد مخدر گرایش دارند، زمانی که به سنین بالاتری می‌رسند نمی‌توانند مسأله گشایی کنند و از حل کردن هر مشکلی در زندگی خویش، عاجز و درمانده می‌شوند. فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟ چون آنها نمی‌توانند چگونه تصمیم‌گیری کنند. آنها نمی‌توانند ریشه مشکل را شناسایی کنند، در مورد راه‌حل‌های آن فکر کرده و موانع را برطرف کنند. اگر ما، آموزش اینگونه موارد را از سنین پیش دبستانی آغاز کنیم و به آنان تفهیم کنیم که مسأله گشایی چقدر در زندگی آنان کاربرد دارد، بخاطر موضوعاتی مانند چگونگی دعوت شدن به تولد، و یا بازی کردن با دوستان، آنها می‌توانند در مورد روش‌های مختلف این مشکلات فکر کنند.

بنابراین، همانطور که بزرگتر می‌شوند، انطباق‌پذیری بیشتری با توانایی مسأله گشایی خواهند داشت و با بکارگیری این مهارت مشکلات مربوط به سنین مختلف را بخوبی پشت سر می‌گذارند. یکی از این مشکلات اصرار همسالان برای مصرف مواد مخدر می‌باشد.

نلسون ، فقط ۸ سال داشت که با خطرات مواد مخدر آشنا شد. زمانی که از او در این مورد سوال کردم، او پاسخ خیلی جالبی داد: «یکی از دوستانم به من اصرار می‌کرد که از سیگار استفاده کنم. من هم به او گفتم: نمی‌خوام بمیرم. بعد به دوستان خودم هم این موضوع را در میان گذاشتم و آن ۴ نفر هم مانند من مقاومت کردند، خب، می‌دونید این بهتره که ما ۵ نفر به او بگوییم «نه» تا من که یک نفر هستم. همین باعث شد که او خسته شه و دیگه اصرار نکنه».

کودکانی که مهارت‌های تفکر انتقادی را در سنین پایین یاد می‌گیرند، با اهمیت دادن به احساسات و اندیشیدن خویش، رشد می‌کند. مطمئنا، آنان انسان‌های موفق‌تری خواهند شد. همچنین، آنها یاد می‌گیرند که چگونه تحت تاثیر فشار همسالان خویش قرار نگرفته و به انتخاب‌های ناسالم این دوستان پاسخ مثبت ندهند و قادر خواهند بود تا مسائل تصمیم‌گیری‌های خویش باشند پیامدهای این تصمیمات را در نظر گیرند و به جای یاس و ناامیدی، احساس افتخار کنند. پس، زیر فشار دوستان خویش کمتر تسلیم شده و حس درونی خوبی خواهند داشت و نیازی به ایجاد این احساسات بطور مصنوعی ندارند و به این موضوع که چه اتفاقی برایشان رخ خواهد داد، اهمیت می‌دهند.

به عبارت دیگر، بچه‌هایی که می‌دانند مسأله‌گشایی چقدر برای آنان اهمیت دارد، در سنین نوجوانی نیز قادر به حل مسائل پیچیده هستند. حالا متوجه شدید که چه تفاوت مهمی بین آموزش کودکان در خصوص این مسائل وجود دارد تا اینکه به آنها بگوییم: فقط بگو نه!

راجع به سیگار و مشروبات الکلی با فرزندان‌تان صحبت کنید:

احتمالا زمانی که اخبار را می‌شنوید یا روزنامه می‌خوانید متوجه خواهید شد که روز به روز بر تعداد نوجوانان سیگاری، افزوده می‌شود. اما در چه سنی بچه‌ها، تمایل به مصرف دخانیات دارند؟ متاسفانه امروزه، بچه‌هایی که سعی می‌کنند برای اولین بار سیگار را امتحان کنند در



مقطع راهنمایی هستند. طبق بررسی مرکز ملی دخانیات، ۱۲/۸ درصد از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و ۳۴/۸ درصد از دانش‌آموزان مقطع دبیرستان، استعمال دخانیات دارند.

اگر فرزند شما نیز جزء این افراد باشد چه می‌کنید؟ او را تهدید کرده، یا در این خصوص از او سوالات بی‌وقفه می‌کنید؟ و یا در مورد خطرات سیگار سخنرانی کرده و او را نصیحت می‌کنید؟ شما قلباً می‌دانید که این راهبردها، کارساز نیستند.

بنابراین، سعی کنید با پرسیدن این سوالات، بخوبی تمایل به استعمال دخانیات را قبل از اولین استفاده از او از بین ببرید.

سوالاتی که در اینجا ملاحظه می‌کنید من از یک دختر ۱۱ ساله، پرسیدم:

چرا به سیگار کشیدن علاقه داری؟

آخه، با این کار خوشحال می‌شم. اکثر دخترها طرفدار سیگارند. حتی توی فیلم‌ها هم، هنرپیشه‌ها سیگار می‌کشند.

می‌دونی چرا سیگار کشیدن کار خوبی نیست؟

چون سیگار باعث سیاه شدن ریه‌ها می‌شه و این افراد مجبور هستند عمل کنند و یک ریه خودشونو بردارند. همچنین، وقتی که شما سیگار می‌کشید نفستان بوی بد می‌دهد و مردمی که اطراف شما هستند از این بو، بدشان می‌آید. حتی سیگار موجب افسردگی میشه و شما هیچ وقت خوشحال نمی‌شوید.

برای آینده‌ات، چه آرزوهایی داری؟

می‌خواهم برای حیوانات کاری انجام دهم. شاید یک زیست‌شناس دریایی بشم.

فکر می‌کنی، سیگار کشیدن می‌تواند مانع رسیدن تو به آرزوت بشه؟

بله، چون فکر می‌کنم انرژی لازم را نداشته باشم، مردم با من کار نمی‌کنند چون اون وقت بوی بد می‌دم.

با چه روشی می‌تونی به اهدافت برسی؟

با نمره‌های خوب، و وقتی که برم دانشگاه سعی می‌کنم در رشته زیست‌شناسی ادامه تحصیل بدم.

تو فکر می‌کنی دخترهای سیگاری محبوب هستند؟

نه، مردم اونو دوست ندارند. من می‌تونم با مردم دوست بشم و تلاش کنم دوستان جدیدی پیدا کنم. می‌تونم به چیزهایی که اونا علاقه دارند، علاقمند بشم. این کارها باعث میشه که مردم بچه‌ها را دوست داشته باشند.

سوالاتی از این قبیل می‌تواند بسیار کارآیی داشته باشد. در حالی که این دختر، احتمالاً برخی اوقات به سیگار کشیدن فکر می‌کرده، اما با این پرسش‌ها به نگرش جدیدی رسیده که قبلاً هرگز به آنان فکر نکرده بود. شاید پرسش‌هایی از این قبیل، به او کمک کند تا او از خود، در برابر سیگار مراقبت کند.

شما نیز، می‌توانید از روش‌های مشابه دیگری استفاده کنید. قبل از سخنرانی کردن، از فرزندان سوال کنید، چیزی راجع به مشروبات الکلی می‌دانید یا نه؟ بطور مثال، بهترین دوست لورنس ۱۲ ساله، سیان است که، دو برادر بزرگ ۱۶ و ۱۸ ساله دارد. آنها قبلاً مشروب زیادی مصرف می‌کردند و والدین آنها نسبت به این مسئله بی‌توجه بودند. زمانی که لورنس به مادرش گفت یکی از برادران سیان سعی کرده تا در مورد نوشیدن مشروب با او صحبت کند مادر احساس نگرانی کرده و بلافاصله به لورنس گفت: دیگه حق نداری با این خانواده رفت و آمد کنی، فهمیدی یا نه؟

پدر نیز به همسرش تاکید کرد که کنترل بیشتری بر لورنس داشته باشد. او همچنین می‌خواست به حرف‌های لورنس گوش دهد. پدر برخلاف مادر که عصبانی بود، آرامش بیشتری داشت و منتظر فرصتی بود تا با لورنس صحبت کند. تا اینکه یک روز که پدر و لورنس مشغول تماشای تلویزیون بودند، زمان پخش آگهی‌های تبلیغاتی، پدر از پسرش پرسید: راجع به بچه‌هایی که مشروب می‌نوشند، چه فکر می‌کنی؟

لورنس بدون اینکه احساس ترس کند و حالت دفاعی به خود بگیرد به پدرش گفت: برادر سیان به من آبدو تعارف کرد ولی من نخوردم. وقتی که او متوجه شد من این کار را نمی‌کنم، اصراری نکرد و من را تنها گذاشت.

پدر پرسید: چرا گفتی نه؟ لورنس پاسخ داد: برای اینکه نمی‌خوام مریض شم، دوست ندارم این طور چیزها را تست کنم.

پدر فقط سرش را تکان داد. با این مکالمه کوتاه، او متوجه شد با اینکه در مورد مشروبات الکلی با پسرش صحبتی نکرده، اما لورنس این چیزها را از قبل می‌دانسته است.

و مادر نیز متوجه شد، نمی‌تواند پسرش را مجبور کند تا با دوستش قطع رابطه کند. مادر به من توضیح داد هیچ دلیلی وجود ندارد تا مانع بازی این دو شود. سیان نمی‌تواند به لورنس آسیبی وارد کند مادر معتقد بود، تجربه کردن این مسائل موجب می‌شود که لورنس راجع به این چیزها فکر کند و هم در این خصوص با ما صحبت می‌کند زیرا او می‌داند که ما به طرز فکر او در این خصوص احترام می‌گذاریم.

من از پدر لورنس پرسیدم چرا او با والدین سیان صحبتی نکرده و آنها را از این مسائل آگاه نکرده است. پدر گفت: به نظر می‌رسد آنها نسبت به این موضوع بسیار بی‌توجه بوده و کاری هم انجام ندادند. علاوه بر این، او نگران بود که اگر آنها را از این موضوع آگاه کند، والدین سیان عصبانی شوند و این مسئله بر رابطه دوستی پسرها، تاثیر گذارد.

اگر شما در چنین موقعیتی قرار می‌گرفتید، چه تصمیمی می‌گرفتید؟

باید به نوجوانان کمک کرد تا درباره موضوعات مهمی مانند استعمال دخانیات و نوشیدن مشروبات الکلی، فکر کنند. با اینکار دیگر آنها با نصیحت‌ها و شعارها بمباران نمی‌شوند، و اجازه دهید خودشان، در ارتباط با این گونه مسائل تصمیم درست را اتخاذ کنند.

با نوجوانان خویش درباره مسائل جنسی صحبت کنید:

آیا شما از آن دسته والدینی هستید که معتقدید، برای فرزند نوجوانتان بسیار زود است تا درباره مسائل جنسی، آگاهی یابد. آیا می‌خواهید درباره این موضوع با او صحبت کنید اما نمی‌دانید چه بگویید؟

طبق آمارهای بدست آمده، هرچه زودتر با فرزند نوجوان خویش صحبت کنید، بهتر است. کمیته ملی پیشگیری از بارداری نوجوانان گزارش کرده است، از هر پنج نوجوان در آمریکا، یک نفر زیر سن ۱۵ سال فعالیت جنسی داشته و از هر هفت نفر دختر، یک نفر در سن ۱۴ سالگی باردار می‌شود. در حالی که فقط یک سوم از والدین آنان از فعالیت جنسی دختران خویش آگاه می‌شوند. این مشکلات برای والدینی که پسر نوجوان دارند نیز رخ می‌دهد. درگیر شدن در مسائل جنسی فقط مشکل دخترها نیست. پسران نوجوان هم در معرض خطر بیماری‌های هرپیس (زونا)، HIV، ایدز و دیگر بیماریهای مقاربتی می‌باشند.

احتمالا نوجوان شما، به بیماریها و دیگر خطرات سکس زودرس، فکر نمی‌کند. می‌توان گفت، برخی از دلایل پیچیده موجب می‌شود تا نوجوانان درگیر این مسائل شوند. آنها احساس می‌کنند بزرگ شده‌اند و به این کار نیاز دارند، یا این کار بسیار شایع شده است و یا اینکه همسالان آنها را تشویق می‌کنند و برای رهایی از خشم و استرس به این کار پردازند. امروزه، این امکان وجود دارد تا با صحبت کردن با فرزندتان، او را از مواجه شدن با چنین خطراتی برحذر دارید. اما براستی چه کمکی می‌توان به نوجوانان کرد تا از خطرات فعالیت جنسی، در امان بمانند؟ به نظر من، پاسخ این پرسش آسان است. اینکه آنان توانایی خویش را برای برنامه‌ریزی آنچه که در آینده رخ خواهد داد، در نظر گیرند. آنها باید بدانند چه

احساسی دربارهٔ پیامدهای این رفتارها خواهند داشت و در آخر اینکه چه چیزهای دیگری موجب می‌شود تا از رفع کردن نیازهایشان رضایت داشته باشند.

در اینجا، برخی از راهبردها را ارائه کرده‌ام تا شما بتوانید با فرزندان خویش صحبت کنید. و به آنها آموزش دهید به جای اینکه اجازه دهند زندگی آنها را کنترل کند، خود زندگی خویش را کنترل کنند. از آنها سوال کنید:

- آیا قبلاً دربارهٔ فعالیت جنسی سالم و ناسالم چیزی شنیده‌اند؟

- خلا موجود در دانستنی‌های آنان را پر کنید. بطور مثال ممکن است آنها معتقد باشند که کاندوم‌ها، خطرات فعالیت جنسی را کاهش می‌دهند، یا اینکه سکس دهانی خطری ندارد.

- از آنها بخواهید تا در مورد پیامدهای سکس ناسالم فکر کنند و چگونه این عواقب می‌تواند آینده و آرزوهای آنها را تحت تاثیر قرار دهد.

- به آنها کمک کنید تا برای ارضای نیازهای جسمی و هیجانی، به روشهای دیگر فکر کنند.

- از آنها بخواهید تا اگر برای درگیر شدن به مسائل جنسی تحت فشار قرار گرفتند، «نه» گفتن را یاد بگیرند.

آنا، ۱۲ سال دارد. یک شب وقتی از یک مهمانی به خانه آمد به مادرش گفت که دوستش سارا، راجع به پسرها با او صحبت کرده است. او کمی احساس نگرانی می‌کرد که شاید توسط دوستش تحت فشار قرار گیرد. در اینجا مکالمه او و مادرش را مشاهده می‌کنید:

مادر: چرا فکر می‌کنی دختری در سن تو، حتماً باید به پسری که می‌خواهد با او رابطه جنسی داشته باشد، «بله» بگوید؟

آنا: فکر می‌کنم این کار یک حس خوبی به آدم می‌دهد!

مادر: می‌تونی از خطرات این کار برام بگی؟

آنا: خب، ممکنه این کار موجب بارداری و یا مبتلا شدن به ایدز بشه، و کسانی که این کار را انجام می دهند، خودشان دوست ندارند چون آنها کاری را انجام می دهند که نمی خواستند.

مادر: فکر خوبیه، آنا، برای آیندهات چه برنامه ای یا آرزویی داری؟

آنا: من می خواهم، پزشک قانونی بشم، مثل کسی که در سریال تلویزیون نشون می ده.

مادر: اگر تو خیلی زود حامله بشی، این مسئله چه تاثیری بر هدف و آرزوی تو می گذارد؟

آنا: معلومه نمی تونم از بچه ام مواظبت کنم. دیگه به آرزویم نمی رسم و از همه مهمتر ایدز هم می گیرم.

مادر: تو گفتی، اگر دخترها به پسرها جواب مثبت بدهند، حس خوبی به آنها می ده، برای اینکه به احساس خوبی برسی می تونی به روش های دیگر فکر کنی؟

آنا: می تونم به ورزش فکر کنم و یک ورزشکار خوب بشم.

مادر: اگر بخواهی به کسی که تو را تحت فشار گذاشته «نه» بگی چه کار می کنی؟

آنا: می تونم بهش بگم کارهای مهمتری برای انجام دادن دارم.

با توجه به مسئله آنا متوجه خواهید شد که اگر با نوجوانان، قبل از اینکه تصمیماتی مهم در زندگی خویش بگیرند صحبت کنیم، بسیار موثر خواهد بود.

پس باید به جوانانی که درگیر چنین رفتارهای خطرناکی شدند و آن را از سنین پایین

شروع کردند کمک کرد تا درباره این موضوعات فکر کنند.

وقتی که دخترها درباره تصمیمات عجولانه و نسنجیده خویش تفکر کنند و متوجه شوند

با این کار آینده خویش را تباه خواهند کرد متوجه خواهند شد که تسلیم نشدن در برابر

وسوسه‌ها می‌تواند نجاتشان دهد. مانند آن، که این مسئله را درک کرد که باید در مقابل فشار همسالان، «نه» بگوید. همچنین پسرها نیز می‌توانند یاد بگیرند تا با شریک جنسی خویش همدردی کرده و از پیامدهای ناخوشایند جلوگیری کنند.

آیا بازیهای ویدئویی و خشونت‌های تلویزیونی تاثیرگذار هستند؟

آیا پسر شما چندین ساعت از روز را به بازیهای ویدیویی اختصاص می‌دهد؟ آیا به بازی‌های که در آن تیراندازی، منفجر شدن، و یا روشهای دیگر قتل و کشتار نمایش داده می‌شود، علاقمند است؟ و آیا از اینکه فرزندان به اینگونه بازیها تمایل دارد و شاید در زندگی واقعی خویش نیز به خشونت متوسل شود، نگران هستید؟

اکثر والدین از این گونه مسائل می‌ترسند. آنها همچنین از گسترش خشونت در بین کودکان نگرانند. زیرا، تصور می‌کنند، کودکان بیش از حد درگیر دنیای فانتزی خواهند شد. برخی از والدین تلاش کرده تا کنترل بیشتری را اعمال کنند.

در حالی که کارشناسان و متخصصان سعی می‌کنند، تاثیر خشونت رسانه‌ای را بر رفتار واقعی در زندگی بسنجند، اما نتایج حاکی از آن است که این تلاش‌ها بی‌حاصل می‌باشد. یک بررسی جدید که این اواخر توسط ال.روول هیسمن و همکارانش طی ۱۵ سال صورت گرفته نشان می‌دهد خشونت‌های تلویزیونی موجب شده تا کودکان بین ۶ تا ۱۰ ساله، پرخاشگری کنند. زمانی که کودک شخصیت پرخاشگری را در تلویزیون مشاهده می‌کند، دقیقا مانند او تقلید کرده و همان اعمال همراه با خشونت را انجام می‌دهد. یک توصیه برای شما دارم. در حالی که منتظر هستید هر روز کارشناسان به دنبال آمار و ارقام باشند، خودتان دست بکار شده و به فرزند خویش کمک کنید تا کمتر درگیر این مسائل شود. گرچه، تا حدودی وسوسه می‌شوید تا کودک خویش را از بازی کردن یا تماشا کردن چنین فیلم‌هایی منع کنید، اما این راهبرد کارآمد نیست.

در واقع، بیشتر اوقات اینکار، نتیجه عکس دارد. خودتان می‌دانید هر چیزی که منع شود مانند میوه ممنوعه برای آنان جذاب خواهد شد. علاوه بر این، ممکن است شما تمام بازیهای را که کودک در منزل استفاده می‌کند کنترل کرده باشید، اما زمانی که او با دوستانش بازی می‌کند و یا به ویدئو کلپ‌ها می‌رود به تمام بازیها، دسترسی خواهد داشت.

برای اینکه فرزند خویش را به تفکر وادارید، از او در مورد بازیهای ویدئویی سوال کنید، من با کودکان زیادی در این خصوص صحبت کردم. یکی از آنها که ۱۰ ساله بود به من گفت: بازیهای ویدئویی، خیالی هستند، اما سرگرم‌کننده‌اند. وقتی با آنها بازی می‌کنم احساس خوبی دارم و آنها به من کمک می‌کنند تا بتوانم بطور همزمان از دست و چشمانم استفاده کنم و این خیلی خوبه.

زمانی که از او پرسیدم اگر بداند که این بازیها، احتمالاً موجب می‌شوند تا او در زندگی واقعی خویش نیز به دیگران آسیب برساند گفت: هرگز این کار را نمی‌کنم. با این کار به دردمس می‌افتم و دوستانم را از دست می‌دهم. اما شما در بازیهای ویدئویی دوستان را از دست نمی‌دهی.

پسر ۱۰ ساله دیگری که با دوستش موافق بود گفت: بازیهای ویدئویی واقعی نیستند. آنها فقط سرگرم‌کننده هستند. وقتی که از او پرسیدم، امکان دارد این بازیها موجب گسترش خشونت در بین بچه‌ها شود، او با اطمینان پاسخ داد که نه چنین چیزی واقعیت ندارد. سپس به من توضیح داد که چرا برخی از همکلاسی‌های او که قلدری می‌کنند، هیچ دوست و رفیقی ندارند مانند این بازیها، و ادامه داد: شاید زمانی که این فرد قلدر با این بازیها سرگرم می‌شود احساس خوبی داشته باشد و بتواند خود را کنترل کند. اما کنترلی بر زندگی واقعی خود ندارد.



این پسر، به خوبی مسائلی را که والدین در مورد آن نگرانند را، درک کرده بود. والدین نگرانند زیرا، تصور می‌کنند این بازیها موجب می‌شود تا کودکان فکر کنند دارای قدرت زیادی هستند و به دیگران صدمه بزنند.

برای تشویق کردن کودک خویش جهت درک و استنباط نگرش یا دیدگاه سالم بر بازیها، با او صحبت کنید. از این سوالها هم می‌توانید استفاده کنید:

چه احساسی داری وقتی که در زندگی واقعی کسی به تو آسیب یا صدمه می‌زند؟

فکر می‌کنی احساس فرد آسیب دیده چگونه است؟

اگر در زندگی واقعی، عصبانی بشی، چگونه می‌توانی به دیگران آسیب بزنی؟

سوالات این چینی، به ویژه برای نوجوانان یا جوانان کمک کننده می‌باشد، زیرا آنها قادر به تفکیک بازیهای ویدئویی یا تلویزیونی از واقعیت نیستند، یا شاید هم آنها واقعا از این خشونت‌ها لذت می‌برند.

پیشنهاد دیگر من این است که یک بار با کودکان در این بازیها سهمی شوید و بعد چنین پرسش‌هایی را مطرح کنید:

- چه اتفاقی رخ می‌دهد وقتی این مرد دیگران را سوراخ سوراخ می‌کند؟

- دیگران در مورد او چه حسی دارند؟

- چه اتفاق دیگری ممکن است رخ دهد وقتی که مردم این طوری همدیگر را از بین می‌برند؟

- آیا می‌توانی برای حل این مشکل به روش متفاوت دیگری فکر کنی؟

ممنوع کردن بازیهای ویدئویی یا خشونت‌های مربوط به فیلم‌های تلویزیونی، نگرانی شما را کاهش نخواهد داد. در واقع به نظر می‌رسد امروزه، خشونت رو به افزایش است. درسال

۲۰۰۰، مرکز کنترل بیماریها، گزارش داد بیش از ۴ هزار نفر جوان بین سنین ۱۰ تا ۱۹ ساله، به علت حوادث حاکی از خشونت مجروح و زخمی شده و اکثر آنان در بیمارستان بستری شده‌اند.

گزارش نگران‌کننده دیگر در مورد دادگاه بزهکاری نوجوانان می‌باشد اینکه، میزان قتل دختران که نسبت به پسران کمتر بوده، در طی ۱۰ سال گذشته به ۶۴ درصد رسیده است.

در مورد اینکه چگونه با فرزندان در خصوص خشونت و بازیهای ویدئویی صحبت کنید، فکر کرده و هر دو روی سکه را در نظر بگیرید. همانطور که می‌دانید ممنوعیت کامل موجب حریص شدن آنها می‌شود، ممکن است شما تصمیم بگیرید از این نوع رسانه بعنوان ابزاری کمک کننده استفاده کنید تا فرزندان حس همدردی خویش را برای رفتارهایی که باید از آنها دوری کند ارتقا بدهد.

نفرت یا تنفر را به کودکان خویش یاد ندهید:

گرچه نوها فقط ۷ سال دارد، اما نسبت به سنش درک و فهم خوبی دارد. زمانی که ما در حال جنگ با عراق بودیم، راجع به این موضوع از او خواستم احساسش را برایم بازگو کند، نوها پاسخ داد: احساس خوبی ندارم. چون بچه‌هایی که آنجا هستند ممکن است آسیب ببینند. آدمهای بد ما را سرزنش می‌کنند اما آنها باید خودشان سرزنش بشن چون باعث شدند جنگ بشه.

دیدگاهی که نوها در مورد جنگ دارد به علت مشاهده کدرن قلدریها در مدرسه بوده است سپس او ادامه داد: فقط بچه‌هایی که می‌جنگند، صدمه می‌بینند. ما نمی‌خواهیم به علت جنگیدن صدمه یا آسیبی ببینیم. ما باید ساختمانهای مخفی در مدرسه یا بازارچه‌ها و دستشویی‌ها، درست کنیم و تمام ساختمانهای دیگر را در (عراق) خراب کنیم. البته، به جز ساختمانهای مخفی، بعد وقتی که همه آدمهای بد مردند آنها در آن ساختمانهای مخفی بگذاریم و شهر جدیدی بسازیم تا همه بچه‌ها ایمن و سالم باشند.

جینا، ۱۲ سال دارد و نگران مردم بی‌گناهی بود که در جنگ عراق صدمه می‌دیدند.

دان نیز پسر ۹ ساله‌ای بود که به نظر او، مردم عراق نیاز به آزادی و امنیت داشتند. او با پدرش در مورد این موضوع بحث و گفتگو می‌کرد. الیور کسی بود که به دقت جنبه‌های مثبت و منفی جنگ را در نظر داشت.

برخی از والدین تصور می‌کنند، درست نیست که در مورد جنگ یا دیگر وقایع تلخ یا تکان‌دهنده با فرزندان خویش صحبت کنند زیرا این کار موجب می‌شود آنها بترسند. یکی از این مادرها، به من گفت: «بچه‌ها نباید به این موضوعات فکر کنند» اما، نوهاف جینا، دان و الیور، مرا متقاعد کردند که چنین نیست.

زمانی که والدین با توجه به سطح درک و فهم فرزندان با آنها صحبت می‌کنند، به سوالات آنها پاسخ‌های کوتاه اما، صادقانه می‌دهند، این کار موجب شده نه تنها بچه‌ها کمتر احساس اضطراب کنند بلکه، ذهن آنها نیز آرامش یابد. دیگر این بچه‌ها عادت نمی‌کنند که از دشمن متنفر شوند. آنها نگرانی خویش را در مورد رفاه مردمی که نمی‌شناسند بیان می‌کنند.

آیا حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر و بعد از آن جنگ در افغانستان و عراق موجب شد تا کودکان نسبت به مسلمانان احساس متفاوتی داشته باشند؟ اگر یکی از همکلاسی‌های آنان عرب بود یا از نسل عربها، آنها چه فکری در مورد او می‌کردند؟ چگونه می‌توانیم به کودکان خویش آموزش دهیم تا از دیگران متنفر نباشند؟

این مسئله مهم است که بچه‌ها، نفرت، عدم اعتماد و یا ترس از همکلاسی‌ها، همسایگان را یاد نگیرند و به آنها به عنوان یک فرد «خارجی» نگاه نکنند. بنابراین، حالا یک فرصت خوبی بدست آمده تا به کودکان خویش آموزش دهیم که «آدمهای بد» یا «افراد تروریست» فقط مختص به کشورهای خاورمیانه نیستند.

برای زدودن این افکار با فرزند خویش صحبت کنید و تفاوتها و شباهتهای افراد بگویید: در ابتدا از خانواده خود شروع کنید. مثلا از او بپرسید: من و تو چه شباهتهایی با هم داریم؟ تفاوتهای ما، در چیست؟

حتی بچه‌های کوچک نیز این مسئله را درک خواهند کرد که همه ما دو چشم، دو بازو و ویژگی‌های مشابه داریم. آنها می‌توانند به خوبی به تفاوتها نیز اشاره کنند. یک پسر ۳ ساله در مقایسه با مادرش گفت: مامی بزرگه و من کوچکم، در سن ۴ سالگی آنها می‌توانند بفهمند: «مامی یک مرد نیست. من هم یک مرد نیستم. پس ما دو تا شبیه همدیگه هستیم»

بچه‌ها، عاشق فکر کردن در مورد شباهتها و تفاوتهای اعضای خانواده هستند. پس شما می‌توانید دوستان و همکلاسی‌های او را نیز وارد بازی کنید. اگر فرزندان فردی را از نژاد خاورمیانه می‌شناسد او را هم وارد این بازی کنید تا او نسبت به فرد موردنظر، نگرش مساعدی داشته باشد. در کتاب بسیار خوب «همسایگان جدید خرسهای بدین استاین استن و جان برین استاین»، به کودکان کوچک کمک کردند تا آنها این مسئله مهم را یاد بگیرند که چگونه افراد را قبل از اینکه فکر کنند آنها برای دوستی مناسب هستند یا نهف بشناسند. در این داستان می‌خوانیم که چگونه خانواده خرس پاندا به جای جدیدی نقل مکان کرده و پدر خانواده چون از همسایه‌ها شناختی ندارد درو تا دور خانه را با حصار چوبی که چوب آن از بامبو (نی، ساقه خیزران) است، از دید دیگران پنهان می‌کند. او به خانواده‌اش توضیح می‌دهد با این کار همسایه‌های بد نمی‌توانند به راحتی خانه آنها را مشاهده کنند.

بعد از ماجراهایی، این خانواده متوجه می‌شوند، بامبو غذای مورد علاقه همسایه آنهاست و مادر خانواده خانم پاندا، ۵۰ نوع غذا، با بامبو درست می‌کند. کم کم این آشنایی بیشتر شده و دو خانواده دوستان خوبی می‌شوند و غذاها را با هم تقسیم کرده و هر کدام از آنها یاد می‌گیرند، دستپخت یکدیگر را دوست داشته باشند. این داستان عالی، بچه‌ها را تشویق می‌کند تا متوجه شوند، زمانی می‌توانند از مردم چیزی یاد بگیرند که آنها را به خوبی بشناسند.

درباره شباهتها و تفاوتهای افراد فکر کنند و اینکه چگونه می‌توان از افراد جدید، چیزهای خوبی یاد گرفت و این تجارب خود را در اختیار بچه‌های کوچک قرار دهید. اگر بچه‌ها بزرگتر هستند، مستقیماً در مورد احساسات آنان درباره مردم خاورمیانه سوال کنید. امکان دارد فرزند شما نسبت به حوادث اخیر دنیا، ابهاماتی داشته باشد.

یک روش جالب دیگر، تشویق کردن آنها برای یادگیری بیشتر مردم و فرهنگ‌های مختلف آنهاست. این کار موجب شده تا آنها مجدداً احساسات خویش را مورد ارزیابی قرار دهند. کتاب «جشن رمضان» نوشته دایان هایت - گلد اسمیت، می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب، عکس‌های بسیار جالبی دارد و آداب و رسوم ماه رمضان را به تصویر کشیده است. نویسندگان در این کتاب، سنت‌ها و اعتقادات مذهبی را در بین خانواده‌ها توضیح می‌دهند. فرزند شما، به خوبی می‌تواند با خواندن این کتاب متوجه شود که چگونه خانواده‌های مسلمان مانند ما، با یکدیگر زندگی می‌کنند و چه شباهت‌هایی به ما دارند. آنها همچنین می‌توانند بدون هیچ ترس یا نگرانی، در مورد اختلاف‌ها و تفاوت‌ها، صحبت کنند.

اگر فرزندان، بدلیل «تفاوت بودن» منزوی یا طرد شده، از روش مسأله-گشایی استفاده کنید.

کرایس که کلاس پنجم دبستان است یک روز گریه کنان به خانه آمد و گفت: همکلاسی آفریقایی آمریکایی به او گفته که پوستش خیلی سفیده! دیگه هیچ کس با من بازی نمی‌کند و هیچ دوستی ندارم. آنها می‌گویند من زشتم. معلم و مادرش سعی کردند به او کمک کنند و در این خصوص پیشنهادها و اندرزهایی را مطرح کردند که هیچ کدام، کارساز نبود. تا اینکه کرایس و مادرش از تکنیک مسأله-گشایی استفاده کردند. کرایس تصمیم گرفت برخی از دوستانش را به جشن تولدش، دعوت کند. تعداد کمی از همکلاسی‌های او آمدند اما ناامید نشد و با آنها بازی «تفاوت و مشابه» را که از مادرش یاد گرفته بود شروع کرد. او به دوستانش گفت: من شبیه شما هستم چون در کلاس پنجم درس می‌خوانم. الان مثل شما می‌تونم ریاضی حل کنم و در همسایگی شماها زندگی می‌کنم. سپس ادامه داد: من با شما

تفاوت دارم چون، پوست سفیدی دارم. وقتی که شما با من بازی نمی کنید واقعا احساس ناراحتی می کنم. یکی از بچه ها، بعد از شنیدن این حرفها به دیگران گفت که کرایس دوست او است. حالا کرایس دوستان زیادی دارد چون، او توانایی فکر کردن برای حل مشکلات خویش را دارد آیا خانواده هایی که به احساسات و افکار فرزندان خویش احترام می گذارند و به آنها توجه می کنند، کودکانشان راحت تر با چالش های زندگی در یک دنیای غیرقابل پیش بینی، رشد خواهند کرد؟

آیا کودکانی که با حس همدردی بزرگ می شوند می توانند به خود و دیگران آسیب یا صدمه بزنند؟ آیا پسرهایی که همکلاسی ها و معلم های خویش را در دبیرستان کلبمیایی در لیتلتون، کلرادو کشتند نفرت از دیگران را جایگزین عشق و دوستی کرده بودند؟ اگر آنها فقط می توانستند به یک روش دیگر فکر کنند با روش مسأله-گشایی، خشونت رفع می کردند، و اگر بزرگترها در مدرسه آنها نسبت به این پسرها حساس تر بودند و مانع تسخیر و اذیب بچه های دیگر می شدند، آنها دست به چنین کاری می زدند؟ و در آخر اینکه آیا آموزش همدردی و مهارت های مسأله-گشایی به دانش آموزان، مانع رخ دادن چنین رخدادهایی می شود؟

تصور کنید در دنیای هستیم که در آن افراد زیادی مانند جینا، دان و نوها زندگی می کنند کسانی که از اوایل کودکی خویش آموختند که از کسی نفرت نداشته باشند و همین طور افرادی مانند کرایس که یاد گرفت چگونه تنفر را مهار کند، آیا چنین دنیای مملو از همدردی، شفقت و دلسوزی، جایگاه واقعی انسان می باشد؟

بخش ۳: گسترش دادن رابطه ها

والدینی که درباره آنچه فرزندان شان باید انجام دهند فکر می کنند، درباره آنچه که خود نیز باید انجام دهند، فکر می کنند.

اولین جایی که کودک تحت نظر والدین آموزش و تعلیم می‌بیند خانه است. اما امروزه در قرن سرعت، اکثر مادران بیرون از منزل کار می‌کنند و کودکان نیز مشغول کارهای دیگری می‌شوند. برخی از کودکان به کلاس‌های مختلف می‌روند و گاهی مشاهده شده تا ساعت ۷ شب به منزل نمی‌آیند، در صورتی که حتی پدر هم برای شام و استراحت به خانه آمده است. در این محیط ناآرام و پرتنش، اگر کودک مشکلی پیدا کند به نظر می‌رسد مادر و پدر این مشکل را پیش پا افتاده و ناچیز می‌دانند و می‌خواهند نسبت به آن بی‌اعتنا باشند، اما اینها آموزش‌هایی است که برای کودکان بسیار مهم می‌باشد.

در بخش دوم، درباره برخی از مشکلات رفتاری صحبت کردم که با عمل کردن به آنها بطور جدی می‌توان از مشکلات بعدی پیشگیری کرد. بخش سوم، بر روابط خانواده متمرکز شده است اینکه، چگونه می‌توان پیوند آنان را مستحکم کرد و اطمینان و اعتماد را افزایش داد. این مسئله به کودکان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌های زندگی مواجه شوند. در این بخش همچنین خواهیم گفت که چگونه، خانواده شما می‌توانند یک مکان ایمن را فراهم کنند تا به کودکان کمک کنند با تعارض‌ها، کشمکش‌های داخل منزل، کنار آیند. با این کار آنها می‌توانند از این مهارت‌ها در مدرسه نیز استفاده کنند. بطور مثال: برخی از کشمکش‌هایی که در منزل بین والدین رخ می‌دهد، زمانی است که آنها برای تربیت بچه‌ها با یکدیگر دچار اختلاف می‌شوند. برخی دیگر ممکن است بعزت عدم پایداری به قولی که به بچه‌ها داده‌اند مشکل پیدا کنند و در آخر اینکه کشمکش‌ها و دعوایی که متداول و شایع می‌باشد مربوط به خواهر و برادرها است.

خواهر و برادرها از چند جنبه با هم رقابت دارند. لین کاتز و همکارانش، روانشناسانی هستند که تحقیقات زیادی را در ارتباط با این مسئله انجام داده‌اند. آنها به بچه‌ها پیشنهاد می‌کنند چگونه با یکدیگر کنار بیایند. بطور مثال خواهر یا برادری که معمولاً بزرگتر از دیگران است، قدرت بیشتری دارند و همین مسئله موجب رخ دادن تعارض‌هایی می‌شود. بچه‌هایی که

کلاس چهارم و پنجم بودند گزارش کردند بطور میانگین ۴/۷ بار در روز، به مدت تقریباً ۸ دقیقه، با یکدیگر دعوا می‌کنند. بعد از اتمام دعوا نیز، در حدود ۶ دقیقه احساس بدی دارند.

از همه مهمتر، رقابت بین آنها می‌تواند کاملاً سازنده باشد، بچه‌ها می‌توانند یاد بگیرند که با یکدیگر مذاکره و سازش کنند. آنها می‌توانند همکاری کردن را آموخته و نقطه نظرات یکدیگر را بپذیرند. همچنین می‌توانند بپذیرند که افرادی با عقاید و احساسات مختلفی باشند. داشتن خواهر یا برادر مانند انتخاب دوست و همسالان، داوطلبی نیست و نمی‌توان هر زمان که کودکان بخواهند این رابطه قطع شود. اما این مسئله موجب شده تا بچه‌ها با خواسته و نیازهای دیگران زودتر آشنا شوند.

دبورا و ندل و مارک بالی از دانشگاه ویسکنسین، دو محقق هستند که طبق مطالعاتی متوجه شدند، همه کشمکش‌های بین خواهر و برادرها، سازنده نمی‌باشد. ممکن است کشمکش‌ها بطور مداوم ادامه یابند و فراتر از موضوعاتی باشند که علت اصلی دعوا بوده است. و احتمالاً این بگو مگوها با مذاکره حل نشده و هر دو طرف دعوا نیز کوتاه نمی‌آیند. در حالی که کشمکش‌های سازنده تحت تاثیر آموزش مهارت‌های مسأله-گشایی و پذیرش نقطه نظرات یکدیگر، افزایش می‌یابد، اما تعارض‌های مضر یا زیانبار چنین نیستند و می‌توانند منجر به ایجاد خصومت، جدایی و انزوا شوند. تعارض‌های حل نشده بین اینان می‌تواند به مشکلات رفتاری، روابط ضعیف با همسالان و مشکلات بیشتر در مدرسه منجر شود.

از طرف دیگر، کشمکش‌های سازنده، می‌تواند سالم باشد. و ندل و بالی گزارش کردند، در حدود ۱۰ درصد از بچه‌ها، اصلاً با خواهر و برادر خویش دعوا نمی‌کنند. اما کسانی که مرتب با هم درگیری دارند، نسبت به هم با خشونت رفتار می‌کنند، کمتر به فکر نیازها و خواسته‌های دیگران، همسالان و بزرگترها هستند و بالاخره، هیچ دوستی هم ندارند.

از طرف دیگر، جرجیا ویتکین در کتاب «استرس کودکان»، نوشته است، خواهر و برادرهایی که درگیر کشمکش‌های سازنده هستند «همیشه کسی را در اطراف خود دارند. کسی که



احساسات تو را می‌شناسد، کسی که از تو مراقبت و جانبداری خواهد کرد و می‌تواند همیشه یک دوست خوب، باقی بماند.

والدین چگونه می‌توانند بر تعارض‌های مخرب یا سازنده، تاثیر گذارند؟ والدینی که اغلب اوقات در منزل با همدیگر جر و بحث کنند. می‌توانند استرس کودکان را افزایش داده و روابط آنان را تحت تاثیر قرار دهند. والدینی که از تکنیک‌های تنبیهی و مقررات خشک استفاده می‌توانند و مرتب با فرزند خویش دعوا می‌کنند می‌توانند موجب شدت کشمکش در بین فرزندان‌شان شوند. در آخر اینکه، والدینی که خیلی سریع به کارهای فرزندان خویش دخالت می‌کنند مانع یادگیری آنان از فرصت‌های موجود برای تکنیک مسأله-گشایی می‌شوند.

در بخش ۳، شما نشان می‌دهیم که چگونه والدین می‌توانند موضوعات خانوادگی را، اختصاص دادن زمان مناسب، پایبندی به قول خود و گسترش اطمینان و اعتماد حل کنند. همچنین چگونه با مخالفت‌های همسران برای تربیت بچه‌ها، سازش کنید. سپس به شما خواهیم گفت که چگونه موضوعات سالم و طبیعی مربوط به رقابت بین بچه‌ها را افزایش دهید، زیرا این کار موجب شده تا کشمکش‌های مخرب، شدت پیدا نکند.

در بخش ۳، نتیجه می‌گیریم، چگونه مهارت‌های آموخته شده موجب پدید آمدن امنیت و آسایش در محیط خانه شده و حتی می‌توانید از این مهارت‌ها، برای تعارض‌های بوجود آمده در بین همسالان در خارج از منزل استفاده کنید.

این توانایی‌ها بسیار مهم هستند، زیرا طبق تحقیقاتم مشخص شده مهارت‌های خوب مسأله-گشایی می‌تواند به کودکان کمک کند تا دوستان خوبی داشته باشند. محققانی مانند جفری پارکر و استیون آشر معتقدند، داشتن دوستان خوب، شاخص قدرتمندی برای موفقیت‌های بعدی در زندگی می‌باشد.

## فصل ۱۳: پیوندهای خانوادگی

کیفیت زمان بندی را در خانواده افزایش دهید

اگر خانواده شما نیز شبیه خانواده‌های آمریکایی می‌باشد، احتمالاً نیاز به یک تقویم دیواری دارید تا از فعالیت‌های هر روز افراد خانواده آگاه شوید. به یکی از این برنامه‌ها نگاه می‌کنیم. دوشنبه‌ها، بچه‌ها باید هاکي تمرین کنند یا درسهای خود را مرور کنند. سه‌شنبه‌ها، طبق معمول مادر تا دیر وقت در دفتر کارش است. چهارشنبه‌ها، پدر با، بازاریابها قرار ملاقات دارد. سپس اینطور که معلوم است، برای شام حاضری داریم. چون همه کار دارند. تمام هفته، افراد خانواده سعی می‌کنند ماموریت‌های خویش را انجام داده و یک هفته را بدون خانواده بگذرانند. به نظر می‌رسد، زمانی اعضای خانواده همگی در منزل هستند که به خواب رفته‌اند. همانطور که می‌دانید ما نیاز داریم برخی اوقات با یکدیگر صحبت کنیم، غذا بخوریم و حتی فیلم یا برنامه مورد علاقه خود را تماشا کنیم. اما چگونه؟

در اینجا، چند پیشنهاد برای شما دارم.

ابتدا، انتظارات خویش را مشخص کنید. احتمالاً نمی‌توانید زمان شام را برای همه افراد خانواده به مدت یک هفته، یا حتی سه روز، تنظیم کنید، بنابراین فقط سعی کنید یک بار یا دو بار در هفته، در کنار هم شام بخورید. زمانی که دور هم هستید تلویزیون را خاموش کنید و افراد خانواده را تشویق کرده تا راجع به هر چیزی که دوست دارند، صحبت کنند.

البته، این کار کمی دشوار می‌باشد. زیرا یک روز یکی از دوستانم به من گفت زمانی که بچه بوده، پدرش اصرار داشته موقع صرف شام، تلویزیون حتما روشن باشد چون او می‌خواست اخبار را ببیند و معتقد بود: «این تنها زمانی است که وقت دارم اخبار را تماشا کنم و بفهمم توی دنیا چی می‌گذره!» حتی امروز هم با اینکه منابع خبری بی‌شماری وجود دارد که در هر لحظه شما می‌توانید به اخبار دسترسی داشته باشید، باز هم اکثر افراد تمایل دارند در حین غذا خوردن، تلویزیون تماشا کنند. و اگر هم والدین تلویزیون تماشا نکنند، بچه‌ها این کار را

می کنند. یک بار که دو نوجوان والدینشان به مدت یک هفته به خارج از شهر رفته بودند، به من گفتند: ما نمی توانیم موقع شام با والدینمان صحبت کنیم چون برنامه مورد علاقه آنان در این ساعت شروع می شود.

چگونه می توانید با برنامه ریزی درست، اوقات بیشتری را کنار یکدیگر سپری کنید؟

برخی از خانواده ها، بعد از شام به پیاده روی می روند. می توانید این کار را امتحان کنید. با اینکه می توانید روز تعطیل به پیک نیک بروید. یا به موزه سر بزنید. حتی می توانید قدم زنان به مغازه رفته و بستنی بخرید.

زمان با هم بودن خانواده را نمی توان همیشه طبق برنامه خاصی، اجرا کرد. اما می توانید از لحظات پیش آمده نهایت استفاده را کنید.

زمانی که فرزندان، کارهای روزمره خود را انجام می دهد، با او صحبت کنید. از او بپرسید، زمانی که ظرف ها را می شوید، اتاقش را مرتب می کند و یا وقتی لباس ها را برای شما، تا می کند چه احساسی دارد؟ با این روش کارهای روزمره با دو هدف انجام می شود. در حالی که شما بیان کردن احساسات را تشویق می کنید او نسبت به کارهای سخت و طاقت فرسای روزمره، تحمل بیشتری خواهد داشت.

زمانی که با فرزند خویش در اتومبیل، اتوبوس یا مترو هستید در مورد فعالیت های مختلف با او صحبت کنید. اغلب بچه ها، در خارج از خانه آزادانه صحبت می کنند به او آرامش دهید. اکثر والدین می دانند، در اینگونه مواقع می توان درد و دل های زیادی کرد.

یک روش خوب دیگر در این زمان محدود شده این است که زمانی با فرزند خویش هستید سعی کنید ذهن و افکارشان را زیاد مشغول نکنید.

یک نمونه را در این خصوص برایتان مطرح می کنم. کلودیا مادر لی آن ، همیشه به حرف های او گوش می دهد. بعد از اتمام هر جلسه از تمرین پیانو، لی آن راجع به اینکه امروز

چه چیزی یاد گرفته، کدام آهنگ را نواخته و معلمش چه لباسی پوشیده، با مادر صحبت می‌کند. کلودیا نیز راجع به احساس دخترش در حین نواختن یا آموزش پیانو می‌پرسد. و زمانی که آنها به خانه برسند، لی آن نمی‌تواند صبر کند به سمت پیانو رفته و آهنگ جدیدی را که یاد گرفته، برای مادرش اجرا می‌کند و این گفتگوها تداوم می‌یابد زیرا، مادر می‌تواند در کنار کار خود، به مسائل مهم دیگر اهمیت دهد.

تصور کنید، فرزندان می‌خواهد راجع به موضوعی که او را ناراحت کرده، با شما صحبت کند. شاید در مدرسه برایش اتفاقی رخ داده و یا با دوستش دعوا کرده است. اگر واقعا زمان شما محدود است، به او خاطر نشان کنید که حتما در بهترین فرصت به حرفهای او گوش خواهید داد. می‌توانید در وقت شما با او صحبت کنید. در زمان گفتگو نیز مانند او از رویداد پیش آمده ناراحت شوید. وقتی که شما برای کودکان زمان می‌گذارید و با او صحبت می‌کنید، این لحظه برای او بسیار مهم می‌باشد، او می‌خواهد در مورد چیزهایی با شما صحبت کند که در آینده مهم هستند.

سعی کنید هر روز یک مدت زمان هر چند کوتاه را با خانواده خویش سپری کنید تا مسائل و موضوعات پیش آمده برای تک تک اعضای خانواده را، به خوبی درک و استنباط کنید. مسئله‌ای نیست که این زمان کوتاه باشد، زمان با هم بودن مهم و ارزشمند است.

برنامه کاری خود را طوری تنظیم کنید تا زمان بیشتری را به خانواده اختصاص دهید: برخی از والدین در طی روز کار می‌کنند و ظهر در منزل هستند تا اوقات بیشتری را با بچه‌ها، سپری کنند. برخی دیگر دیرتر به خانه آمده و نمی‌توانند آنطور که دوست دارند، زمانی را که به کودکان خویش اختصاص دهند.

بطور مثال، فرد، نگهبان یکی از ادارات دولتی است. او از ساعت ۳ بعدازظهر تا ۱۱ شب کار می‌کند. برای او خیلی دشوار است تا ساعتی را با دو دختر نوجوانش سپری کند. صبح‌ها،

بچه‌ها به مدرسه می‌روند و زمانی که پدر به خانه برمی‌گردد آنها خواب هستند. او نمی‌تواند با آنها شام بخورد و درگیر تکالیف و فعالیت‌های درسی آنان شود. دخترها حتی در تعطیلات آخر هفته هم پدر را نمی‌بینند، چون آنها هم تفریحاتی مانند سینما یا فروشگاه رفتن دارند.

اگرچه فرد نمی‌خواهد دخالتی در فعالیت‌های آخر هفته دخترها داشته باشد اما احساس بدی دارد و تصور می‌کند وظایف پدری خویش را به درستی انجام نمی‌دهد. بتی، همسر او احساس می‌کند یک زن تنها یا مجرد است. و دخترها هم تصور می‌کنند پدر ندارند. این خانواده در چنین موقعیت و شرایط، چه کاری از دستشان ساخته است؟

در ابتدا، می‌توان از صبح شنبه و یکشنبه (روزهای تعطیل در آمریکا) استفاده کرد. قبل از اینکه بچه‌ها خانه را ترک کنند.

می‌توان برای بچه‌ها صبحانه را آماده کرد. با آنها راجع به برنامه‌های هفتگی و هفته آینده، صحبت کرد. راجع به شغل خویش با آنها حرف زد. بچه‌ها عاشق شنیدن شغل والدین خویش هستند. برای آنها جالب است که بدانند شما یک زندگی متفاوت دیگر در اداره یا محل کار خود دارید. می‌توانید از رویدادهایی که در محل کار رخ می‌دهند، برای آنها تعریف کنید و یا اینکه چگونه می‌توانید مشکلات مربوط به شغلشان را حل و فصل کنید.

همان کاری که فرد هم انجام داد. او به من گفت که چگونه با گفتن یک ماجرا در اداره، فرزندانش را از موقعیت خویش آگاه ساخته است. ماجرای او در مورد زنی بود که سعی می‌کرد دزدکی یک سگ کوچک و لاغر را به ساختمان ببرد. که فرد نگهبان آنجا بود. او سگ را در کیف دستی خود گذاشته بود. ورود حیوانات به این ساختمان ممنوع بود. فرد به دختران خویش گفته بود که بعد از اینکه این خانم را بخاطر آوردن سگ از اداره بیرون کرده، چه حس بدی داشته است. وقتی که من به او گفتم چگونه متوجه وجود سگ شده است. با خنده گفت: چون کیف آن خانم پارس می‌کرد. فرد به فرزندانش توضیح داد، که چقدر این خانم ناراحت شده و با او جر و بحث کرده است که این سگ کوچک به کسی صدمه نمی‌زند.

فرد هم از فرصت استفاده کرده و از دخترها خواست به او بگویند چرا پدر مجبور است چنین کاری را انجام دهد.

دختر ۹ ساله او جواب داد. خب، اگر این یک قانون است، شما کار خوبی انجام دادید. و دختر ۱۱ ساله به پدرش گفت: «ممکن بود این سگ کسی را گاز بگیرد و شما مقصر بودید» این حرف باعث شد دختر ۹ ساله کمی فکر کرده و بگوید: اگر کسی به سگ‌ها آلرژی داشته باشد، و سگ در آسانسور عطسه کند، اون وقت، کسی که توی آسانسوره، مریض می‌شه»

فرد همچنین برای دخترانش از چگونگی کمک کردن به مردم، تعریف کرد. «یک روز مردی به شهر آمده بود و هیچ کس را نمی‌شناخت و وقتی با او صحبت کردم متوجه شدم این تازه وارد یک موزیسین است، بعد او را نزد یک نوازنده با نجو (نوعی تار) که در طبقه پنجم، آموزشگاه داشت راهنمایی کردم. او هم می‌خواست این مرد موزیسین را به دیگران معرفی کند. بعدها، این مرد تازه وارد با فرد دوست شد و همیشه از او تشکر می‌کرد و فرد هم به خاطر این موضوع احساس خوبی داشت. کم کم صحبت‌ها به اینجا رسید که دختر ۱۱ ساله فرد برای پدرش تعریف کرد که یکی از همکلاسی‌های او جدیداً به کلاس آنان آمده و بعد دوست خوبی برای او شده است.

اگر شما، با فرزندان خویش روراست باشید و به راحتی لحظات را که در محل کار خویش تجربه کردید، برای آنها تعریف کنید، بچه‌ها نیز راجع به تجارب خویش در مدرسه، خانه یا هر جای دیگر، باشی صحبت خواهند کرد.

اگر به علت مشغله زیاد نمی‌توانید اوقاتی را با فرزندان خویش سپری کنید، می‌توانید ارتباط خوبی با آنان داشته باشید. از آنها بخواهید برای شما یادداشت یا چیزی بنویسند، خودتان هم این کار را انجام دهید. طبق قراری که با هم می‌گذارید می‌توانید این یادداشت‌ها را روی یخچال، بالش و یا روی آینه دستشویی، بچسبانید.

بطور مثال هری پلیسی است که اغلب اوقات تا نیمه شب کار می‌کند. دختر او رنه ، ۱۱ ساله به پدرش اصرار می‌کرد که یک کت چرمی بخرد اما پدرش با این کار مخالف بود. هری، معتقد بود که او برای داشتن چنین کتی هنوز سن کمی دارد و نمی‌تواند مانند کت‌های قبلی که داشته از آن مراقبت کند. اما همواره او مشغول به کار بود و تصور می‌کرد نمی‌تواند به خاطر برنامه‌ی زمانبندی خویش با دخترش صحبت کند.

تا این که یک روز رنه فکر تازه‌ای به ذهنش رسید. او یک تصویر از روزنامه جدا کرد و عکس خودش را روی صورت آن زن که کت چرم پوشیده بود، گذاشت و سپس این تصویر را زیر درپوش توالت فرنگی چسباند. وقتی که هری درپوش را بلند کرد، شوکه شد. ابتدا از اینکه این دختر شیطون، حتی در دستشویی هم او را راحت نمی‌گذارد ناراحت شد. اما کم‌کم، عصبانیتش کاهش یافت و ابتکار و خلاقیت دخترش را تحسین کرد، هری پیش خود گفت: خب حالا چه کار کنم؟ وقتی از دستشویی بیرون آمد، به ۴ گزینه فکر کرده بود: ۱) نسبت به این موضوع بی‌اعتنا باشد ۲) رنه رانا امید کند و به او بگوید که از دست او کلافه شده، ۳) با یک نوع عصبانیت ساختگی واکنش نشان دهد و به رنه بگوید که فریب کارهای او را نمی‌خورد ۴) تسلیم شده یا با او صحبت کند. هری، گزینه چهارم را انتخاب کرد. او این مسئله را درک کرده بود که رنه، این کت را می‌خواهد اما، قبل از خرید آن باید با دخترش صحبت می‌کرد. رنه قول داد که از این کت بخوبی مراقبت خواهد کرد. پدر پرسید: چطوری می‌خواهی این کار را انجام دهی؟ یادته کت قبلی را در سینما جا گذاشتی؟ رنه گفت: نشان خواهد داد که بزرگتر شده و با دقت از لباس و وسایلیش مواظبت خواهد کرد. اما پدر هنوز متقاعد نشده بود او گفت: خب، سه ماه بهت وقت می‌دم. اگر به قولت عمل کنی، مجددا در این خصوص با هم صحبت خواهیم کرد.

هری، نه تنها از موضع قدرت برخوردار نکرد بلکه، به دخترش کمک کرد تا بفهمد چرا او نمی‌تواند کتی را که می‌خواهد بلافاصله تهیه کند و رنه نیز توانست با این مسئله کنار بیاید زیرا او می‌خواست به پدرش ثابت کند که بزرگ شده است.

شما هم می‌توانید، یک شب در حین تعطیلات آخر هفته، ۵ شنبه یا جمعه، بعد از اینکه بچه‌ها از درس و تکلیف خود فارغ شدند، با خانواده دور هم جمع شده و در مورد موضوعات پیش آمده، صحبت کنید. می‌توانید برای خوشحال کردن بچه‌ها، آنها را تشویق کنید تا دوستان خویش را به منزل دعوت کرده و با هم بازی کنند و با دنیای دوستان خود نیز آشنا شوند.

یا اینکه در حین تعطیلات تابستانی یا سال نو، کارهای ویژه‌ای انجام دهید. لازم نیست برای تفریح و گردش به جانای خارق‌العاده مانند جزایر قناری یا کارائیب بروید. می‌توانید به شهرهای کوچک ساحلی رفته یا به کوهستان و حتی پارک بروید. چون هدف دور هم جمع شدن خانواده صحبت کردن با کودکان است و باید به نحو احسن از این زمانهای گرانبه‌تر استفاده کرد. از این لحظات استفاده کنید و افکار و احساسات خود را با خویشتن یادداشت‌های کوچک با دیگر اعضای خانواده، تقسیم کنید. احتمالاً این ایده خوبی برای افراد خانواده می‌باشد.

آیا به کسی قول داده بودم؟

نوئامی به پسرش قول داده بود وقتی از سرکار برمی‌گردد برای او بستنی شکلاتی بخرد. لیدیا به دخترش گفته بود که اگر جیغ و داد نکند، عروسکی را که دوست دارد برایش می‌خرد، اما باید تا شنبه صبر کند.

مارگات به پسرش قول داده بود در اولین مسابقات لیگ برتر او در این فصل شرکت خواهد کرد. همه این مادرها، قصد و نیت خوبی داشتند اما هیچ کدام از آنها نتوانستند به قول خویش عمل کنند. نوئامی به قدری مشغول به کار شد که خرید بستنی را فراموش کرد. لیدیا، واقعا نمی‌خواست یک اسباب‌بازی دیگر برای دخترش بخرد و نمی‌توانست از خواسته او به راحتی امتناع کند تا او جیغ و داد نکند. و مارگات یک روز مانده به مسابقه پسرش یک مسافرت کاری مهم برایش پیش آمد.



مطمئناً برخی اوقات مسائل یا مشکلاتی پدید می‌آیند که والدین نمی‌توانند به قول خویش عمل کنند. اما زمانی که این عهدشکنی‌ها بصورت مداوم رخ می‌دهد، فرزند شما چنین واکنش‌هایی را نشان می‌دهد:

- او احساس می‌کند که هیچ کس به او اهمیت نمی‌دهد.
- ممکن است تصور کند که اگر به خواسته خویش دست پیدا نکرده حتما اشتباهی صورت گرفته و او هرگز به خواسته خویش نخواهد رسید.
- امکان دارد، اعتماد خود را نسبت به شما از دست بدهد و تصور خواهد کرد حرفهای شما، پایه و اساسی ندارد و به حرفهایی که می‌زنید اعتقاد ندارید.
- حتی امکان دارد فکر کند، دیگران از والدین خودش بهتر هستند.

یک مشکل دیگر برای عمل نکردن به قول و تعهد شما وجود دارد شما ناخواسته پیامی را برای فرزندان ارسال می‌کنید، اینکه به قول و تعهد نمی‌توان پایبند بود. تصور کنید، به پسران می‌گویید، اتاقش را تمیز و مرتب کند و او اصرار دارد که فرد این کار را انجام دهد. آیا او تصور خواهد کرد با وجودی قولی که به شما داده مجبور به انجام این کار نیست؟

دنیس، مادر یک پسر ۵ ساله بود. یک روز به من گفت از زمانی که پسرش دو ساله بوده سعی کرده به قولش عمل کند. و هرگز هم قولی به او نداده که نتواند به آن عمل کند. اگر پسرش از او خواسته او را به باغ وحش، پارک یا جاهای تفریحی دیگری ببرد او برده و اگر مسئله‌ای پیش آمده و نتوانسته به قولش عمل کند. در اولین فرصت اینکار انجام داده است. دنیس گفت: «هرگز در روزهایی که مخصوص هستند مانند روز جشن یا مراسم‌های دیگر با او قول و قرار نمی‌گذارم، چون اگر اتفاقی رخ دهد که نتوانم به تعهد خود عمل کنم او ناامید و ناراحت می‌شود. اگر پسرم از من چیزی بخواهد و یا اینکه کاری را برای او انجام دهم هیچ وقت نمی‌گویم بعداً یا وقت دیگر، به او توضیح می‌دهم و اگر هم گریه کرد سعی می‌کنم

آرامش کنم. وقتی که قولی می‌دهم پسر مرا می‌شناسد و می‌داند که حتماً به آن عمل خواهیم کرد.»

البته ذکر این مطالب به این معنی نیست که اگر گهگاهی به قول خود عمل نکنید، همه چیز از بین می‌رود یا اعتماد و اطمینان کاهش می‌یابد.

مادر ونسای ۱۰ ساله، به او قول داده در تعطیلات آخر هفته، دوستان او می‌توانند به منزل آمده و شب را در آنجا بخواهند، اما متأسفانه برای مادر یک سفر کاری مهم پیش آمد. او به دخترش توضیح داد که چرا نمی‌تواند به قول خود عمل کند و در تعطیلات بعدی دوستانش می‌توانند بیایند. ونسا، وقتی فهمید مادر به حرف و قول خویش پایبند است و آن را فراموش نکرده، با اینکه از این مسئله ناراحت شد ولی قبول کرد.

برخی اوقات واقعا ما، قول و قرارها را فراموش می‌کنیم. اما سعی کنیم در این خصوص توجه کرده و زمانی که به فرزندمان قول می‌دهیم، به عهد خویش وفا کنیم. بیاد داشته باشیم هرگز قولی به او ندهید که نتوانید به آن عمل کنید. اگر واقعا نمی‌توانید آن کار را انجام دهید، به جای گفتن «بعداً» یا «یک روز دیگه» بگویید: «نه».

و اگر به هر علتی، نتوانستید به قول خویش عمل کنید به فرزندتان توضیح دهید و یک راه دیگر برای انجام آن پیدا کنید.

دنیا، مکان کاملی نیست و فرزند شما، توقع ندارد که شما کامل باشید. اما اگر، بتوانید به تعهدات خود عمل کنید، حداقل اکثر اوقات، به او نیز می‌آموزید، به عهدش وفا کند.

وقتی مادر می‌گوید: «بله» اما پدر می‌گوید: «نه»:

پدر ماری ۱۰ ساله، با بودن کامپیوتر در اتاق دخترش مخالف است. ماری سعی می‌کند پدر را قانع کند تا راضی شود و به او می‌گوید: اما، مادر گفت می‌تونم این کار را بکنم.

مادر دنی ۱۲ ساله، اجازه نمی‌دهد که او به تنهایی به فروشگاه برود و تاکید دارد باید با برادر بزرگتر و یا دوستانش برود. اما ایوان می‌گوید: پدر گفت، می‌تونم تنهایی برم.

مهم نیست که شما ازدواج موفق داشته باشید یا روابط شما با همسرتان عالی است. این واقعیتی است که در برخی مسائل، با همسر خویش اختلاف نظر داشته باشید و زمانی که با مسائل مربوط به تربیت بچه‌ها مواجه می‌شوید، این اختلافات بروز می‌کنند: چی باید بخوری، کی باید بخوابی، از چه نوع بازیهای ویدئویی و فیلمی استفاده کنی. آیا بچه‌ها به قدر کافی بزرگ شده‌اند که شب را با دوستان خویش بگذرانند و یا می‌تونند موبایل داشته باشند؟ چه باید کرد وقتی مادر می‌گوید: بله و پدر می‌گوید: نه.

در برخی از خانواده‌ها، یکی از والدین تصمیم‌نهایی را اتخاذ می‌کند. یکی از پدرها به من گفت: این روش خوبی است چون، از تنش‌های به وجود آمده جلوگیری می‌کند. اما این راهبرد، کامل نیست. اما پدر دیگری معتقد بود: در این گونه مواقع برخی اوقات دخالتی نمی‌کنم و تصمیم‌گیری را به همسر می‌سپارم و بعد متوجه می‌شوم بطورمثال، پسرم چند ساعت تلویزیون تماشا می‌کند، احساس می‌کنم باید جلوی این کار را بگیرم. وقتی به همسرم اعتراض می‌کنم می‌گوید: اگر این کار را بکنم او گریه می‌کند. در اینجا، اختلاف ما شروع شده و منجر به جر و بحث می‌شود.

می‌توانید از روشهایی که در شرح ذیل آمده است در این خصوص، استفاده کنید:

- با همسرتان در زمانی مناسب صحبت کنید و سعی کنید حرف شما منطقی باشد. اگر واقعا به درستی حرفی که می‌زنید ایمان دارید، می‌توانید روشهای دیگر را نیز امتحان کنید. بطور مثال اگر تصور می‌کنید کودک شما نباید فست فود (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند، ساندویچ، همبرگر و...) بخورد، می‌توانید کمی در این خصوص تجدیدنظر کنید، آنها را در منزل تهیه کرده و از مواد سالمتری استفاده کنید.

- اگر فرصتی برای مذاکره یا صحبت کردن ندارید و فرزندتان چیزی از شما می‌خواهد که به هیچ عنوان نمی‌خواهید پاسخ مثبت دهید، با صدای آرام به او بگویید: اول از همه، باید با پدرت یا مادرت، صحبت کنم. این کار، موجب شده تا شما با همسرتان مشورت کنید و وقتی که توافق حاصل شد آنرا به اطلاع فرزند خود، برسانید.

- اگر امکان دارد، سعی کنید از فرزندتان نیز کمک بخواهید تا با یکدیگر مسائل را حل کنید. با این روش رضایت همه جانبه، حاصل می‌شود. بطور مثال، ماری راجع به کامپیوتر با والدینش بحث و گفتگو کرد. او قول داد، اگر کامپیوتر در اتاقش باشد، مانند قبل اول تکالیف مدرسه را، انجام دهد بعد در اوقات فراغت، با استفاده از کامپیوتر، با دوستانش چت کند. والدین او در ابتدا، چت روم‌های دیگر را قفل کردند و سپس اجازه این کار را به ماری دادند. بعد از چند روز، مشاهده کردند چگونه ماری طبق قولی که داده اول دروس مدرسه را انجام می‌دهد و سپس با کامپیوتر بازی می‌کند.

ممکن است شما هم هنوز متقاعد نشده‌اید که کامپیوتر را در اتاق فرزندتان قرار دهید. می‌توانید با او صحبت کرده و تصمیم بگیرید که چه زمانی و چگونه می‌توان از آن استفاده کرد.

والدین ایوان او را در تصمیم‌گیری درباره‌ی فروشگاه رفتن، دخیل کردند. او به مادرش گفت: اگر الان با دوستان بیرون نرم، آنها فکر می‌کنند من آدم بی‌حوصله یا تنبلی هستم. مادر بعد از شنیدن این حرف تعجب کرد و علت این حرف‌ها را متوجه نمی‌شد. او به دیون گفت: تو هنوز سن کمی داری و در این مورد نمی‌خواهم حرف دیگری بشنوم. دیون یک ایده دیگری را بیان کرد: شما هم می‌توانید به فروشگاه بیایید و مواظب من باشید. پدر و مادر این راه‌حل را قبول کردند و دیون به جای اینکه عصبانی و ناامید شود، حس خوبی پیدا کرد.

و خودتان را در موقعیتی قرار دهید که یکی از والدین پاسخ مثبت و دیگری پاسخ منفی دهد، مطمئناً احساس خوبی نخواهید داشت. بنابراین، شرایط فرزندتان را درک کنید و با پرسش‌هایی که در ذهن خویش طرح می‌کنید، راه‌حل درست را برای او پیدا کنید.

فصل ۱۴: رقابت بین خواهر و برادران

حل کردن مشکلات رقابتی:

به نظر می‌رسد کودکان مهارت‌های کاملی را برای نگران شدن درباره موضوعات بی‌اهمیت داشته باشند، اینکه، چه کسی در زمین بازی سُر خورد، چه کسی جیم شد، کی بزرگترین قطعه کیک را برداشت یا آب نبات‌های قرمز را خورد. برخی اوقات این حرف‌ها والدین را متعجب می‌کند.

در اینجا، یک مورد از این نوع مسائل مشاهده می‌کنید:

بعد از ظهر شنبه است و پدر با دو فرزند ۹ و ۱۱ ساله که هالی و جرج نام دارند، به فروشگاه می‌روند.

هالی: تو همیشه روی صندلی جلو می‌شینی، امروز نوبت منه.

جرج: نخیر! دفعه قبل تو جلو نشسته بودی.

هالی: نه، اشتباه می‌کنی. یادت نیست می‌خواستیم بریم استخر.

پدر: بسه بچه‌ها! خیلی مهمه که چه کسی جلو بشینه؟

این موضوع برای پدر مهم نیست. اما برای هالی و جرج اهمیت دارد. در واقع، کار به جایی می‌رسد که هالی شروع به گریه کرده و جرج آماده است تا به سمت او حمله کند. و جر و بحث شدت می‌یابد.

پدر معتقد است که هالی حافظه خوبی داشته چون دقیقاً به خاطر دارد که چه روزی برادرش روی صندلی جلوی ماشین نشسته است. با شناختی که پدر از دخترش دارد، مطمئن است که

او راست می‌گوید. در اینجاست که کم کم پدر عصبانی شده و باید تعیین کند چه کسی، کجا بنشیند.

به نظر می‌رسد، این مسائل برای بزرگسالان بسیار پیش پا افتاده و یا جزیی باشد، اما در دنیای کودکان چنین نیست. آنها در مورد قلمرو، قدرت و اختیارات خود بحث می‌کنند و این مسئله برای آنان بسیار جدی می‌باشد.

پدر درمانده شده است. او آرزو می‌کرد آنها ساکت شوند و می‌خواست یکی از آنها را روی صندلی جلو بنشانند و وقت برگشتن به خانه نیز نوبت را رعایت کند. اما آیا مشکل، با این کار حل می‌شد.

در اینجا، همانطور که ملاحظه می‌کنید پدر یاد گرفت که چگونه با استفاده از روش مسأله‌گشایی به فرزندانش کمک کند. در ابتدا به بچه‌ها یادآوری کرد که این مسئله را میدانند نشستن روی صندلی جلو، برای آنها مهم است.

پدر: می‌دانم، برای هر دوی شما، نشستن روی صندلی جلو مهم است هالی، چه احساسی داری وقتی می‌بینی جرج به نظر تو اهمیت نمی‌دهد؟  
هالی: خیلی ناراحت می‌شم.

پدر: جرج، تو چه احساسی داری؟

جرج: من هم همین‌طور، از هالی خیلی ناراحتم.

پدر: می‌توانید هر دو یک روشی را ارائه بدید که این مسئله حل بشه و هیچ کدام هم ناراحت نشید.

هالی: یک فکر خوب دارم. دوبار من روی صندلی جلو می‌نشینم. دوبار هم جرج. این منصفانه است.

هر دوی آنها تصمیم گرفتند یک راه حل خوبی را مطرح کنند. آگاهی یافتن از احساسات یکدیگر، اولین گام مهم در حل کردن مشکلات می باشد.

جرج نیز، روشهای دیگری را پیدا کرد که کمتر با هالی جر و بحث کند. یک روز بعد از ظهر، زمانی که هالی و جرج در یک ساعت مشخص، می خواستند بازی ویدئویی کنند، جرج، منتظر ماند تا هالی خسته شود بعد او بازی را شروع کرد.

وقتی که والدین آنها متوجه شدند چگونه با استفاده از روش مسأله گشایی صحبت کنند، از بچه ها خواستند تصمیمات منصفانه بگیرند. به خاطر همین، هالی یک جدول زمانی درست کرد و مدت و زمان آن را برای هر دو، تنظیم کرد. جرج هم موافقت کرده و این قرارداد را قبول کرد.

مسئله ای نیست که کودکان چگونه مشکلات خویش را حل کنند. موضوع مهم، توافق آنها انتخاب روش درست و مناسب و در نظر گرفتن احساسات یکدیگر است. آنها می آموزند چگونه این روشهای مهم را در کنار بزرگترها اجرا کنند. برای شروع کار، چه جاهایی بهتر از خانه است؟

اون بیشتر از من اسباب بازی داره!

تصور کنید، بعد از گذراندن یک روز سخت کاری، زمانی که به منزل برمی گردید منتظر استقبال بچه ها هستید تا آنها را در آغوش گرفته و سپس تدارک یک شام خانوادگی را ببیند. اما همین که کلید را در قفل می چرخانید صدای شکایت آنان را می شنوید: « این بیشتر از من مداد شمعی داره! مال خودشو نگه داشته و مدادهای منو شکست ». قبل از اینکه فرصتی برای در آوردن لباس خود داشته باشید، خسته و درمانده روی مبل می نشیند.

برای اکثر، والدین دعواها و رقابت های خواهر و برادرها، غیرقابل تحمل بوده و از شنیدن این بگومگوها، نفرت دارند. والدین انتظار دارند بچه ها همدیگر را دوست داشته و به عقاید یکدیگر احترام بگذارند. اما علیرغم، عشقی که بین این بچه ها وجود دارد، هنوز رقابت های

زیادی نیز بین آنان هست که منجر به جنگ و دعوا می‌شود. به ویژه، زمانی که موضوع درباره کسی باشد که اسباب‌بازی، خوراکی و... بیشتری دارد.

اسباب‌بازی اون بیشتر از منه!

اون بیشتر از من خوراکی داره!

اون بیشتر از من بازی کرده!

زمانی که صداهای شکایت یکی از بچه‌ها را می‌شنوید، احتمالاً به یک راه حل منطقی فکر می‌کنید. شاید به او توضیح دهید، اسباب‌بازیهای خواهر یا برادرش نیز با او مساوی است و به او یادآوری کنید، که اتفاقاً او با اسباب‌بازیها، بیشتر بازی کرده است. شاید هم چنین چیزی بگویید: اگر اینطوری هی نق بزنی، اصلاً حق نداری بازی کنی! اما این حرفها کارساز نیست. چون کودکی که نسبت به خواهر یا برادر خویش احساس حسادت می‌کند، عصبانی است و چنین صحبت‌هایی با او بی‌فایده می‌باشد. بهترین روش برای کاهش دادن این رقابت‌ها و تعارض‌ها، کمک به فرزندان برای هدایت مجدد آنان و متمرکز شدن بر این نکته است که آنها نباید فقط به خودشان فکر کنند باید به نظرات دیگران نیز، احترام بگذارند. می‌توانید با مطرح کردن چنین پرسش‌هایی به آنان کمک کنید:

- چه چیزهایی باعث می‌شه احساس خوشحالی کنی؟

- دوست داری چه فعالیت‌هایی را انجام دهی؟

- چه کاری می‌توانی انجام دهی که خواهر (برادرت) قادر به انجام آن نیستند؟

- چه چیزهایی داری که خواهر (برادرت) ندارند؟

دو سوال اول، به کودکان کمک می‌کند تا به خودشان توجه کنند و این چیزی که موجب لذت و خوشحالی آنها می‌شود. با این روش آنها به چیزهایی که دوست دارند داشته باشند، چیزهایی که ندارند یا آنها را از دست داده‌اند، فکر می‌کنند.



دو سوال آخر، به کودکان کمک می‌کند تا به خواهر یا برادر خود، فکر کنند. وقتی که از یک دختر ۴ ساله پرسیدم، او چه چیزی دارد که برادرش آن را ندارد پاسخ داد: عروسک، من عروسکمو دوست دارم. و یک پسر ۸ ساله جواب داد: من دوست خوبی مثل ادی دارم که برادرم ندارد. پرسش‌های این چینی به کودکان کمک می‌کند تا آنها درک کنند که نباید به خواهر یا برادر خود، حسادت کنند. با این کار، آنها یاد می‌گیرند قدر چیزهایی را که دارند بدانند.

وقتی که بچه‌ها، یکدیگر را مقصر می‌دانند:

امی، ۹ ساله وقتی که برای خوردن شام به آشپزخانه آمد پایش به صندلی خورد و شروع به داد زدن کرد: مامان، تقصیر مایکه، (برادر بزرگتر او)، اون صندلی را جلوی راه من گذاشته. مایک هم جواب داد: نخیر! تو عادت کردی همیشه منو مقصر بدونی! والدین آنان با مایک موافق بودند چون امی عادت داشت برای بی توجهی هایش، مدام دیگران را مقصر جلوه دهد. جالب بود که امی این بحث را تمام نمی‌کرد. او به مایک گفت: بله، تو این کار رو کردی، چون که من بدون اجازه سی دی جدید تو رو گوش کرده بودم! صورت مایک از شدت عصبانیت قرمز شد. از فرط نومیدی به والدینش و گفت: ببینید، باز چطوری حرف می‌زنه!

پدر هم از این جر و بحث بی‌فایده خسته شده بود به هر دوی آنان گفت: به ما مربوط نیست، برید خودتان این مسئله را حل کنید. حق با پدر بود. خواهر و برادرها باید با یکدیگر مشورت کنند تا یک راه حل پیدا کنند. اما پدر با یک روش جدید به آنها کمک کرد:

پدر: امی، الان چه احساسی داری؟

امی: انگشت پام صدمه دیده و درد می‌کنه، خیلی عصبانی هستم!

پدر (با آرامی): مایک، به خواهرت چی می‌تونی بگی که او بفهمد تو صندلی را جلوی پای او نگذاشتی؟

مایک: امی، می‌دونم پای تو آسیب دیده و خیلی هم درد داره. اما تو واقعا فکر می‌کنی من این کار را کردم. صندلی در جای همیشگی خودش بود.

امی: نه، دیگه اینطوری فکر نمی‌کنم.

امی، خوشحال نبود. او هنوز درد داشت اما مجبور شد اعتراف کند که برادرش نمی‌خواسته او را، اذیت کند و واقعا به صندلی هم دست نزده است. چیزی که در این گفتگو اهمیت دارد همدردی مایک با خواهرش است. او از تجربه قبلی خود در این زمینه صحبت کرد. فقط بعد از صحبت درباره احساس او و خواهرش، این ماجرا به پایان رسید. زیرا، امی احساس کرده مایک به درد و رنج او توجه کرده، پس او هم می‌تواند به احساسات مایک احترام بگذارد.

همین اتفاق نیز برای مایک افتاد و توانست به آرامی با خواهرش صحبت کند زیرا او احساس می‌کرد امی از جانب پدرش، حمایت می‌شود. وقتی که پدر از او پرسید، چگونه می‌تواند به خواهرش بگوید که او مقصر نبوده؟ در اصل مایک این موضوع را درک کرده بود که پدرش او را مقصر نمی‌داند. با این حمایتها و بیان احساسات عصبانیت مایک کاهش یافت و روش جدیدی را برای تعامل با خواهرش پیدا کرد.

آندره، ۹ سال دارد و سی دی مورد علاقه‌اش را گم کرده است. او به والدینش گفت، آخرین بار دیده که برادر ۱۱ ساله‌اش با آن بازی می‌کرده و معلوم نیست سی دی را کجا گذاشته است. پدر و مادر با توجه به روشهای آموخته شده با هر دوی آنها صحبت کردند:

مادر: به نظر می‌رسد سی دی آندره گم شده، چطوری باید آن را پیدا کنیم؟

آندره: آخرین بار تریل باهش بازی کرد و حالا هم گمش کرده!

تریل: نخیر! من اونو گذاشتم روی قفسه اتاق!

آندره: خب، چرا اونجا نیست.

مادر: تریل، خوب فکر کن. ممکنه جای دیگری گذاشته باشی؟

تریل: نمی‌دونم، ولی یادمه سر جاش گذاشتم.

مادر: آندره، آیا روی قفسه رو خوب گشتی؟

آندره: بله، ولی اونجا نبود.

پدر: خب، بهتره همگی با هم دنبالش بگردیم.

بعد از گشتن خانه، سی دی پیدا نشد. اما وقتی که مادر قفسه را به خوبی گشت متوجه شد که آن داخل یکی از شیارها افتاده است. آندره سهواً، سی دی های دیگر را روی آن گذاشته بود و سی دی اصلی مشخص نبود. در اینجا، مادر مکالمه را ادامه داد:

مادر: آندره، فکر می‌کنی تریل چه احساسی داشته باشد چون قبل از پیدا کردن سی دی، او را سرزنش کردی؟

آندره: میدونم، اون خیلی ناراحت شده.

مادر: خودت چه احساسی داری؟

آندره: از بابت این موضوع ناراحتم.

مادر: چه احساسی داری از اینکه متوجه شدی تریل سی دی را گم نکرده؟

آندره: ازش خجالت می‌کشم.

مادر: اگر چنین اتفاقی مجدداً رخ داد، قبل از اینکه برادرت را مقصر بدانی، چکار می‌کنی؟

آندره: خب، اول از همه می‌تونم همه جا را بخوبی بگردم.

این یک شروع مهم است. اغلب اوقات کودکان، دیگران را برای اشتباهات خود، سرزنش یا متهم می‌کنند یا می‌خواهند خواهر و برادر خود را به دردرس بیاندازند و یا اینکه معتقدند، آنها به قدر کافی به خواسته‌ها و یا احساسات آنان، توجه نمی‌کنند یا اینکه می‌خواهند دیگران به

بی‌دقتی یا اشتباهات خویش اعتراف کنند. اگر چنین رویداد بسیار متداول در منزل شما نیز رخ می‌دهد، مانند والدین امی و آندره رفتار کنید. کودکان شما، برای صحبت کردن درباره آنچه که واقعا رخ داده و مسئولیت‌پذیری در قبال آن آماده خواهند بود.

با اجرای قوانین و دادن امتیازات، به رقابت‌های خواهر و برادری خاتمه دهید.

سارای ۵ ساله از این شکایت دارد که چرا خواهر بزرگترش که ۱۰ سال دارد می‌تواند با سگشان به پیاده روی رود، اما، مادر باید حتما او را همراه کند. مادر نیز، مانند اکثر والدین، سعی کرد تا به سارا توضیح دهد که خواهر او بزرگتر بوده و می‌تواند به تنهایی سگ را بیرون ببرد و اضافه کرد این کار برای او که سن کمی دارد، خطرناک است. اما این حرف‌ها و نصیحت‌ها مشکل گشا نبود. این جر و بحث‌ها میان دو دختر ادامه داشت. در پاسخ به صحبت‌های مادر نیز سارا گفت: می‌دونم شما اونو بیشتر از من دوست دارید!

دوتی، ۶ سال دارد و از برادر بزرگترش مانی شاکی است، چون او پول بیشتری خرج می‌کند. مادر، توضیح می‌دهد که مانی، ۱۱ سال دارد و مطمئنا پول بیشتری هم نیاز دارد.

مادر همچنین به این نکته اشاره کرد که، وقتی مانی همسن دوتی بوده او هم همین مقدار پول توجیبی دریافت می‌کرده اما دوتی، اصلا حرف‌های مادرش را نمی‌شنید و اصرار داشت که: این منصفانه نیست! اون همیشه بیشتر از من پول می‌گیره!

این مسائل مربوط به بچه‌های کم سن و سال نیست، حتی بچه‌های بزرگتر نیز این دردها را خواهند داشت. یک روز بعد از ظهر، مانی از والدینش پول بیشتری تقاضا کرد آنها به او گفتند که قبلا به او پول توجیبی دادند. مادر گفت: اگر نیاز به پول بیشتری داری، باید یاد بگیری که پس‌انداز کنی. مانی در جواب گفت: شما هیچ وقت از این حرف‌ها به دوتی نمی‌زنید! به او هرچه می‌خواهد می‌دهید، چرا؟ چون اون بچه است. این منصفانه نیست!

موضوع «انصاف» همیشه در بین خواهر و برادرها، مطرح می‌شود. اگرچه اکثر والدین سعی می‌کنند عدالت و مساوات را رعایت کنند اما بچه‌ها نظر دیگری دارند. درک کلمه انصاف، برای بچه‌ها دشوار می‌باشد. چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید؟

می‌توانید با آنها صحبت کرده و تفاوت برخی از چیزها را برایشان توضیح دهید. بطور مثال، چنین پرسش‌هایی را با فرزند کوچک خود مطرح کنید:

فکر می‌کنی چرا خواهرت می‌تواند سگ را بیرون ببرد و تو نمی‌توانی؟

چه اتفاقی می‌افتد اگر نتوانی سگ را بخوبی کنترل کنی؟

در این باره چه احساسی داری؟

فکر می‌کنی مامان و بابا چه احساسی داشته باشند؟

این پرسش‌ها را از فرزند بزرگترتان، پرسید:

فکر می‌کنی چرا ما نمی‌توانیم هرچه خواستی در اختیار تو بگذاریم؟

چگونه می‌توانیم احساس خوبی داشته باشیم، از اینکه به تو کمک کردیم تا نیازهایت را رفع کنی؟

با فکر کردن در مورد این پرسش‌ها، سارا متوجه شد، خواهرش می‌تواند سگ را به راحتی کنترل کند. او همچنین در مورد خطراتی که ممکن است برای او رخ دهند، فکر کرد.

وقتی که مانی نیز، فهمید والدینش هر چیزی را که دوتی بخواهد، به او نمی‌دهند، تصمیم گرفت همیشه مقداری از پولش را پس‌انداز کند.

به فرزندان خویش کمک کنید تا بفهمند چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند و چه کارهایی را نمی‌توانند و چرا والدین برخی قوانین مختلف را برای خواهرها و برادرها، در نظر می‌گیرند. این اطلاعات به آنها کمک خواهد کرد تا درباره موضوع، رعایت کردن انصاف نگران نباشند.

زیاد بودن بچه‌ها، همیشه بد نیست:

آیا چنین جملاتی را شنیده‌اید: مامان، اون از وان نمیاد بیرون! مامان، او گردنبند منو برداشته! اون، همش با تلفن حرف می‌زنه!

یک بار، از یک مادر خواستم فهرستی از دعوای فرزندانش تهیه کند، زمانی که آن را می‌خواندم با این جملات مواجه شدم: چه کسی اول رفت، چه کسی وسایلم را برداشته، چه کسی بیشتر از همه خوراکی داره و...

همانگونه که مشاهده کردید در این فصل از کتاب راجع به کشمکش کودکان صحبت کردم و همچنین در فصل‌های قبلی (۲، ۶ و ۸) نیز، به این موضوع اشاره کردم. اجازه دهید در اینجا می‌خواهم یک سوال غافلگیرکننده را، مطرح کنم:

آیا این نوع کشمکش‌ها بد هستند؟

اگر این دعوا و کشمکش‌ها موجب آسیب دیدن بچه‌ها از نظر جسمی یا هیجانی نشود، تعارض بین خواهر و برادرها نه تنها طبیعی است بلکه، مفید هم می‌باشد.

دبوراوندل و مارک بایلی دو روانشناسی هستند که معتقدند، رقابت خواه و برادری، واقعیت زندگی است. امکان دارد دوستی پایان یافته و یا با کشمکش و دعوا به تهدید بینجامد، در صورتی که جنگیدن بین خواهر و برادر معمولاً ایمنی بیشتری دارد. شما با این روش خواهر یا برادر خود را از دست نمی‌دهید اما ممکن است دوستی با دیگران را خاتمه دهید.

آنها می‌توانند روشهایی را برای مخالفت، اعتراض و سازش، یاد بگیرند. به عبارت دیگر، با وجود این دعوای و تعارض‌ها، کودکان می‌توانند، مسأله‌گشایی را آموزش ببینند.

به یک نمونه در این رابطه توجه کنید. براد، ۱۰ ساله معتقد است دبی خواهر ۸ ساله‌اش در زمان بازی ویدیویی، با تقلب برنده شده است. مادر، برای حل این مشکل چنین پرسش‌هایی را برای، براد مطرح می‌کند:

- الان چه احساسی داری؟

- فکر می‌کنی خواهرت چه احساسی دارد وقتی او را متهم به تقلب می‌کنی؟

- آیا در تمام مدت بازی، خواهرت برنده بود؟

- به نظرت چگونه می‌توانی به خواهرت این حرف را بزنی که او احساس بدی نکند؟

زمانی که براد به این پرسش‌ها جواب فهمید که، برخی اوقات نیز او برنده شده بود و اگر خواهرش را متقلب نامیده به این خاطر بوده که می‌خواست به بازی ادامه دهد. براد یاد گرفت که به احساسات خود و خواهرش اهمیت دهد.

خب حالا به دون، می‌پردازیم کسی که از دست خواهر کوچکش کیم ذله شده و می‌خواهد فقط با دوستانش بازی کند و سعی می‌کند بطور مرتب کیم را از خود دور کند.

هرچقدر والدینش به او توضیح می‌دهند که خواهرش دوستش دارد و می‌خواهد با او بازی کند، آشفتگی و ناراحتی دون بیشتر می‌شود. یک روز، وقتی که همگی برای خرید به فروشگاه رفته بودند، ناگهان دون فریاد زد: مامان، به کیم بگو بره کنار. می‌خوام برم پیش دوستانم! اون یک دختر بچه است. اگر دوستانم ببینند دنبال من راه افتاده منو مسخره می‌کنند و بهم می‌خندند.

مادر خیلی ناراحت شد ولی چیزی نگفت. زمانی که به خانه برگشتند با تکنیک مسأله-گشایی شروع به صحبت کرد:

مادر: کیم، دوست داری برادرت به فروشگاه بره یا، با تو بازی کنه؟

کیم: می‌خوام با من بازی کنه.

مادر: دون، فکر می‌کنی چه احساسی داره وقتی باهاش اینطوری رفتار می‌کنی؟

دون: ناراحت می‌شه!

مادر: کیم دوست داری برادرت امشب با تو چه بازی کنه؟

کیم: یک کم توپ بازی کنه؟

دون: باشه. فقط یک کم.

اجازه دهید فرزندان هر روز در منزل در مکانی امن، مسأله گشایی کنند. به آنها کمک کنید تا مهارتهایی را تمرین کنند زیرا، برای حل کردن تعارض و کشمکش‌ها در مدرسه، کوچه و خیابان و هر جایی که می‌روند، به این مهارتها نیاز خواهند داشت.

دون یاد گرفت چگونه نیازهای خواهرش را برطرف کند و کیم نیز آموخت نیازهایش را با برادرش هماهنگ کند. با اینکه کیم به دوستان برادرش ملحق نشد اما یاد گرفت چگونه بدون پرخاشگری و ناراحتی مشکل را حل کند.



## فصل ۱۵: همسالان

مامان، هیچ کس منو دوست نداره:

بیلی ۴ ساله، کناری نشسته، در حالی که، دوستانش مشغول بازی هستند. رجینای ۶ ساله، زنگ تفریح در گوشه‌ای ایستاده، در حالی که، دخترها با یکدیگر جمع شده و بازی می‌کنند. سارا ۷ ساله، از مدرسه به خانه می‌آید و فریاد می‌زند: امروز جنفیر با من بازی نکرد! آیا فرزندان ساعات زیادی تنها می‌ماند و آروز دارد وارد جمع همسالانش شود؟ آیا او از این مسئله ناراحت است؟

ویندول فرمن و فیلیپ رابینس و افرادی که در مورد دوستی‌های کودکان تحقیق و بررسی کرده اند معتقدند، این مسئله بستگی به تعداد دوستان ندارد. حتی اگر بچه‌ای یک یا دو دوست خوب داشته باشد آنها می‌توانند نیازهای او را برطرف کرده و این کودک نسبت به خود و دیگران احساس خوبی خواهد داشت. اما توانایی شکل‌گیری دوستی، مهم است. کودکانی که طرد شده یا نسبت به آنها بی‌اعتنایی می‌شود احتمالاً احساس ناامیدی، خشم و ناراحتی خواهند کرد.

برخی از کودکان که برای اولین بار می‌خواهند به بازی ملحق شوند و یا دیگران را به منزل دعوت کنند، تجربه طرد شدن را دارند. برخی دیگر بطور طبیعی، خجالتی هستند و نمی‌دانند چگونه به دیگران نزدیک شوند. بعضی دیگر نیز، نمی‌دانند چگونه بچه‌های دیگر را متوجه کنند که، دوست دارند به آنها پیوندند، به نظر می‌رسد، آنها منزوی و یا طرد شده‌اند.

گریس ۵ سال دارد. او متوجه شد بعضی از بچه‌ها شن بازی می‌کنند. با خوشحالی فریاد زد: منم می‌خوام با شما بازی کنم. بچه‌ها که غرق بازی ساختن قلعه بودند، اصلاً به او توجه

نکردند. معلم آنها که آنجا بود، با مهربانی سعی کرد دیگران را قانع کند تا گریس را هم بازی دهند. بچه‌ها ظاهراً اجازه دادند اما مجدداً به او بی توجهی کردند.

روز بعد، وقتی که دخترها بازی اداره و کارمند شدن می کردند، گریس نمی دانست چگونه به آنها پیوندد. اما از روز قبل معلم به فکر او بود. پس با کمک مادر گریس سعی کردند به او کمک کنند. مادر در منزل چند سوال از دختر کوچکش کرد و کمک کرد تا او بتواند وارد بازی گروهی شود:

مادر: وقتی که دیدی دخترها بازی اداره - کارمندی می کنند چه کار کردی؟

گریس: به آنها گفتم، من منشی می شوم.

مادر: خب، بچه‌ها چی گفتند؟

گریس: گفتند ما قبلاً منشی را انتخاب کردیم.

مادر: به نظرت باید چه کار می کردی؟

گریس: به بازی آنها نگاه کردم تا ببینم چه چیزی ندارند.

مادر: فکر خوبیه.

کنت داج و همکارانش پژوهشی در این ارتباط انجام دادند. آنها متوجه شدند کودکانی که بدون هماهنگی با گروه وارد بازی می شوند، از گروه طرد شده و کسی با آنها بازی نمی کند. مادر گریس به او کمک کرد تا در این مورد فکر کند.

در اینجا مادر دیگری با دخترش جسیکا درباره دوست او جنیفر صحبت می کند، کسی که نمی خواهد با دخترش بازی کند. در ابتدا، مادر به جسیکا پیشنهاد داد که: او را به خانه دعوت کن و با هم بازی کنید. روز بعد، جسیکا به خانه آمد و با ناراحتی گفت: جنیفر با من بازی نمی کند.

مادر گفت: بگو جنیفر بیاد خونمون و با دوچرخه جدید تو بازی کنه.

فردا، مجددا این قضیه تکرار شد، جسیکا گفت: جنیفر، خونه ما نمیداد و نمی‌خواد با من بازی کنه.

سرانجام مادر از او پرسید: فکر می‌کنی باید چکار کنی؟

فردا، جسیکا به منزل آمد و گفت: مامان، جنیفر امروز با من بازی کرد.

مادر پرسید: چه کار کردی؟

جسیکا پاسخ داد: از او خواستم باهام بازی کنه!

پس جسیکا، به این موضوع فکر کرده و راه‌حل را یافته بود.

برای بچه‌های بزرگتر می‌توانید از تکنیک‌های مختلف استفاده کنید. دونا ۹ سال دارد و به تازگی به محله جدید اسباب‌کشی کرده بودند. او هیچ‌کس را نمی‌شناخت اما، علاقمند بود دوستانی پیدا کند. اما هر چقدر بیشتر تلاش می‌کرد، کمتر نتیجه می‌گرفت. یک روز مادر دونا، با یک روش خوب به او کمک کرد تا مشکل خود را حل کند. او به دخترش گفت: شرط می‌بندم می‌تونی، یک داستان در مورد دختری که همسن خودت است بنویسی، که به مکان جدیدی اسباب‌کشی کرده‌اند و هیچ‌کس را هم نمی‌شناسد. بعد از چند هفته، دونا، دوستان زیادی داشت چه اتفاقی رخ داده بود؟

دونا شیفته پیشنهاد مادرش شد. او قبلا از این داستانها ننوشته بود اما، از این ایده استقبال کرد. در اینجا داستان او را می‌خوانید:

«پنی دوست داشت دوستان زیادی داشته باشد. اما هیچ‌کس را نمی‌شناخت. یک روز با دختری به نام آلیس آشنا شد. آلیس عاشق اسبها بود. پنی هم همین‌طور. او به آلیس گفت، بیا یک روز با هم بریم پیست اسب سواری و آنها را تماشا کنیم. آلیس هم قبول کرد. اما یک روز، آلیس بیمار شد و در خانه ماند. پنی به دیدن او رفت و تکالیف مدرسه را با هم

انجام دادند چون، آلیس نمی‌توانست به مدرسه برود. وقتی که آلیس خوب شد، فهمید پنی دوست خوبیه، پس او هم پنی را به دوستان قبلی خود معرفی کرد و الان پنی دوستان زیادی دارد.

دونا بعد از تمام کردن داستانش، خندید. او نه تنها از نوشتن این داستان لذت برده بود بلکه متوجه شد، یافتن دوستان جدید کاری سهل و آسان است. او در کلاس درس، دقت کرد تا ببیند با کدامیک از همکلاسی‌هایش نقطه اشتراک دارد. وقتی که فهمید یکی از آنان به اسکیت سواری علاقه دارد به او گفت: من هم این بازی را خیلی دوست دارم و پیشنهاد کرد آخر هفته با هم به اسکیت سواری بروند. دونا، از موفقیت خود لذت می‌برد.

اگر از کودکان بخواهیم، در جستجوی حل مشکلات خویش باشند، مطمئن باشید آنها می‌توانند به مسأله‌گشایی فکر کنند.

کمک کنید تا بچه‌ها به علائق شخصی دیگران احترام بگذارند.

راجر و هریس، دو پسر ۴ ساله هستند که با کامیونهای خود، بازی می‌کنند. راجر می‌خواهد کمی با ماشین آتش‌نشانی هریس بازی کند. بنابراین، او ماشین کنترلی خودش را به هریس داد. اما هریس این ماشین را نمی‌خواست. راجر هر کاری کرد، هریس ماشین او را قبول نکرد. او خیلی ناراحت شد. چون ماشین کنترلی او نو بود و راجر به آن خیلی علاقه داشت و نمی‌توانست باور کند که هریس پیشنهاد او را رد کرده است، بنابراین شروع به گریه کرد.

اگر شما در همین حین وارد اتاق می‌شدید. نمی‌تونستید تصور کنید چه اتفاقی افتاده و یا چرا راجر گریه می‌کند. درک این موضوع برای راجر دشوار بود که علائق شخصی او، همیشه مورد توجه دیگران قرار نمی‌گیرد. او از اینکه به اسباب‌بازی مخصوص اش توجهی نشده بود، احساس بدی داشت و درمانده شده بود.

در این گونه مواقع، می‌توانید برای کمک به بچه‌های کوچک در سنین ۴ یا ۵ ساله، از یک بازی استفاده کنید تا آنها متوجه شوند، افراد مختلف چیزهای مختلفی را دوست دارند. از همه

مهمتر، این موضوع به آنها کمک می‌کند تا یاد بگیرند و بفهمند که دیگران به چه چیزهایی علاقه دارند.

اسم این بازی «اینو دوست داری؟» می‌باشد. در اینجا، مادر راجر با او و هریس این بازی را آغاز می‌کند:

مادر: خب، ما می‌خواهیم بازی کنیم. شروع می‌کنیم. راجر، تو، توت فرنگی دوست داری؟

راجر: آره

مادر: هریس، تو چی؟

هریس (با خنده): نه

مادر: پس شما دو تا، دو تا چیز شبیه به هم را دوست دارید یا دو چیز مختلف را؟

هریس و راجر (با یکدیگر): دو تا چیز مختلف رو!

مادر: خب، راجر، می‌توانی این بازی را با هریس ادامه بدی؟

راجر: بله، هریس تو پیتزا دوست داری؟

هریس: آره

راجر: آبنبات چی؟

هریس: خیلی دوست دارم.

راجر: اسفناج دوست داری؟

هریس (با خنده نخودی): نه!

سپس، مادر از هریس خواست تا او این بازی را ادامه دهد. آنها این کار را آنقدر ادامه دادند که مادر ناچار شد به بازی خاتمه دهد. مادر به هر دوی آنها گفت: بعضی وقت‌ها مردم

چیزهای مشابه را دوست دارند و برخی اوقات آنها به چیزهای مختلف علاقه دارند. پس افراد مختلف، چیزهای مختلفی را دوست دارند.

یک روز که هریس و راجر مشغول بازی بودند، مجدداً هریس نمی‌خواست با ماشین کنترلی راجر بازی کند، راجر عکس‌های ورزشکارهایی را که جمع‌آوری کرده بود به هریس داد. او قبول کرد تا ماشین آتش‌نشانی خود را برای بازی کردن به راجر بدهد. هر دوی آنها از این مبادله خوشحال بودند. و راجر متوجه شد، دیگران شاید به چیزهایی که او علاقه دارد، تمایلی نداشته باشند و یاد گرفت، به احساسات و خواسته‌های دیگران نیز احترام بگذارد.

شما هم می‌توانید این بازی را با فرزندان کوچک خود، انجام دهید. می‌توانید از یک عروسک استفاده کنید. یا اینکه می‌توانید علائق مختلف را بصورت جدید طبقه‌بندی کنید، مثلاً برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، حیوانات خانگی، غذاها و... و اجازه دهید فرزندان خودشان، طبقه‌بندی جدیدی را، ارائه کنند.

فرزندم، همیشه تصورات بدبینانه دارد:

فرض کنید، دختر ۱۰ ساله شما از مدرسه به خانه می‌آید و با ناراحتی می‌گوید: امروز، لی آ، با من حرف نزده، می‌دونم، اون از من عصبانیه و نمی‌خواد با هم دوست باشیم.

یا اینکه پسر ۸ ساله شما، وقتی از تمرین فوتبال برمی‌گردد می‌گوید: امروز گراهام از قصد، محکم زد به سینه‌ام. خیلی دردم اومد، دیگه هیچ وقت باهاش حرف نمی‌زنم.

بعضی از بچه‌ها به سرعت قضاوت کرده یا اینکه بطور عجولانه‌ای در مورد رفتار اطرافیان یا دوستان، نتیجه‌گیری می‌کنند. در اینجا، یک مثال می‌زنم تا مشاهده کنید چگونه پدری از روش مسأله-گشایی استفاده می‌کند و به سندی دخترش آموزش می‌دهد تا او، درگیر کمک به خواهرش مولی شود.

سندی: بابا، لی‌آ، منو خیلی ناراحت کرده. فکر می‌کردم اون بهترین دوستمه اما، اصلا با من حرف نمی‌زنه. ازش خواستم با هم بازی کنیم اما اون، اصلا جوابمو نداد.

پدر: می‌دونم ناراحت هستی. اما بذار داستان یک دختر به نام شری را برایت تعریف کنم. یک روز شری با دوستش بازی نکرد. می‌خوام بدونم تو و خواهرت می‌توانید به چند دلیل مختلف فکر کنید که چرا شری این را کرده؟

سندی: برای اینکه اون نمی‌خواد با هیچ کس بازی کنه؟

مولی: شاید احساس بیماری می‌کند.

سندی: شاید هم بخاطر مردن سگش ناراحت باشه.

مولی: حتما معلمش سرش داد زده.

پدر: فکرهای خوبی کردید بچه‌ها. خب سندی، به نظرت چرا لی‌آ، امروز با تو حرف نزد؟

سندی: شاید تو امتحان نمره بد گرفته!

سندی حالا می‌فهمید که دلایل زیادی می‌تواند وجود داشته باشد تا لی‌آ، چنین رفتاری کند. درک این موضوع بسیار مهم است. زیرا کودکان، زمانی که بزرگتر می‌شوند، مفهوم کلی این مسئله را استنباط خواهند کرد.

دوستی، برای نوجوانان از اهمیت خاصی برخوردار است و فرصتهایی زیادی را برای سوء تعبیرها، ایجاد می‌کند. بطور مثال، رابی ۱۱ ساله، توپ بسکتبال خود را به دوستش تاد قرض داده و از او خواسته بود فردا عصر آن را بیاورد. اما تاد توپ را نیاورد. شب که تاد زنگ زد، رابی با عصبانیت گفت: تو گفתי توپ را میارم ولی بدقولی کردی! دیگه هیچ وقت بهت چیزی قرض نمی‌دم!

تاد، صبر کرد تا رابی آرام شود سپس گفت: اگر به حرفام گوش کنی برات توضیح می‌دم چه اتفاقی افتاده. چون تکالیف درسی‌ام زیاد بود مادرم مرا مجبور کرد تا آنها را تمام کنم. من هم بهت زنگ زدم تا بگم دیر شده، حتما توپ رو فردا میارم مدرسه.

با اینکه رابی هنوز عصبانی بود که چرا دوستش، زودتر با او تماس نگرفته، اما فهمید که زود قضاوت کرده است. از همه مهمتر، او متوجه شد، آنطور که در ابتدا تصور کرده، تاد بی‌فکر نیست. به یک نمونه دیگر توجه کنید. اینکه چگونه کودکی می‌فهمد مسائل آنطور که ما تصور می‌کنیم نیستند.

جمی ۹ سال دارد. او به تنهایی بیرون خانه نشسته، چون بهترین دوستش آلیسون با او قهر کرده بود. وقتی مادر جمی از او پرسید چی اتفاقی افتاده او گفت: آلیسون، به من قول داده بود که شنبه با هم بریم سینما. ولی الان می‌گه، نمی‌تونم بیام چون مادرم مریضه. من بهش گفتم، دروغگو و با هم دعوا کردیم. اونم با من حرف نمی‌زنه.

مادر پرسید: چرا فکر کردی که آلیسون دروغ می‌گه؟

جمی مکث کرد انگار قبلا به این موضوع فکر نکرده بود و پاسخ داد: فکر کردم می‌خواد منو ناراحت کنه.

مادر گفت: خب، چکار می‌تونی بکنی که با آلیسون دوباره دوست بشی؟

جمی بعد از کمی فکر کردن گفت: شاید بهش بگم، متاسفم.

مادر مجددا پرسید: و دیگه می‌تونی چه کاری انجام بدی؟

جمی پاسخ داد: می‌تونم حال مادرش را بپرسم و وقتی که خوب شد، بعد با آلیسون بریم سینما.

با مطرح کردن چنین پرسش‌هایی فرزندتان، به انتظارات دیگران در شرایط مختلف توجه کرده و بلافاصله نتیجه‌گیری‌های عجولانه نخواهد کرد. احتمالا با این کار، دیدگاه



او گسترده‌تر خواهد شد. به ویژه، کودکانی که در حین عصبانیت نسنجیده مطلبی را بازگو کرده و دوستی‌های مهم خود را به مخاطره می‌اندازند.

فرزندم خیلی لاف می‌زند:

آیا فرزندان اغراق کرده و به بچه‌های دیگر چیزهایی می‌گویند که شما می‌دانید راست نیست؟ آیا او، دوست دارد به همکلاسی‌هایش راجع به کارهایی که کرده لاف بزند یا خودنمایی کند؟

در اردوی تابستانی ریموند ۱۰ ساله با دوستانش بسکتبال بازی می‌کرد. او توپ را داخل تور انداخت و گفت: من می‌تونم توپ را با چشم‌های بسته داخل تور بیندازم. در حیات خانه، کیت ۸ ساله با دوستانش صحبت می‌کند: یک مدال در مسابقات ژیمناستیک گرفتم. بعد از رفتن دوستانش، مادر به او گوشزد کرد که دوستان او مطمئناً از لاف زدنش ناراحت می‌شوند. اما کیت مادر را قانع کرد که اینطور نخواهد شد.

برای کمک به بچه‌هایی که بیش از حد لاف می‌زنند، چندین روش وجود دارد. مادر ریموند بعد از آموزش‌هایی در این خصوص، به پسرش گفت: یک داستان برای تعریف می‌کنم راجع به پسری که اسمش مایکل بود و زیادی لاف می‌زد. فکر می‌کنی مایکل راجع به چه چیزی لاف می‌زد؟

ریموند: حتماً میگه، می‌تونه توی مدرسه از همه سریعتر بدود.

مادر: خب، حالا می‌تونه این کارو بکنه!

ریموند: شاید دوست داره آدم مهمی باشه.

مادر: دیگه؟

ریموند: یا اینکه، فکر می‌کنه اگر این کارو بکنه بچه‌ها اینطوری باهاش دوست میشن. شاید هم با این کار احساس خوبی پیدا می‌کنه.

مادر: فکر می‌کنی، وقتی مایکل لاف می‌زنه، دوستانش چه احساسی نسبت به او دارند؟  
 ریموند: مطمئنا احساس بدی دارند.

مادر: اگر تو مدرسه مسابقه دو باشه و مایکل نتونه برنده بشه چی می‌شه؟  
 ریموند: دوستانش می‌فهمند که او لاف زده.

مادر: خب، مایکل قبلا گفته بوده که بهترین دونده است و اگر خلاف این ثابت بشه چه  
 اتفاقی رخ می‌ده؟  
 ریموند: دیگه دوستانش بهش علاقه‌ای ندارند.

مادر: می‌تونی به یک روش متفاوت دیگه فکر کنی که مایکل بتونه کاری کنه که دوستانش  
 احساس خوبی نسبت به او داشته باشند؟

ریموند (لحظه‌ای فکر کرد): خب، اون می‌تونه، اصلا صحبتی راجع به سریع دویدنش نکنه!  
 در اینجا، مادر ریموند به او یادآوری کرد که او هم مانند مایکل راجع به انداختن توپ  
 بسکتبال با چشمان بسته، حرف‌هایی زده است. ریموند کمی فکر کرد و گفت: آها، من اصلا  
 دوست ندارم مثل مایکل بشم.

یکی از دلایلی که بچه‌ها، مانند ریموند می‌توانند با این داستانها ارتباط برقرار کنند این است  
 که آنها می‌توانند این موقعیت‌ها را بدون حس تهدید، مشاهده و درک کنند. همانطوری که  
 ملاحظه فرمودید، ریموند خیلی راحت راجع به مایکل نظر می‌داد و هیچ‌گونه استرسی نداشت  
 تا اینکه خودش به بینش مهمی، دست پیدا کرد.

حالا مکالمه کیت و مادرش را در این خصوص مشاهده کنید:

مادر: کیت، وقتی با دوستانت راجع به مدال ژیمناستیک صحبت کردی آنها چه گفتند؟

کیت: بهترین دوستم گفت، هیچ اهمیتی به این موضوع نمی‌ده!

مادر: خب، تو چه احساسی داشتی؟

کیت: خوشحال شدم. چون اگر می‌گفت، مدال را نشان بده، من نمی‌توانستم کاری انجام بدم. سرگرمی‌ها می‌توانند برای دوست‌یابی به کودکان کمک کنند:

تفریح و سرگرمی، لازمه زندگی است. بچه‌هایی که به دنبال سرگرمی هستند، می‌خواهند چیزهایی یاد بگیرند که با مدرسه، ارتباطی ندارد و این کار می‌تواند منافع زیادی داشته باشند. جی، ۱۲ سال دارد. او یک روز به من گفت که، چگونه سرگرمی مورد علاقه‌اش به او کمک کرد تا دوستان جدیدی پیدا کند. زمانی که او ۸ سال داشته از رقصیدن لذت می‌برده و مرتب سی دی یا دی وی های موسیقی " برادوی " را تهیه می‌کرده و بعد از خرید آنها، ساعت‌ها در اتاقش تمرین رقص می‌کرد.

بعد از یاد گرفتن رقص، او وسایلی را خرید و یک سن کوچک برای این کار درست کرد. خانواده جی او را تشویق کرده و به تماشای رقص او می‌نشستند. به مدت چند سال جی به این کار ادامه می‌داد. یک روز در انجمن ماهانه مدرسه، مادر جی، لورتا، با مادری آشنا شد که پسر او هم به رقص علاقه زیادی داشت.

مادرها، پسران خویش را تشویق کردند تا با هم آشنا شوند. سپس جی، دوست جدیدش بایرون را به خانه‌اشان دعوت کرد. بایرون از جی خواست تا با یکدیگر همکاری کنند. دیری نپائید که آندو شروع به کار کردند و بعد از حدود ۴ ماه تمرین، کنسرتی را برای همسایگان ترتیب دادند. بلیت‌ها به قیمت دو دلار فروخته شد و با پولهای بدست آمده آنها وسایل مورد نیاز را خریداری کردند. جی و بایرون با تمرین زیاد رقص‌های جدیدی نیز یاد گرفتند. آنها همچنین پوستره‌های تبلیغاتی را سفارش دادند.

علاوه بر لذتی که جی از رقص می‌برد، این سرگرمی منافع زیادی برایش داشت. او قبلاً پسری خجالتی بود و علائق خویش را نزد بچه‌های مدرسه آشکار نمی‌کرد. اما بعد از ملاقات

با بایرون احساس امنیت بیشتری می‌کرد. او همچنین آموخت چگونه بین رقص و تکالیف درسی خویش تعادل ایجاد کند. جی مهارت‌های سرمایه‌گذاری را نیز آموخت. از همه بهتر، حالا به قدر کافی اعتماد به نفس دارد تا از بچه‌های مدرسه دعوت کند تا کارهای او را تماشا کنند.

امروز، آنها گروه بزرگی را تشکیل داده‌اند که از حمایت‌های همه جانبه برخوردار است.

لی، دختر ۱۲ ساله است که برای سرگرمی، با مهره و منجوق گردنبند و دستبند درست می‌کند. با این کار او، دوستان زیادی پیدا کرده است.

ابتدا، او این چیزها را برای مادر، مادر بزرگ و خواهرش درست می‌کرد. وقتی مهارت کافی را در این زمینه پیدا کرد، تصمیم گرفت، یک دستبند برای همکلاسی‌اش نینا، درست کند. اگرچه، لی، رنگ بنفش را دوست نداشت اما متوجه شده بود که نینا به این رنگ علاقه دارد. وقتی که دستبند را به دوستش داد، او گفت: لی این خیلی قشنگه، وای رنگ بنفش، رنگ مورد علاقه‌ام، ممنونم. با این سرگرمی، نه تنها لی، دوستان زیادی پیدا کرد، بلکه، متوجه شد دیگران به چه رنگ‌هایی علاقه دارند.

تشخیص دادن این موضوع که احساسات و علائق دیگران می‌تواند متفاوت باشد، مهمترین مهارت برای او بود. وقتی که از لی پرسیدم، زمانی که این دستبندها را درست می‌کنی چه احساسی داری، با افتخار پاسخ داد: اینکار یک حس خوبی بهم میده، بجای اینکه چیزی برای دوستانم بخرم، برای آنها کار دست خودم را هدیه می‌کنم و مطمئن هستم آنها این هدیه را دوست دارند و این مسئله موجب خوشحالی من می‌شود.

اگر فرزند شما مانند جی یا، لی، منحصر به فرد نیست، اشکالی ندارد. اگر او بتواند به چیزهای مهم در زندگی خویش دست یابد، حتما می‌تواند شرایطی را ایجاد کند که منافع بسیاری را برایش به همراه بیاورد. منافع یافتن سرگرمی، فراتر از لذت و خوشی فعالیت می‌باشد.

بخش ۴: ساختار مهارت‌های زندگی:

چنین تصور می‌شد که ما فقط می‌توانیم جسم یا بدن خویش را انعطاف دهیم، در صورتی که اذهان ما نیز انعطاف‌پذیر می‌باشند.

آیا کودکانی که دائماً نگران موضوعات هیجانی حل نشده خویش هستند می‌توانند بر تکالیف مدرسه، تمرکز کنند؟ یا کودکانی که به علت عدم یادگیری مهارت‌های زندگی، دچار یاس و ناامیدی می‌شوند؟ آیا خلاقیت و توانایی اندیشیدن، به کودکان کمک می‌کند تا بطور اجتماعی و هیجانی، موفق به کسب موفقیت‌های زیادی شوند؟

آنچه که فرزند شما در طول زندگی و دوران تحصیل انجام می‌دهد بستگی به عوامل مرتبط بی‌شماری دارد که شامل شده از: مهارت‌های او در موقعیت‌های اجتماعی، چگونگی انگیزه برای دستیابی به خواسته‌هایش و عملکرد واقعی او.

در بخش ۱ و ۳ در مورد مسائل حل نشده‌ای صحبت کردم که می‌توانند رفتارها را هدایت کرده و در موفقیت‌های علمی و فرهنگی دخیل باشند.

اما، در بخش ۴، چگونگی یادگیری مهارت‌های زندگی را به شما معرفی خواهم کرد که با توسل به آنها می‌توان مسائل را حل نمود و بر موفقیت‌ها نیز تاثیر گذاشت. همچنین روش‌های منحصر به فردی را پیشنهاد و مطرح خواهم کرد تا با انجام برخی از این مهارت‌ها که برای فرزند شما در مدرسه مفید هستند، به نتایج چشمگیری دست یابید.

توجه داشته باشید مهارتی که در ابتدا باید آنرا معرفی کرد، مهارت شنیدن است. آیا تا به حال متوجه شده‌اید، زمانی که، با فرزندتان یا دوستان خویش صحبت می‌کنید، آنها به حرف‌های شما گوش نمی‌کنند؟ یا، در پاسخ به شما، چیزی می‌گویند که مشخص است به حرف‌های شما توجهی نداشتند؟ یا اینکه آنها می‌توانند به بخشی از سوالات شما پاسخ دهند. احتمالاً این موقعیت‌ها برای همه ما رخ داده است. اما خوب شنیدن یک مهارت بسیار مهمی است. در ابتدای بخش ۴، در این خصوص با شما صحبت خواهم کرد که چگونه به فرزند خویش

کمک کنید تا او این مهارت با دقت فرا گیرد. با این روش یک پیوند محکم بین شما و او ایجاد خواهد شد.

توجه کردن، نیز یکی از مهارت‌های زندگی است که، توسط محققانی مانند کارل الکساندر، دویس این تویسل و سوزان دبور از دانشگاه جان هاپکینز مورد پژوهش قرار گرفته است. با این مهارت، فرزندان می‌توانند به موفقیت‌های علمی و فرهنگی که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد، دست یابند. در واقع طبق تحقیق دیگری که توسط این تویسل و الکساندر صورت گرفته مشخص شده، زمانی که کودکان وارد مهد کودک می‌شوند، مهارت‌ها و عادات‌های رفتاری آنان مهمترین پیش‌بینی کننده انگیزه و عملکردشان در سال‌های آتی یعنی ورود به مدرسه ابتدایی می‌باشد.

مهارت دیگر زندگی، مسئولیت‌پذیری است که، به موفقیت‌های مرتبط با مدرسه و زندگی کمک می‌کند. کودکان در ابتدا مسئولیت‌پذیری را در منزل انجام می‌دهند و آن رفع کردن نیازهای روزمره‌شان می‌باشد. کم‌کم که بچه‌ها بزرگتر می‌شوند روش‌های بسیاری وجود دارد تا به آنها کمک کند تا این مهارت را بیاموزند.

می‌توانید با توجه به سن و سال آنها این مهارت‌ها را تقویت کنید. اما زمانی که کودکان از این کار سرباز می‌زنند، چه باید کرد؟ آیا امکان دارد آموزش شما به آنها، مدت زمان زیادی طول بکشد؟ چگونه می‌توانید به او کمک کنید تا به جای فرار از مسئولیت، مسئولیت‌پذیری را بپذیرد؟

می‌توانید در ازای این کار به او پول توجیبی دهید. یا اینکه معتقدید، در ارتباط با این موضوع نباید به آنها پول داد مگر اینکه، همیشه رفتار خوبی داشته باشند؟ این موضوعی پیچیده‌ای است. اما قبل از تصمیم‌گیری می‌توانید به مزایا و زیانهای این کار فکر کنید و سپس بهترین راهبرد را برای فرزندتان در نظر بگیرید.

مهمترین موضوعی که همه بچه‌ها باید یاد بگیرند، مسئولیت‌پذیری در قبال تکالیف مدرسه می‌باشد، آیا بچه‌ها از انجام دادن تکالیف درسی خود هیجان‌زده و خوشحال می‌شوند؟

در این بخش از کتاب همچنین، در مورد خلاقیت و تخیل صحبت خواهیم کرد که می‌تواند در این خصوص کارساز باشد. گرچه در این گونه موارد تصور می‌کنیم از تخیل و خلاقیت فقط در موسیقی، هنر یا نویسندگی استفاده می‌شود، اما با سعی و تلاش در هر زمینه‌ای می‌توان از این ها کمک گرفت. آرتور کراپلی در کتاب خود به نام « فرهنگ جامع خلاقیت » می‌نویسد: « خلاقیت... نیاز به کسب نوآوری کارآمد در همه زمینه‌ها دارد و نه تنها در هنر، ادبیات و موسیقی بلکه در علوم، مهندسی، تجارت، کشورداری و روابط بین فردی نیز، مورد نیاز می‌باشد. کراپلی اضافه می‌کند: « انعطاف‌پذیری، گشاده‌روی، توانایی جهت انطباق و توجه به علائق جدید و جسارت مواجه شدن با رویدادهای غیرمنتظره، می‌توانند به کنار آمدن با چالش‌های زندگی کمک کنند به ویژه، در زمینه‌های، عدم اطمینان و تطبیق سازگاری که، ارتباط بسیار نزدیکی با بهداشت روانی دارند.»

من هم با این نکات موافقم، بطور مثال، روش‌هایی مانند اندیشیدن، خودانگیختگی و انعطاف‌پذیری می‌توانند به رهایی از استرس و اضطراب، کمک کنند تا ما به پاسخ صحیح دست یابیم. آگاهی از پاسخ صحیح و درست، یک بخش مکمل این دروس می‌باشد. بطور مثال، دو بعلاوه دو می‌شود چهار و پایتخت آمریکا، واشنگتن است اما حتی دروسی مانند ریاضیات و جغرافیا هم، همواره سخت و دشوار نمی‌باشند. در واقع، یادگیری طوطی‌وار، محدودیت‌هایی دارد که، بچه‌ها احتمالاً نمی‌دانند آنها را چگونه و در شرایط های جدید دنیای واقعی، بکار گیرند و می‌توان اذعان کرد آنها، توانایی کنار آمدن با موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی را ندارند. در این بخش، شما روش‌های هیجان انگیز و خلاقانه‌ای را به کودکان خویش یاد می‌دهید و آنها می‌توانند با اعداد و ارقام بازی کنند و پایتخت کشورها را یاد بگیرند. فرزند شما، حتی می‌تواند داستان‌هایی را بازگو کند و در آن از تمام مهارت‌ها استفاده کند.

## فصل ۱۶: مهارت شنیدن:

## مهارت شنیدن در مدرسه

لنوره با عصبانیت گوشی را سر جای خود قرار داد. معلم مدرسه با او راجع به نمرات دخترش صحبت کرده بود. تارا کلاس دوم بود و در درس‌های ریاضیات، علوم و املا، نمرات زیر ۱۰ گرفته بود. اما، علوم یکی از درس‌های مورد علاقه او محسوب می‌شد.

معلم با ناامیدی گفته بود: تارا، دختر باهوشی است. او باید تلاش بیشتری کند. اما در کلاس درس، زمانی که مشغول درس دادن هستم، مرتب با دوستانش صحبت می‌کند. وقتی که به تکالیفش نگاه می‌کنم، بسیار بدخط و پر از غلط‌آملائی است. و اکثر اوقات این تکالیف ناقص و نامرتب هستند. تصور نمی‌کنم او مشکل شنوایی یا دیداری و حتی اختلال یادگیری داشته باشد. امیدوارم، وضعیت او رو به بهبودی رود.

بعد از شنیدن این حرف‌ها، لنوره به اتاق دخترش رفت و خطاب به او گفت: تارا، معلمت می‌گوید زمانی که مشغول درس دادن است تو در کلاس وقتت را با صحبت کردن و خطی کردن دفترهایت تلف می‌کنی می‌خوام بهت بگم حق نداری آخر هفته بازی کنی. از این به بعد اول تکالیفات را انجام می‌دی و من آنها را چک می‌کنم، اگر کامل نبود، سعی می‌کنی آنها را درست کنی.

تارا با داد و فریاد پاسخ داد: دوست ندارم مشق بنویسم.

مادر هم با فریاد جواب داد: حق نداری با مادرت اینطوری صحبت کنی. اگر این دفعه جواب منو بدی حسابی تنبیهات می‌کنم.

دیگر تارا به حرف‌های مادرش گوش نمی‌کرد. بعد از این جنگ و دعوا، مکالمه آنها به پایان رسید.



اجازه دهید این گفتگو را به گونه دیگری توصیف کنیم. در اینجا مادر به آرامی در اتاق تارا را زده و می‌گوید: تارا، معلمت با من صحبت کرد و اطلاع داد که تو در امتحان نمرات خوبی نگرفتی حتی در درسی که به آن علاقه داشتی، می‌تونی توضیح بدی چه اتفاقی افتاده؟ تارا (که نمی‌خواست صحبت کند) گفت: نمی‌دونم.

مادر: شرط می‌بندم اگر کمی فکر کنی یادت میاد وقتی معلمت داشت علوم، درس می‌داد، تو چه کار می‌کردی؟

چون تارا هیچ گونه تهدید یا انتقادی را احساس نکرد، تصمیم گرفت صادقانه جواب دهد: آخه مامان، من دوست دارم با دوستانم حرف بزنم. مادر: تارا می‌دونی معنی کلمه «افتخار» چیست؟

تارا: آره، وقتی که من یک کار خوب می‌کنم مثل نقاشی کردن یک اسب، به آن افتخار می‌کنم.

مادر: می‌دونی معنی کلمه «ناامیدی» چیست؟

تارا: آره، وقتی که نتونم یک اسب را بخوبی نقاشی کنم، احساس ناامیدی می‌کنم.

مادر: خب، حالا به من بگو چه احساسی داری وقتی متوجه شدی از درس علوم نمره کمی گرفتی؟

تارا (با لبخند): ناامید شدم.

مادر: و چه احساسی داری وقتی در امتحانها، نمره خوبی بگیری؟

تارا: احساس افتخار و غرور می‌کنم.

سپس مادر از دخترش خواست تا درباره راههایی که می‌تواند با آن، نمرات خویش را تغییر دهد، فکر کند.

تارا: خب من می‌تونم وقتی که خانم معلم درس میده با دوستانم حرف نزدنم.

مادر (با لبخند): فکر می‌کنی معلمت چه احساسی خواهد داشت؟

تارا: می‌دونم، اون هم احساس افتخار می‌کنه.

روز بعد، تارا از مدرسه به خانه آمد و گفت: من به معلمم گفتم، می‌خوام یک کاری کنم که به هم افتخار کنه نه اینکه ازم ناامید بشه!

اما نه تنها معلم تارا احساس افتخار می‌کرد بلکه، مادر و دختر هم همین حس را داشتند.

آیا کسی به حرف‌های من توجهی می‌کند؟

آیا تا به حال متوجه شدید که برخی اوقات فرزندان اصلا به حرف‌هایی که می‌زنید گوش نمی‌کند؟ یا پیش آمده که صحبت با فرزندان را به آرامی و بسیار خوشایند شروع کرده و در پایان با جیغ و داد به اتمام برسانید؟ آیا از اینکه بچه‌ها هیچ وقت به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهند، عصبانی هستید؟

در اینجا یک روش جدید و منحصر به فرد را به شما معرفی می‌کنیم که بسیار کاربرد دارد. این روش را من «بازی تقلید بچگانه» نامگذاری کردم.

در اینجا، مادری این بازی را به دخترش تامارا و دوست او کلارا که هر دو ۱۲ ساله هستند، معرفی می‌کند:

مادر: خب بچه‌ها، اینجا یک سری متن‌های خنده‌دار است که می‌خواهم با صدای بلند بخوانید.

تامارا: اینجا نوشته، انگشتان پاهایم قرمز است.

کلارا: من دو تا لاک‌پشت برای مادرم خریدم.

تامارا: رفتم توی برفها و انگشتان پاهایم قرمز شدند.

کلارا: لاک پشت‌ها، خیلی خنده دارند.

تامارا: پاهایم می‌خارند.

کلارا: یکی از آنها واقعا گرسنه‌اند.

تامارا: آیا کمی دارو دارید؟

کلارا: آنها سبز رنگ و لزج و تیره هستند.

تامارا: آه، مزخرف! این دارو را دوست ندارم من فقط پاهام خیس شده.

کلارا: برات کمی آب ولرم می‌یارم تا پاهاتو بذاری تو آب.

تامارا: متشکرم.

دخترها، شروع به خنده کردند. آنها می‌دانستند که صحبت‌های احمقانه‌ای کردند چون تامارا معتقد بود هر دوی آنها، راجع به موضوع‌های خودشان صحبت می‌کردند.

سپس مادر، از دخترها خواست تا دوباره این فکاهی را بخوانند. بعد به آنها آموزش داد که باید با دقت به حرف‌های دیگران گوش کنند.

وقتی آنها این کار را انجام دادند، مادر از آنها سؤال کرد:

کلارا چگونه می‌تواند به تامارا بفهماند که به حرف‌های او گوش کرده است؟ بطور مثال، زمانی که تامارا می‌گوید: پاهایم قرمز شده، کلارا چطوری به تامارا بفهماند که حرف‌های او را شنیده؟

هر دو دختر با هم جواب دادند: کلارا می‌تواند بپرسد، چرا پاهات قرمز شده؟

آنها مجددا این بازی را آغاز کردند و با سوال و جوابهایی که مادر برای آنان مطرح کرد، نشان دادند که واقعا به حرف‌های یکدیگر گوش می‌کنند.

بچه‌ها بخوبی این بازی را فرا گرفته و اکثر آنان از این مسئله لذت می‌برند. در اینجا، مجدداً مکالمه تانارا و کلارا، را مشاهده می‌کنیم:

تانارا: واقعا برای والدین کیت خجالت آورده که این کار را کردند.

کلارا: امروز هوا چقدر گرمه.

تانارا: آنها از یکدیگر طلاق گرفتند.

کلارا: کاش اینجا سه تا درخت بود و زیر سایه‌اش می‌نشستم.

تانارا: حالا کیت، فقط با مادرش زندگی می‌کنه.

کلارا: چرا اون با مادرش زندگی می‌کنه؟

تانارا: برای اینکه مادرش سرپرستی او را بر عهده گرفته.

کلارا: هی، نگاه کن اونجا یک بستنی فروش ایستاده.

مادر از اینکه دخترها از چنین موضوعات جدی برای بازی استفاده می‌کردند تعجب کرده بود. او از آنها پرسید: اگر کلارا با این روش جواب دهد، تانارا چه احساسی خواهد داشت؟ تانارا پاسخ داد: فکر کنم، کلارا بجز خودش به هیچ کس اهمیتی نمی‌دهد. این پاسخ نشان داد، او به خوبی، اهمیت گوش کردن به صحبت‌های افراد را درک کرده است.

زمانی که فرزندان به حرف‌های شما گوش نکرد شما نیز می‌توانید از این بازی استفاده کنید. می‌توانید به او بگویید: بازی تقلید بچگانه را یادت می‌یاد؟

چگونه پاسخ میدی که بفهم حرف‌های من را گوش کردی؟

فرزندان، حتماً از این بازی لذت می‌برد و یک شنونده خوبی خواهد شد.

آیا واقعا به حرف‌های فرزندم توجه می‌کنم؟

زمانی که کودکتان دوستش را می‌زند یا اسباب بازی او را به زور می‌گیرد چه کار می‌کنید؟ آیا شما عصبانی و خشمگین می‌شوید چون به او گفته‌اید که نباید چنین رفتاری داشته باشد؟ آیا آماده می‌شوید تا او را به باد انتقاد بگیرید؟

آدام، ۴ ساله‌ای است که یک روز سیگارهای پدرش را خرد کرد در سطل آشغال انداخت. بار اول بعد از این اتفاق پدر به او چیزی نگفت و تصور کرد او اشتباه کرده است. اما دفعه دوم که آدام، مجدداً این کار را انجام داد، پدر بسیار خشمگین شد و او را تهدید کرده و با فریاد گفت: دیگه حق نداری این کار را کنی!

اما، وقتی که مادر به آرامی از آدام پرسید چرا این کار را کرده، او با خجالت پاسخ داد: پرنده بزرگ (عروسکی که مطالب آموزشی را به بچه‌ها یاد می‌دهد) توی مهد به من گفت: اگر ما کسی را دوست داریم که سیگار می‌کشد، باید بهش بگیم این کار را نکنه چون می‌میره، من پدر و دوست دارم و نمی‌خوام زود بمیره!

زمانی که پدر این حرف را شنید به آدام گفت: پسر، دیگر هرگز لب به سیگار نمی‌زنم. از این زمان، حدود ۱۲ سال می‌گذرد.

مسئله‌ای نیست که پرنده بزرگ واقعا به چه نکته‌ای اشاره کرده است. مسئله مهم این است که آدام همیشه این احساس خوب را دارد که پدر به حرف او گوش کرده است.

برخی اوقات، ما به حرف‌های فرزندانمان گوش نمی‌کنیم. چون برای خودمان برنامه داریم و برخی از رفتارها با این برنامه‌ها هماهنگی ندارند. بطور مثال، اکثر والدین، می‌خواهند فرزندان‌شان شراکت را یاد بگیرند. اگر آنها مشاهده کنند، فرزندان‌شان یک اسباب‌بازی خود را از بچه‌ی دیگر به زور می‌گیرد در این موقعیت می‌خواهند او دست و دلبازی بوده و این کار را نکنند. در صورتی که کودکان واقعا متوجه نمی‌شوند در آن لحظه چه اتفاقی رخ می‌دهد.

وقتی که مادر رابی ۴ ساله، مشاهده کرد او عروسکش را به زور از دوستش گرفته با عصبانیت به او گفت: رابی، چرا این طوری می‌کنی؟

رابی با حالت دفاعی پاسخ داد: آخه عروسکمو برداشته اون مال منه.

متاسفانه، مادر هیچ گونه توجهی به پاسخ دخترش نداشت و فقط توقع داشت که او عروسک را برای بازی به دوستش بدهد. مادر به رابی گفت: تا زمانی که یاد نگرفتی اسباب بازیهایت را با دیگران تقسیم کنی، هیچ کس، نه با تو بازی می‌کنه و نه دیگه تو دوستی خواهی داشت. حالا هرچه زودتر عروسک را بده به دوستت!

رابی به ناچار این کار کرد. اما احساس واقعی او چه بود؟

در اینجا بعد از اینکه مادر یاد گرفت چگونه مسأله گشایی کند با دخترش در این مورد صحبت کرد:

مادر: چه اتفاقی افتاده؟ مشکل چیه؟

رابی: اون عروسکم را برداشته. عروسک مال منه.

مادر: چرا نمی‌خواهی دوستت با عروسکت بازی کنه؟

رابی: آخه اون عروسک را پیش خود نگه می‌داره و نمی‌ده.

حالا مادر متوجه شده است که رابی نگران این مسئله است که عروسک حتما به او پس داده شود، چیزی که قبلا آن را نمی‌دانست. پس ماهیت، مشکل تفاوت کرده بود و مادر این مکالمه را ادامه داد:

مادر: چه اتفاقی افتاد وقتی که عروسک را از دوستت گرفتی؟

رابی: آخه اون به من لگد زد.

مادر: می‌توننی به یک روش متفاوت دیگه فکر کنی که بتونی عروسکت را پس بگیری، بدون اینکه دوستت بهت لگد بزنه!

رابی: ما می‌تونیم خاله بازی کنیم.

مادر: خب، عاليه ولی اگر دوستت گفت نه، چکار می کنی؟

رابی: می تونم بهش اجازه بدم تا با اسباب بازی های دیگه بازی کنه.

مادر: فکر خوبیه، تو حلال مشکلاتی، چه احساسی داری وقتی می تونی مشکلات را بخوبی حل کنی!

رابی: احساس افتخار می کنم.

توجه داشته باشید مادر پایان مکالمه از این جمله استفاده می کند  
» فکر خوبیه « و با این کار رابی را وادار به فکر کردن و مسأله گشایی می کند.

هدف از این کار، تشویق کردن کودکان است تا بتوانند با خلاقیت در مورد مسأله گشایی فکر کنند زمانی که شما از این روش استفاده می کنید در واقع، به کودک خویش می - آموزید تا از تفکر خود استفاده کند.

فرا تر از شنیدن:

کشمکش ها و تعارض ها، طبیعی و اجتناب ناپذیرند و در هر خانواده ای رخ می دهند. اما اکثر این بگو مگوها، زمانی اتفاق می افتد که افراد دچار سوء تفاهم می شوند. در اینجا چند نمونه، مثال می زنم تا بخوبی این موضوع را درک کنید:

میشل دختر ۱۰ ساله است. و به پوشیدن لباس های تنگ علاقه دارد. وقتی که مادرش از او خواست طرز لباس پوشیدن خود را تغییر دهد او با پر خاشگری جواب داد: خودم می دونم چکار کنم! فکر می کنید من نمی دونم چطوری باید لباس بپوشم، تنهام بذارید. مادر خیلی ناراحت شد چون می خواست دخترش طرز صحیح لباس پوشیدن را یاد بگیرد. او همچنین نگران بود که بچه های دیگر یا دوستان میشل تصور کنند لباس های او مناسب نیستند.

میشل به من گفت: مادرم می‌خواهد من شلوارهای گشاد بپوشم که از تنم بیفته و یا اینکه سال دیگه اندازه‌ام بشه. اما من نمی‌خوام لباس‌های سال دیگه را امسال بپوشم. تازه اصلا اینها الان مد نیستند و دوستانم هم این مسئله را می‌دونند.

این یک ارتباط نادرست است. مادر تصور می‌کند بچه‌ها میشل را مسخره خواهند کرد چون لباس‌هایش خیلی تنگ است درحالی که میشل از این مسئله ترس دارد که دوستانش او را برای پوشیدن لباس‌های گشاد دست بیندازند.

جالب این جاست که مادر و دختر تصور می‌کنند حق با آنهاست و هیچ کدام حاضر نیستند به حرف‌های یکدیگر توجهی کنند.

بعد از آموزش تکنیک صحیح مکالمه، صحبت‌های مادر و دختر را مشاهده می‌کنیم:

مادر: فکر می‌کنی ما، در مورد این مسئله با یک روش مشابه مواجهه‌ایم یا متفاوت؟

میشل: معلومه یک روش متفاوت!

مادر: من نگرانم که بچه‌ها یا دوستان تو را به خاطر طرز لباس پوشیدن مسخره کنند. چرا این مسئله برایت مهمه که لباس‌هایت حتما خیلی تنگ و چسبان باشند؟

میشل: مامان جان، الان همه دخترها این طوری لباس می‌پوشند مد شده. من هم دوست دارم این طوری لباس بپوشم.

مادر: باشه، خودت می‌دونی که توی مدرسه چه خبره.

اما این نوع ارتباط به نحوی مسئله را حل نمی‌کند. زمانی که ما در مورد موضوعی نگرانی، گوش کردن به نقطه نظرات مخالف ما، دشوار می‌باشد و این مسئله برای فرزندان ما نیز رخ می‌دهد. می‌توان به آنها کمک کرد، تا به این بینش دست یابند که می‌توانند مشکلاتی همراه با انتقاد و عیب‌جویی داشته باشند. میشل و مادرش، متوجه شدند، اگرچه هر دو در مورد لباس



پوشیدن میشل مشکل دارند، ولی هنوز نیاز به تمرین بیشتر، برای گوش دادن به یکدیگر دارند.

میشل به مادرش راجع به پسری گفت که در مدرسه از همه بهتر و خوش تیپ‌تر است و آنچه که موجب ناراحتی او شده نادیده گرفتن میشل توسط آن پسر بوده است. او به من گفت: اما وقتی که من این مسئله را با مادرم درمیان گذاشتم، او گفت مقصر خودت هستی، نمی‌دونم شاید چون نمرات درسی بالایی دارم، متکبر و خودخواه هستم.

مادرم همیشه منو مقصر می‌دونه. اما حالا اگه دیگه مشکلی داشته باشم. قبل از اینکه او منو مقصر بدونه، راستش را بهمش می‌گم.

مادر نیز مطمئن شد که دخترش متکبر یا خودخواه نیست. او می‌خواست میشل بفهمد که چگونه با دوستانش رفتار کند. مادرمعتقد بود: من می‌خواهم خود میشل متوجه این مسئله بشود که چرا این پسر به او بی‌اعتنایی می‌کند، من می‌توانم به او کمک کنم تا واکنش‌های مردم و اطرافیان را درک کند. اما میشل نمی‌خواهد کمکش کنم و تصور می‌کند می‌خواهم او را سرزنش کنم.

بعد از سعی و تلاش برای یادگیری تکنیک مکالمه یا گفتگو، در اینجا مشاهده می‌کنید، چگونه میشل و مادرش این مشکل را حل می‌کنند:

مادر: چرا فکر می‌کنی چون نمرات خوبی گرفتی، آن پسر به تو بی‌اعتنایی می‌کند؟

میشل: آخه او به من گفت، تو فیس و افاده داری.

مادر: چرا فکر می‌کنی اون می‌دونه که نمره تو از همه بالاتر شده؟

میشل: نمی‌دونم شاید وقتی برگه امتحانتی دستم بوده به نمره‌ام نگاه کرده.

مادر: این یک احتمال، دیگه چی؟

میشل: شاید یک نفر به اون گفته.

مادر: این هم یک احتمال دیگه. خب، حالا یک کمی فکر کن. بهتره به او بگی که بدون تو نمره خوبی گرفتی؟

میشل: نمی‌دونم. شاید فردا، نمره امتحانمو به اون نشون بدم. من در درس ریاضی ۲۰ گرفتم. اما شاید هم اون فکر کنه می‌خوام خودنمایی کنم.

مادر: خیلی خوبه، همه اینها احتمالاته. فکر می‌کنی وقتی اون نمره تو را ببینه چه عکس‌العملی نشون بده؟

میشل: شاید فکر کنه دارم پز میدم.

مادر: چه کار می‌تونی بکنی که اون به تو بی‌اعتنایی نکنه؟

میشل (با کمی مکث): می‌تونیم با هم دوست بشیم و لاف نزنیم.

حالا، مادر قادر بود تا به دخترش کمک کند که او متوجه علت بی‌اعتنایی همکلاسی‌اش شود. و با پرسیدن اینگونه پرسش‌ها، به اطلاعات واقعی دست یابد. میشل نیز احساس آرامش میکرد چون ریشه مشکل به وجود آمده را تشخیص داده بود دیگر نیازی به انتقاد کردن نبود و میشل متوجه شد باید بیشتر به حرف‌های مادرش گوش دهد.

اغلب اوقات تصور می‌کنیم فرزندانمان به حرف‌های ما گوش نمی‌دهند. برخی اوقات نیز فرزندانمان تصور می‌کنند هیچ کس به حرف آنها گوش نمی‌کند.

ارتباط نادرست داشتن، امری متداول در خانواده‌ها است. در گام اول، والدین و کودکان باید از پافشاری بر عقاید خویش دست بردارند. مانند مادر میشل که آموخت با روش مسأله‌گشایی، می‌توان مشکلات را با منطق بیشتری حل کرد.

ما معتقدیم تصور به حرف‌های فرزندمان گوش می‌دهیم اما، همیشه اینطور نیست. این مسئله بسیار مهم است که هر دو طرف باید به یکدیگر گوش کنند و نکته مهمتر این که، افراد باید یاد بگیرند حرف‌های یکدیگر را گوش کنند وقتی این اتفاق افتاد، مکالمه واقعی شروع می‌شود.

در این جا باید اذعان کرد اغلب ما تصور می‌کنیم فرزندمان به ما گوش نمی‌کنند. آیا خود ما به حرف‌های آنها گوش می‌کنیم؟

### فصل ۱۷: مسئولیت‌پذیری

آیا اینجا، جای مناسبی برای گذاشتن اسباب‌بازیها است؟

تصور کنید، فرزند ۴ ساله شما، اسباب‌بازی‌های خود را بعد از اتمام بازی، در جای خود قرار نمی‌دهد. به او توضیح می‌دهید که جای اسباب‌بازی‌ها، در اتاق است، اما توجهی نمی‌کند. شما صد بار توضیح دادید که نباید اسباب‌بازیها را در هر جایی که خواست قرار دهد. و زمانی که او می‌پرسد چرا؟ با عصبانیت فریاد می‌زنید، قبلا بهت گفتم چرا! یا دوباره ازم پرس چرا! رها کردن اسباب‌بازیها در وسط‌ها یا سالن پذیرایی ایجاد دردسر خواهد کرد.

سعی کنید به کودکتان کمک کنید تا متوجه شود چرا، وسط‌ها جای مناسبی برای اسباب‌بازی نیست.

آنت، یک پسر ۶ ساله بنام شان دارد. او در ارتباط با این موضوع از پسرش سوال مهمی می‌پرسد: چه اتفاقی می‌افتد اگر تو کامیونت را توی اتاق نشیمن بگذاری؟

شان پاسخ داد: نمی‌دونم!

آنت در ادامه گفت: شرط می‌بندم اگر یک کم فکر کنی، می‌تونم یک چیزی بگی. شان بعد از کمی فکر کردن گفت: شما نمی‌ذارید من با اونا بازی کنم!

در واقع، این رویداد یک پیامد بالقوه از چیزی است که رخ داده است. اما این پاسخی نبود که آنت می‌خواست. والدینی که از روش مسأله‌گشایی استفاده می‌کنند سعی می‌کنند تا به فرزندشان کمک کنند آنها به اهمیت همدردی، پی ببرند. آنت می‌خواست حرفی را به پسرش بگوید اما، از این کار امتناع کرد.

در عوض، با مهربانی او را به مسیری که هدفش بود راهنمایی کرد. بنابراین، از او پرسید: چه اتفاقی می‌افته اگر مادر بزرگ به منزل ما بیاید و کامیون ترا که این وسط گذاشتی نبیند؟ با طرح چنین سوالی، شان به فکر فرو رفت که گفت: ممکنه مادر بزرگ پاش به کامیون بخوره و اونو بشکنه. اما هنوز آنت به هدف خویش نرسیده بود پس ادامه داد: و دیگه چه اتفاقی ممکنه بیفته؟ شان کمی مکث کرد و پاسخ داد: ممکنه خودش هم بیفته زمین.

حالا شان به چیزی فکر کرده بود که قبلا تصور نمی‌کرد. آنت ادامه داد:

مادر بزرگ چه احساسی خواهد داشت اگر چنین اتفاقی رخ بده؟

شان: ناراحت و غمگین میشه.

مادر: خودت چه احساسی خواهی داشت؟

شان: من هم ناراحت می‌شم.

مادر: چکار می‌تونم بکنم که هم مادر بزرگ به زمین نیفته، هم تو ناراحت نشی؟

سوالات شبیه به این، به فرزندتان کمک خواهد کرد که، نه تنها احساسات افراد دیگر را درک کند بلکه راجع به اتفاقی که رخ خواهد داد احساس خود را نیز پیش‌بینی کند. با این روش می‌توانید او را تحریک کنید تا اسباب‌بازی‌های خود را در جای مطمئنی قرار دهد.

زمانی که به بچه‌ها پیامدهای حاصل از کارشان را توضیح می‌دهیم، معمولاً آنها به خواسته‌ها، پیشنهادهای و انتظارات دیگران، توجه می‌کنند. همچنین آنها در سنین کودکی مانند سن ۴ سالگی، راحتی می‌توانند به پرسش‌ها پاسخ دهند و این مسئله می‌تواند به آنها کمک کند تا نسبت به دیگران نیز احساس مسئولیت کنند. شاید شما هرگز مجبور نباشید که به او بگویید اسباب‌بازی خودش را کجا بگذارد.

جنگ برای کارهای روزمره:

آیا فرزندتان فراموش کرده زباله‌ها را بیرون بگذارد؟ آیا او اصرار دارد که تکالیف درسی زیادی دارد و نمی‌تواند ظرفها را بشوید؟ شاید او لباس‌هایش را به جای اینکه در کمد بگذارد کف اتاق ریخته است.

واکنش شما چیست؟ آیا برخی از کارهای روزمره را بر عهده فرزندتان قرار می‌دهید چون تصور می‌کنید این روش خوبی برای مسئولیت‌پذیری است؟ چگونه باید چنین چیزی را به او بیاموزید؟ در واقع شما هم نیاز به کسی دارید که در انجام امور منزل، به شما کمک کند. اما حالا جنگ و دعوا درباره کارهای روزمره، یک مشکل واقعی است که موجب تنش در محیط خانواده می‌شود.

ترجیح می‌دهید خودتان کارها را انجام دهید، حتی زباله‌ها را بیرون منزل بگذارید؟

اما همانطور که می‌دانید هیچ مشکل یا مسئله‌ای وجود ندارد که قابل حل نباشد با استفاده از روش مسأله‌گشایی می‌توانید برنده جنگ، کارهای روزمره شوید:

- اجازه دهید فرزندتان در کارهایی که مهارت دارد، حق انتخاب داشته باشد. بطور مثال، بنجامین ۴ ساله، دوست دارد جوراب‌هایش را تا کرده و در کشوی مخصوص خودش بگذارد.
- مطمئن شوید که کارهای روزمره، با تکالیف، دیدار دوستان یا فعالیتهای مهم بچه‌ها، تداخلی نداشته باشد.

- لطفاً متوجه شوید چه زمانی و چرا فرزندان فراموش می‌کند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد. بطور مثال، جیل دختر ۹ ساله‌ای است که بیرون گذاشتن زباله‌ها را، وظیفه برادرش می‌داند. زمانی که مادرش از او پرسید به جای اینکار دوست داری چه کار دیگری را انجام دهی او گفت، می‌خواهد پشت میزش بنشیند!

- اجازه دهید فرزندان برای اوقات خویش برنامه‌ریزی کند با این کار زندگی او دارای نظم خاصی شده و همچنین با علاقه بسیار به تکالیف خویش رسیدگی می‌کند. اگر زمان به او اجازه نمی‌دهد که کارهای روزمره خویش را کامل کند با کمک او این مشکل را حل کنید. بطور مثال، اگر او مجبور است تکالیف زیاد و دشوار ریاضی را انجام دهد و ظرفها را هم باید بشوید، اجازه دهید اول به درس ریاضی برسد بعد نوبت ظرفها شود. او حتی می‌تواند این کار را با برادرش تقسیم کند.

- کارهای روزمره را به خوبی مدیریت کنید. به دخترتان بگویید اتاق شلوغش را تمیز کند. احتمالاً او نمی‌داند که از کجا شروع کند. می‌توانید از او پرسید دوست دارد، اول، دوم و سوم چه کارهایی را انجام دهد. با این روش او می‌تواند تصمیم بگیرد بطور مثال اول جوراب‌ها را از روی زمین بردارد بعد رو میز تحریر را تمیز کرده و بعد تختخوابش را مرتب کند. یا می‌توانید از او پرسید دوست دارد از کجا شروع کند. جایی که نزدیک پنجره است یا نزدیک در ورودی اتاق. با این روش بچه‌ها احساس خواهند کرد که اتاق قلمرو آنان است زیرا در اینجا خودشان تصمیم می‌گیرند که چه چیز را کجا بگذارند و چه کاری را، کی انجام دهند.

یکی از مادرها، خیلی از پسر ۱۰ ساله‌اش ویل، ناراحت بود چون، او همیشه لباس‌های چرک خود را زیر تخت خوابش جمع کرد. مادر ابتدا پسر را نصیحت کرد که این کار درستی نیست، لباس‌های کثیف، جایش در سبد لباسشویی است اما بعد از مدتی کم کم عصبانی شد و دیگر بدون داد زدن، با او صحبت نمی‌کرد، این مسئله باعث شد رابطه آنها منجر به پرخاشگری شود.

بعد از یادگیری تکنیک صحبت کردن درباره احساسات، مادر از پسرش پرسید: فکر می‌کنی چه احساسی دارم وقتی که میام تو اتاق و لباس‌های کثیف و چرک را در کمد یا زیر تخت پیدا می‌کنم؟

ویل جواب داد: ناراحت می‌شی. سپس بعد از مکثی کوتاه گفت: من دوست ندارم لباس چرک هامو جمع کنم. می‌دونم این کار، کار دخترهاست اما نمی‌دونم چکار کنم؟

مادر پرسید: عزیزم، دوست داری اتاق را کی تمیز کنی؟

ویل جواب داد: دوست دارم بعد از شام این کار را بکنم.

این مکالمه به مادر اجازه داد تا نقطه نظر فرزند خویش را درک کند و همین طور ویل نیز به احساس مادر، نزدیک شود. از همه مهمتر اینکه هدف اصلی مادر، مرتب کردن اتاق پسرش نیست بلکه یاد گرفتن مهارت مسئولیت‌پذیری است.

آموختن مسئولیت‌پذیری یک مهارت مهم در زندگی است که باید در سنین کودکی آن را فراگرفت. کودکانی که این مهارت را می‌آموزند در بزرگسالی احساس غرور و افتخار خواهند کرد.

چرا فرزندم فراموشکار است؟

برخی از بچه‌ها نسبت به انجام کارهای مربوط به خودشان فراموشکار هستند زیرا آنها واقعا نمی‌خواهند این کارها را انجام دهند، شاید کارهایی مانند گذاشتن زباله‌ها در بیرون از منزل یا تمیز کردن اتاق برایشان دشوار باشد. می‌توان گفت برخی دیگر حقیقتاً فراموشکار هستند.

به نظر می‌رسد، این مسائل تمامی ندارد. تصور کنید درست یک روز بعد از خریدن یک ژاکت تابستانی مارک دار برای فرزندتان، او آن را در مدرسه یا اتوبوس جا می‌گذارد. یا اینکه درست یک روز قبل از امتحان علوم، او کتابش را در اتوبوس مدرسه جا می‌گذارد. برخی از بچه‌ها

چیزهایی را از دوستانشان قرض می‌گیرند مثلا یک دلار برای خریدن اسنک، یک خودکار، یک مداد و غیره... اما فراموش می‌کنند آن را پس دهند تا اینکه دوستش این مسئله را به او یادآوری کند.

ما می‌توانیم به آنها توضیح دهیم، اگر آنها کت یا ژاکت خود را در مدرسه بگذارند حتما گم می‌شود یا اینکه وقتی که کتابی نیست چگونه می‌خواهند امتحان دهند و یا اینکه آن دوستی که ازش پول یا کتابی قرض کرده‌اند دیگر به آنها اعتمادی نخواهد کرد. آنها حرفهای ما را می‌شنوند اما، باز هم فراموشکاری دست از سرشان بر نمی‌دارد.

پری، پسر ۱۱ ساله‌ای است که بسیار حواسپرت است. مادر از اینکه پری، غذای خود را در مایکروفر گذاشته و فراموش می‌کند آن را بردارد، حسابی شاکی است او می‌گوید: وقتی که می‌رم سراغ مایکروفر، می‌بینم هنوز سوپ یا غذای پری داخل آن است. چون زمانی که پری با دوستانش تلفنی صحبت می‌کند به سراغ کتابخانه‌اش رفته و فراموش می‌کند که غذا را در مایکروفر گذاشته است. من تصور می‌کنم، بچه‌ها مانند بزرگترها نیستند که می‌توند چند کار را بطور هم زمان انجام دهند.

کارمن، به من گفت دختر ۷ ساله‌اش مونیک، بسیار فراموشکارتر از ابی دختر ۵ ساله‌اش است. شاید به این دلیل که مونیک مشغله زیادی دارد. او باید تکالیف درسی خود را بعد از آمدن از مدرسه انجام دهد و در این مدت کم با یکی دو تا از دوستانش راجع به این امور با تلفن صحبت کند. کارمن در این فکر بود تا به دخترش کمک کند تا او، کمی به کارهایش نظم ببخشد اما، نمی‌دانست از کجا شروع کند.

اگر شما هم این مشکل را با فرزندتان دارید، به این نکات توجه کنید:

به جای گفتن حرفهایی مانند تو فراموشکاری، سهل‌انگاری و.. زمانی که او حوصله دارد از او بپرسید: چه اتفاقی می‌افتد اگر.....

- فراموش کنی و کت خود را در مدرسه جا بگذاری؟



- کتابت را در اتوبوس مدرسه جا بگذاری؟

- کتاب مربوط به کتابخانه مدرسه را در خانه دوستت بگذاری؟

- فراموش کنی چیزهایی را که از دوستت قرض گرفتی به او پس بدی؟

اکثر بچه‌ها می‌توانند به نتایج یا پیامدهایی در این رابطه فکر کنند. ممکن است کت آنها دزدیده شود، احتمال دارد نتوانند در امتحان شرکت کنند، اگر کتاب را به موقع به کتابخانه برنگردانند جریمه خواهند شد، و دیگر دوستانشان به آنها اعتماد نکنند.

اگر فرزند شما به این چیزها فکر نکرد، می‌توانید او را نوعی دیگر راهنمایی کنید. بطور مثال، می‌توانید بپرسید: چه اتفاقی ممکنه بیفته، اگر کسی تو را شناسه و کت جدیدت را در مدرسه پیدا کنه؟ چه اتفاقی ممکنه بیفته اگر امتحان داری ولی کتاب آن درس را نداشته باشی که بخونی؟

زمانی که او در مورد نتایج این رخدادهای فکر می‌کند، حالا از او بپرسید: چه احساسی خواهی داشت اگر این اتفاقها رخ دهند؟ وقتی که او احساسات خویش را بازگو کرد، مسئله فراموشی را، حل کرده است.

حالا از او سوال کنید، خب، چه کار می‌تونی بکنی این کارها (مثلا از دوستش چیزی قرض کرده) یادت بمونه؟

ویکتور، ۸ سال دارد و همیشه کتابهای خود را در مدرسه جا می‌گذارد. زمانی که مادرش با او این صحبت‌ها را کرد در پاسخ گفت: می‌تونم یک یادداشت کوچک برای خودم بنویسم و در جا کتابی میز مدرسه قرار بدم، و کتابهایم را به خانه بیارم. ملانی ۱۰ ساله، اغلب اوقات از دوستانش کتاب قرض می‌گیرد اما فراموش می‌کند آنها را پس دهد او نیز تصمیم گرفت یک لیست از اسامی دوستانش با کتابهایشان تهیه کند و روی کمد اتاقش بچسباند.

البته لازم به تذکر است که این تکنیک‌ها بار اول یا حتی دوم کارساز نیست. اما وقتی که کودک به ایده خویشتن فکر می‌کند، علاقه بیشتری دارد که به آن عمل کند تا اینکه عقیده‌ای به او تحمیل شود.

این دقیقا همان چیزی است که برای ریوای ۵ ساله رخ داد، کسی که اغلب اوقات فراموش می‌کرد دندانهایش را شبها مسواک کند به ویژه اگر گربه‌اش و یا خواهرش به دنبال او به دستشویی می‌آمد. آنها شروع به بازی یا گفتگو می‌کردند و ریوای، دندانهایش را مسواک نمی‌زد. زمانی که مادر از او خواست چگونه می‌تواند این کار را فراموش نکند پاسخ داد: مامان، می‌تونم یک عکس دندون رو برام روی آینه بزنی. اما بعد تصمیم گرفت عکس خودش را روی آینه بچسباند. با این کار مسواک زدن هرگز فراموش نشد.

اجازه دهید فرزندتان افکار و عقاید خویشتن را برای حل مشکلات، بکار گیرد. شما هم می‌توانید ماهیت این تصمیم‌گیری را تغییر دهید، هرگز به آن چیزی که او فراموش کرده توجه نشان ندهید بلکه، روی چیزهایی که می‌تواند بیاد بیاورد، تمرکز کنید.

خودت این کارها را انجام بده!

آیا فرزندتان می‌خواهد که شما آبمیوه او را در لیوانش بریزید، نان را در توستر بگذارید، میوه را برایش آماده کرده و دکمه‌های کتس را ببندید و حتی سس کچاپ را روی همبرگرش بریزید. آیا او به شما می‌گوید نمی‌تواند تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد در صورتی که هنوز کتابهایش را از کوله‌پشتی‌اش خارج نکرده است؟

واکنش شما چگونه خواهد بود؟ آیا با داد و فریاد به او می‌گویید، خودت این کارها را انجام بده! یا سعی می‌کنید کمتر فریاد زده و تسلیم شوید؟

آنچه که اکثر والدین نمی‌توانند تشخیص دهند، حل کردن سریع چنین مشکلاتی است یعنی انجام دادن همه کارهای فرزندان خویشتن. در این صورت کودکان نمی‌توانند معنی و مفهوم

استقلال را درک کنن. در اینجا، مشاهده خواهید کرد که والدین توبی ۸ ساله چگونه به او کمک می کنند تا او مستقل شود.

به جای شکایت کردن، غر زدن یا توضیح دادن اینکه چرا توبی باید کارهای مربوط به خودش را انجام دهد، آنها با یک بازی به نام «چه کاری را می تونم خودم انجام بدهم؟» فرزندخویش را آگاه کردند. در ابتدا، والدین از توبی خواستند لیستی تهیه کند و سه چیز را نام ببرد که دوست دارد آنها برای او انجام دهند. والدین به او اطمینان دادند، هر لحظه که نیاز به کمک داشته باشد، به او کمک خواهند کرد. سپس از توبی خواستند یکی از این سه کار را انتخاب کرده و خودش انجام دهد. توبی به آنها گفت: آبمیوه را خودش در لیوان می ریزد.

او این کار را به آرامی انجام داد، اول آبمیوه را از یخچال آورد سپس آن را روی پیشخوان کابینت گذاشت و گفت: اگر آبمیوه بریزد چه کار کنم؟ سپس لبخندی زد چون می دانست این فقط یک بازی است.

والدین او نیز خندیدند و با تحسین به او نگاه کردند. وقتی این کار با موفقیت صورت گرفت، توبی لبخندی زد و احساس غرور کرد.

آن روز عصر، توبی از والدین خویش خواست تا برنامه درسی او را آماده کرده و در کوله پشتی اش بگذارند. مادر و پدر به جای غرولند کردن، گفتند: خودت این کار را انجام بده، و یادآوری کردند هنوز این بازی ادامه دارد. توبی که خلق و خوی اش تغییر کرده بود گفت: آره، خودم می توانم این کاررو انجام بدم.

اما مستقل شدن در انجام تکالیف کمی بیشتر زمان برد. یک روز توبی به خانه آمد و اعلام کرد که باید راجع به تاریخچه آبراهام لینکن مطلبی بنویسد در صورتی که اصلا، به درس تاریخ علاقه ای نداشت. ولی پدر با پرسش های خوب آماده هر نوع واکنشی بود. او به توبی گفت: می تونی بهم بگی کدامیک از این پرسش ها، صحیح است؟

آبراهام لینکن دهمین رئیس شرکت دخانیات آمریکا بود، یا دوازدهمین رئیس پورتوریکو و یا شانزدهمین رئیس جمهور آمریکا؟ تویی خندید چون پاسخ صحیح را می دانست. او شانزدهمین رئیس جمهور آمریکا بود. وقتی پدر دید پسرش هیجان زده شده از او پرسید: این رئیس جمهور چه کارهای مهمی را انجام داده؟ البته می تونی از کامپیوترت هم کمک بگیری این اطلاعات در آنجا نیز هست.

تویی گفت: پدر می تونی این کار را برام انجام بدی؟ اما بلافاصله لبخندی زد و ادامه داد: آره، خودم می تونم. تویی به دنبال اطلاعات می گشت و پدر در کنارش ایستاده بود. بعد از مدتی او اطلاعات مربوط به درس تاریخ را کامل کرد.

برخی از بچه ها همیشه، متکی به والدین خویش هستند و می خواهند آنها کارهایشان را انجام دهند.

اما شما با پرسیدن چنین سوالهایی می توانید اعتماد به نفس او را افزایش دهید: امروز با عروسکت کجا داشتی بازی می کردی. اگر این سوال موجب نشد تا او عروسک خود را پیدا کند پرسید: دیگه چه جاهایی با عروسکت بازی می کردی؟ اگر این پرسش هم کارساز نشد ادامه دهید: فکر می کنی چه کار دیگری می تونی انجام بدی تا من بعدا به کمکت پیام و عروسکت را پیدا کنم؟

اگر کودک شما در حدود سن ۴ سالگی باشد احتمالاً پاسخ می دهد: میتونم با مداد شمعی نقاشی بکشم و در اینجا به او بگوئید: تو حلال مشکلات هستی. با اینکه، او هنوز عروسکش را پیدا نکرده، اما یاد می گیرد که شما نباید همیشه به حل مشکلات او کمک کنید. و زمانی که منتظر است، احتمالاً بیاد می آورد که عروسک خود را کجا گذاشته است.

برای کمک کردن به استقلال فرزندانمان، نباید آنها را وابسته به خود کنیم. و بذر استقلال را می توان در زمان پیش دبستانی کاشت. مهارتهای جدید را به او یاد دهید، او را تشویق کنید تا آنها را تمرین کند و اجازه دهید که، اشتباه کند زیرا، برخی اشتباهات طبیعی می باشند.

کودکانی که توان هیجانی بالایی دارند، از عهده مشکلات روزمره زندگی برآمده و کمتر از چالش‌های آینده، می‌ترسند.

آیا به فرزندم پول توجیبی بدهم؟

زمانی که بچه بودم، والدینم با در نظر گرفتن سن من، پول توجیبی‌ام را به طور هفتگی می‌دادند. برخی از والدین، به خاطر انجام دادن کارهای روزمره به بچه‌ها پول می‌دهند. و برخی دیگر نیز اصلاً به فرزندان خویش، پول توجیبی نمی‌دهند. اما دادن پول توجیبی هم باید دلایلی داشته باشد. هریک از این روشه، جنبه‌های مثبت و منفی خود دارد. در اینجا مواردی وجود دارد که شما را برای دادن پول توجیبی به کودکان، راهنمایی می‌کند.

اگر تصمیم دارید بطور هفتگی به آنها پول توجیبی دهید می‌توانید به شرح ذیل عمل کنید:

- کودکان می‌توانند برای آنچه که می‌خواهند، پس‌اندازی داشته باشند. به او کمک کنید تا بتواند این کار را مدیریت و برنامه‌ریزی کند.

- احتمال دارد با دادن پول به آنان نق زدنهایشان را قطع کنید اما، بچه‌ها به خوبی می‌دانند که چگونه و چه زمانی از شما پول بگیرند.

- هر چند، زمانی که فرزندان پول بیشتری برای خرج کردن می‌خواهد، احتمالاً شما برای پایان دادن به خواسته او، بیش از نیازش به او پول می‌دهید. و با این کار به او یاد می‌دهید که پول در آوردن، کاری سهل و آسان است.

- اگر برای انجام کارهای روزمره به فرزندان پول می‌دهید (مثلاً تمیز کردن اتاق، ظرف شستن، ریختن لباسها در ماشین لباسشویی) آنها:

- ارزش پول را می‌فهمند.

- متوجه می‌شوند با انجام این کار، پول بدست آوردند.

- احتمال کمتری دارد پول را بیهوده خرج کنند.

- حس مسئولیت پذیری آنان افزایش می‌یابد.

شاید از اینکه برای انجام دادن کارهای روزمره به کودکان پولی پرداخت کنید، ناراحت شده و معتقد باشید کاری که برای اعضای خانواده صورت می‌گیرد وظیفه است. علاوه بر این، کودکانی که برای انجام کارهای خانه پول می‌گیرند احتمالاً به فکر خودشان هستند نه نیازهای خانواده، آنها فقط برای پول کار می‌کنند و این درست نیست.

اگر پول، موجب رفتار خوب می‌شود:

- احتمالاً بچه‌ها رفتار بهتری خواهند داشت.

- احتمالاً بچه‌ها این مسئله را درک خواهند کرد که برای بدست آوردن پول باید کار کرد - و این که رفتار خوب بچه‌ها، بر مبنای پاداش بیرونی می‌باشد نه یک خواسته واقعی برای انجام دادن.

با در نظر گرفتن تمام این مسائل باید با بچه‌ها چگونه رفتار کنیم؟

حتماً یک پول توجیبی هفتگی برای آنها در نظر بگیرید.

آلیشا ، ۹ سال دارد و تصور می‌کند پس‌انداز کردن پول به یادگیری بهتر ریاضی، کمک می‌کند. او می‌گوید: من با جمع و تفریق پولهایی که پس‌انداز کردم می‌تونم تصمیم بگیرم که چقدر پول خرج کنم. کلی ، ۱۲ سال دارد و معتقد است که پس‌انداز کردن، منافع زیادی دارد. او می‌گوید: پس‌انداز کردن پولهایی به من کمک می‌کند تا فکر کنم واقعا چقدر باید برای چیزهایی که می‌خواهم بخرم، هزینه کنم. اما داتنه ، از اینکه پولهایش را خرج کند می‌ترسد، او معتقد است: اگر الان پولهایی را خرج کنم، نمی‌تونم چیزی را که جدیدتر و گرانتر است را، بخرم. و گری ۸ ساله می‌گوید: اما من نمی‌تونم پولهایی را برای چیزهایی خرج کنم که ذهنم را خراب می‌کند. منظور او سی دی هایی است که بازی‌های همراه با خشونت را تبلیغ

می‌کنند. مادر ماری ۱۲ ساله، با این روش به او پول می‌دهد. او به دخترش مقداری پول برای خرید اسنک در مدرسه می‌دهد و همین طور برای رفتن به سینما با دوستانش. اما زمانی این پول بدست ماری می‌رسد که اتاقش را تمیز کرده تکالیفش را انجام داده است. البته مادر، به او توضیح داده است که برای کمی قانون‌شکنی او، از پول دادن امتناع نمی‌کند. اما، اگر ماری مثلا چند بار ظرفها را نشوید، یا اتاقش را تمیز نکند، پول توجیبی او قطع خواهد شد.

از ماری پرسیدم، راجع به این قانون چه احساسی دارد؟ او گفت: سعی می‌کنم کارهایم را به خوبی انجام بدم. نمی‌خوام وقتی که از مادرم پول می‌خوام او بگوید، الان وقتش نیست. یا اینکه حق نداری بری سینما! چون فراموش کردی کارهای روزمره‌ات را انجام دهی.

اگر برخی اوقات از دادن پول امتناع می‌کنید، زیاد سخت نگیرید. به عقیده من، پاداش‌های پولی یا تهدید به تنبیه کردن نباید برای وادار کردن بچه‌ها جهت انجام دادن صحیح کارها، صورت گیرد.

کندرا و فیلیشیای ۱۰ ساله، به طور هفتگی پول توجیبی دریافت می‌کنند اما بطور متفاوت آنها این پول را با انجام دادن یک کار ویژه در منزل، مدرسه یا زمان خواب بدست می‌آورند این دو درباره ایده‌های خوب فکر می‌کنند. کندرا می‌گوید: با این روش شما دیگر برای بدست آوردن پول احساس گناه نمی‌کنید. من پولهایم را پس‌انداز می‌کنم. پدر و مادرم می‌خواهند من احساس مسئولیت کنم.

برای دانت، کسی که از خرج کردن پول می‌ترسید و مرتب پس‌انداز می‌کرد، شاید دادن پول برای خرید چیزهای کوچکی که می‌خواهد، روش مناسبی باشد. در این صورت، او می‌تواند با خیالی آسوده کمی پول خرج کرده و بقیه را پس‌انداز کند.

در اینجا، هیچ گونه روش صحیح یا اشتباه مطلق برای اداره یا کنترل کردن دادن پول توجیبی به بچه‌ها، وجود ندارد. مسئله این نیست که چگونه به بچه‌ها پول بدهیم هدف، درک ارزش پول و روش درست خرج کردن است.

فصل ۱۸: مدرسه، تکالیف و یادگیری:

چه کسی تکالیفش را انجام می‌دهد؟

تصور کنید دخترتان از مدرسه به خانه آمده است. او یک تکلیف دشوار ریاضی دارد و از شما می‌خواهد به او کمک کنید یا اینکه خودتان آن را انجام دهید.

پسرتان باید بخشی از کتاب را برای فردا آماده کند. چون قرار است معلم، از همه بچه‌ها درس بپرسد. او از شما می‌خواهد کمکش کنید. آیا این کار را انجام می‌دهید؟

شاید شما هم مانند اکثر والدین، وسوسه شدید و به فرزندتان کمک کردید.

طبق تحقیقات کریستن نورد، پژوهشگر، والدینی که در دروس مدرسه به فرزندشان کمک می‌کنند فرزندان درس‌خوانی دارند. اما قبل از اینکه به آنها کمک کنید، به مسئله فکر کنید که چه نوع کمکی، می‌تواند برای آنها سازنده باشد. اگر شما، تکالیف فرزندتان را انجام دهید، آیا او واقعا دروس خود را یاد می‌گیرد؟

یک لحظه صبر کنید و هدفتان را در نظر بگیرید. شاید هم این کمک زیادی نباشد و فقط او را تشویق کرده‌اید تا تکالیف خویش را با انرژی بیشتری انجام دهد. البته در این خصوص، روش‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید بکار بگیرید.

اگر فرزندتان معتقد است که تکالیف مدرسه، کسل کننده هستند، می‌توانید این ذهنیت را با انجام دادن چند کار کوچک از بین ببرید:



اجازه دهید او در پختن شام به شما کمک کند. در این موقع می‌توانید راجع به تفاوت اندازه‌های یک قاشق چایخوری یا نصف آن، صحبت کنید. اگر فرزند شما سن کمی دارد، می‌توانید ۲ سیب را در سمت چپ و ۲ سیب را در سمت راست میز قرار داده و به او بگویید آنها را بشمارد. اجازه دهید خودش اشیا دیگری را جایگزین کند. اگر قرار است عمل تفریق کردن را یاد بگیرد، از تعداد میوه‌ها یا اشیا کم کنید. همچنین می‌توانید از لغات و کلمات مربوط به مهارت مسأله‌گشایی، برای موقعیت‌های اجتماعی استفاده کنید مثلاً: آیا جواب ۱ بعلاوه ۲، مثل جواب ۱ بعلاوه ۱ است یا فرق می‌کند؟ چه شباهتهایی بین قطار و ماشین وجود دارد؟ تفاوت‌های آنها چیست؟ می‌توانید با ترکیب اعداد یا طبقه‌بندی‌های پیچیده او را نسبت به حل این مسائل یاری کنید:

می‌توانید آموزش درس ریاضی، چنین پرسش‌هایی را مطرح کنید:

- وقتی ۱ قطعه (یکی از انگشتان خود را نشان دهید) پیتزا داری خوشحالی، یا ۲ قطعه (۲ تا از انگشتان را نشان دهید)؟

- چه زمانی خیلی خوشحال می‌شی وقتی بتونی ۱ لیتر یا ۲ لیتر یا ۳ لیتر بستنی بخری؟

- چه موقع خیلی ناراحت می‌شی، اگر ۱۰۰۰ تومان برای چیزی که دوست داری بخری اما همش ۵۰۰، ۳۰ یا ۸ تومان پول داری؟

- با کدامیک از این کارها بیشتر احساس افتخار می‌کنی؟ یادگیری نواختن ویلون در عرض ۳ سال و ۵۱ هفته، ۳ سال و ۱۴ ماه، ۳ سال و ۳۷۱ روز یا ۴ سال و ۱ ماه؟

شما همچنین می‌توانید بازی‌هایی در این خصوص تدارک ببینید. بطور مثال، اگر فرزندتان باید جغرافیا بخواند، از او بپرسید: کدام شهر به این فهرست تعلق ندارد و چرا؟ برای درس تاریخ چنین سوال‌هایی را مطرح کنید: ۳ تا از رئیس‌جمهورهایی که بعد از سال ۱۹۵۰ انتخاب شدند نام ببر. و یک نفر را قبل از این سال. با طرح چنین سوال‌هایی می‌توانید او را علاقه‌مند کنید.

می توانید هر موضوع درسی را که فرزند شما می خواهد آن را فراگیرد با استفاده از مهارت‌های مسأله‌گشایی، به او تعلیم دهید. یکی از این روش‌ها، بکارگیری مطالعات اجتماعی با پرسیدن چنین سوالی است: چه اتفاقی می افتد اگر...

چرا سربازهای واشنگتن ، (رئیس جمهور آمریکا) به حرف‌های او گوش نکردند و از دلاوار عبور کردند؟

آیا مارتین لوترکینگ ترور شد؟

یا می توانید در مورد کارهایی که مارتین لوترکینگ انجام داد صحبت کنید:

هدف او چی بود؟

چه مراحل را باید می گذراند تا به هدفش برسد؟

چه موانعی برای رسیدن به هدفش وجود داشت؟

چگونه با این موانع روبرو شد؟ چه مراحل جدیدی را طی کرد؟

چه قدر طول کشید تا این مراحل را طی کند؟

امروزه رهبران حقوق شهروندان، چگونه سعی می کنند راه او را ادامه داده و به هدفشان برسند؟

یکی از روشهایی که والدین و فرزندان آنها می توانند از درس ریاضی یا دروس دیگر لذت ببرند، « بازی حافظه » می باشد. زمانی که بچه بودید حتما با کارت حیوانات یا کارت ماشین بازی کرده اید. به این صورت که، در ابتدا روی یک طرف کارت عکس حیوانات یا ماشین و غیره... را مشاهده می کنید، باید تعداد آنها را بشمارید. بعد از چند لحظه کارت را برمی گردانید و عدد صحیح در پشت کارت نوشته شده است. شما می توانید خودتان از این کارتها برای فرزند خویش، درست کنید. بطور مثال، اگر او می خواهد جدول ضرب یاد بگیرد، یک طرف

کارت را شماره ۱۲ و طرف دیگر را آن را ۳×۴، بنویسید. یا می‌توانید پایتخت کشورها را بنویسید مثلاً پایتخت کانادا، شهر اوتاوا می‌باشد.

یک پسر ۹ ساله، عاشق این بازی بود و به مرور خودش یاد گرفت برای دروس مختلف، از این کارتها درست کند. او دیگر نمی‌خواست که والدینش به او کمک کنند.

زمانی که شما خلاقیت به خرج می‌دهید فرزندان نیز به این کار تشویق می‌شود. با راهنمایی کردن او برای انجام تکالیفش، به جای اینکه خودتان آنها را انجام دهید، او را با اهداف مهم زندگی آشنا می‌کنید و نشان می‌دهید که چقدر وجود او برایتان اهمیت دارد اما در ارتباط با مسائل و اموری که به او مربوط است، باید خودش سعی و تلاش کند.

تکالیف مدرسه: چه زمانی باید انجام شوند؟

جنگ انجام تکالیف، پایانی ندارد. می‌توان گفت همواره، انجام دادن تکالیف موجب بحث و دعوای زیادی در خانواده‌ها می‌شود. والدین مرتب این مسئله را به فرزندان گوشزد کرده و بچه‌ها نیز، نق زده و از انجام این کار، طفره می‌روند. اکثر اوقات، زمان خواب فرا رسیده اما هنوز تکالیف کامل نشده و یا حتی شروع نشده‌اند. چگونه می‌توانید این اوضاع را مدیریت کنید؟

در اینجا این رویداد برای یک مادر به نام لوئیس و پسر هفت ساله او، دارنل رخ داده است: مادر: دارنل، نزدیک یک ساعت است که از مدرسه به خانه اومدی اما، هنوز تکالیف مدرسه رو شروع نکردی. تا زمانی که مشق‌هایت را ننوشتی حق نداری، نه با دوستان بیرون بری و نه تلویزیون تماشا کنی.

دارنل: اما مامان، الان زوده همه رو انجام می‌دم!

مادر: ما هر روز این بساط را داریم. می‌خواهم همین الان این کار رو بکنی. اگر حرفم رو گوش نکنی، فردا معلمت هم عصبانی می‌شه و می‌دونی توی امتحان هم نمره‌های خوبی نمی‌گیری.

مشکل موجود در اینجا، طرز صحبت کردن لوئیس با دارنل می‌باشد. بعد از اینکه مادر با مهارت مسأله‌گشایی آشنا شد، با این موضوع چنین برخورد کرد:

مادر: دارنل، امروز چه تکالیفی را باید انجام بدی؟

دارنل: دیکته، ریاضی و علوم.

مادر: دوست داری کدامیک از اینها را اول انجام بدی؟

دارنل: اول دیکته رو.

مادر: خوبه، دوست داری دیکته‌ای را قبل از خوردن اسنک انجام بدی یا بعد از آن؟

دارنل: بعد از آن.

مادر: خب و بعد از اینکه دیکته تموم شد چکار می‌کنی؟

دارنل: میرم بیرون بازی می‌کنم.

مادر: باشه، حالا ریاضی را کی انجام می‌دی قبل از شام یا بعد از آن؟

دارنل: قبل از شام.

مادر: و علوم چی؟

دارنل: بعد از شام.

مادر: دارنل، واقعا بهت افتخار می‌کنم. تو خیلی خوب برنامه‌ریزی می‌کنی.

این شروع خوبی است. یک روز که فرزندتان در مورد برنامه خودش مانند دارنل، تصمیم‌گیری می‌کند، می‌توانید چنین پرسش‌هایی را از او بپرسید:

- چقدر طول می‌کشد تا تکالیف ریاضی را انجام دهی؟

- اگر تکالیفات زمان زیادی طول بکشد، چه کار می‌کنی؟

- زمانی که در حال انجام تکالیفات هستی اگر دوستت زنگ بزند به اون چی می‌گی؟

و اگر، فرزند بزرگ است و زمان را می‌تواند مدیریت کند به او بگویند:

چه ساعتی تکلیف بعدی را شروع می‌کنی؟

بچه‌های ۷ ساله، از اینکه برای خودشان برنامه‌ریزی کنند، لذت می‌برند.

با این روش آنها احساس می‌کنند در مراحل برنامه‌ریزی دخالت کرده و نسبت به پیامدهای آن احساس تعهد می‌کنند.

بچه‌هایی که بزرگتر هستند، باید برای اکثر تکالیف دشوار خود، برنامه‌ریزی کنند.

آمیلا، ۱۱ سال دارد و باید برای دو هفته بعد کنفرانس درس تاریخ را، آماده کند. اما او، درست یک شب مانده به روز کنفرانس شروع به خواندن کتابش کرد. مادر آمیلا، مرتب به او نق می‌زد که چرا قبلا این کار را نکرده است. مادر سعی کرد با روش متفاوت دیگر پرسش‌هایی را مطرح کند:

چه زمانی باید کنفرانس را آماده می‌کردی؟

چند روز وقت داشتی که این کار را انجام بدی؟

اولین چیزی که باید انجام می‌دادی چی بود؟

فکر می‌کنی آماده کردن کنفرانس چقدر طول می‌کشید؟

خب، چه کاری را باید انجام بدی؟

تقسیم کردن دروس دشوار به صورت مراحل کوچکتر، و وقت و زمان گذاشتن کافی برای هر مرحله، می‌تواند باعث کاهش استرس بچه‌ها شود. آمیلا، متوجه شد که باید برای موضوع درسی خود، کمی تحقیق انجام دهد او می‌توانست هم از اینترنت و هم از کتابخانه استفاده کرده تا کنفرانس خود را آماده کند. با استفاده از یک تقویم، او روزها را محاسبه کرد و برای هر فصل از کتاب زمان کافی را در نظر گرفت. با تمرین کردن، او به زودی توانست برای دروس خویش برنامه‌ریزی کند و قبل از خواب تمام تکالیف خویش را انجام دهد. با کمی سعی و راهنمایی شما، فرزندان می‌توان در این امور، مهارت‌های لازم را کسب کند.

وقتی که فرزند شما قادر به برنامه‌ریزی زمان خود شد خواه این پروژه کوتاه مدت یا بلند مدت شود، او احساس خواهد کرد که کنترل بیشتری بر یادگیری، مسئولیت‌پذیری، و مدیریت زمان خواهد داشت. و نه تنها از انجام تکالیف مدرسه لذت خواهد برد بلکه، می‌تواند این مهارت‌ها را در زندگی خویش نیز بکار گیرد.

فراگیری عشق به خواندن:

کودکان، زمانی که بزرگ هم می‌شوند، هنوز عاشق خواندن کتابهای داستان هستند.

اگر شما فرزندی دارید که در سن پیش‌دبستانی است و برای او کتاب می‌خوانید، مطمئنأ او تُن صدا، نحوه بیان کردن و توجه شما را دوست دارد. او کلمات را می‌شنود و تصاویر کتاب را نگاه می‌کند. پژوهشگران معتقدند ترکیب گرمای عاطفی حاصل از این توجه، کمک می‌کند تا بچه‌های کوچک، پیوند و ارتباط نزدیکی با شما داشته باشند و عشق به خواندن را فرا گیرند. همین مسئله باعث می‌شود تا آنها موفقیت‌هایی در مدرسه کسب کنند.

در اینجا روش‌هایی را ارائه کردیم که، والدین می‌توانند از آنان جهت، خواندن کتاب برای فرزندان خویش استفاده کنند.

با فرزندتان، به کتابخانه یا فروشگاه‌های عرضه کتاب رفته و با انتخاب او چند کتاب بخرید.

بعد از انتخاب کتابها، او با علاقه مندی بسیار به داستانی که، برایش می‌خوانید گوش می‌کند. سپس، از او پرسش‌هایی در مورد شخصیت‌های داستان کنید، اینکه چه اتفاقی برای تک تک آنان رخ داد. سپس از او سوال کنید:

آیا تو هم چنین احساسی داری؟ اگر او احساس شخصیت‌ها را درک کرد، اجازه دهید تا عصبانیت، ناراحتی یا خوشحالی شخصیت مذکور را به نمایش درآورد. بعد از او سوال کنید، شخصیت دیگر داستان چگونه می‌تواند احساس بهتری داشته باشد.

بطور مثال، در کتاب الکساندر و ماجراهای ترسناک یک روز خیلی بد، نوشته جودیت ویورست، مادر الکساندر یک روز او را نزد یک دندانپزشک می‌برد و او متوجه می‌شود دندان الکساندر دچار پوسیدگی شده است. شما می‌توانید از فرزندتان بپرسید، الکساندر چه احساسی داشت، آیا احساسات او با الکساندر مشابه یا متفاوت می‌باشد و چرا او چنین احساسی دارد. با این کار شما با ذهنیت فرزندتان آشنا شده و از او سوال کنید: اگر تو جای الکساندر بودی و یک روز ناراحت کننده را سپری می‌کردی، چه احساسی داشتی؟

در ارتباط با کشمکش‌های بین خواهر و برادرها یا دوستان و یا کودکان و والدین داستان‌های زیادی وجود دارد. این داستانها برای مقطع پیش دبستانی مفید بوده و شما می‌توانید چند بار آنها را خوانده و نکات مهم و مفید آن را مانند احساس شخصیت داستان، مسأله‌گشایی کنید. از این پرسش‌ها نیز، می‌توانید استفاده کنید:

در این داستان کودکان چگونه مشکل خود را حل می‌کردند؟

فکر می‌کنی، یک روش خوب برای حل این مشکل چیست؟

می‌تونی برای کمک به این بچه‌ها، به روشهای دیگر فکر کنی؟

چه اتفاقی می‌افته اگر، آنها برای حل مشکل خویش، از فکر تو استفاده کنند؟

سری کتابهای «خرسهای برین استاین» مجموعه‌ای عالی و ارزشمندی برای بحث و گفتگو درباره احساسات افراد و چگونگی استفاده از مهارت مسأله‌گشایی می‌باشند. بطور مثال، در کتاب «خرسهای برین استاین به جنگ می‌روند» خرس‌های خواهر و برادر، پشت به یکدیگر نشسته‌اند و با هم صحبتی نمی‌کنند، چون با هم دعوا و مشاجره کرده‌اند. بعد از خواندن این داستان می‌توانید از فرزندتان راجع به احساسات آنها، اتفاقی که رخ داده و حل کردن مشکلات سوال کنید. علاوه بر این پرسش‌ها، شما می‌توانید از این سوالات نیز استفاده کنید:

فکر می‌کنی چرا این خواهر و برادر با هم این طوری رفتار کردند؟

به نظرت، آنها باید چگونه رفتار می‌کردند؟

آیا تو مدرسه شما کسی است که مثل او رفتار کند؟

فکر می‌کنی او چرا اینطوری کرد؟

می‌تونی بهم بگی او باید چکار می‌کرد و یا چی می‌گفت؟

اگر در داستان مذکور اتفاقی رخ داده که مشابه رویداد رخ داده برای فرزند شماست، این خاطرات را با افکار و احساسات فرزندتان، تقسیم کنید. بطور مثال وقتی مورای ۱۱ ساله، کتابهای هری پاتر را خواند، در پایان او و مادرش بحث مفصلی را در مورد معنی و مفهوم کلمه یتیم بودن کردند و اینکه، چقدر خوشبخت هستند که یکدیگر را دارند.

حتی، زمانی که بچه‌ها بزرگ می‌شوند و یاد می‌گیرند خودشان داستان بخوانند، این لحظات با هم کتاب خواندن را از دست ندهید. حالا می‌توانید با یکدیگر و مشترکاً داستانها را بخوانید



(واقعیت این است که اکثر بچه‌های بزرگتر نیز عاشق خواندن داستانها به این صورت هستند).

زمانی را برای خواندن داستان به فرزندتان اختصاص دهید تا او متوجه ارزش کتاب خواندن شود. استفاده از کتابهایی که موجب شروع بحث می‌شود کمک می‌کند تا شما اهمیت خواندن و صمیمیت را درباره یکدیگر درک کنید.

روش دیگر علاقه‌مند کردن بچه‌ها به خواندن، تشویق کردن فرزندتان به استفاده از کتابهایی است که موجب شود او، نیز بتواند خودش داستانسرایی کند. شما می‌توانید در ابتدا او را راهنمایی کنید بطور مثال به او کمک کنید تا دیدگاه خودش را با شخصیت‌های متفاوت داستان بازگو کند. با این کار، فرزند شما می‌تواند درباره احساسات خویش در موقعیت‌های مختلف فکر کند. عشق به خواندن داستانهایی که دیگران نوشته‌اند، احتمالاً موجب خواهد شد تا فرزندتان، فرصتی بیابد که افکار، احساسات و عقاید مهم خویش را شناسایی کند. او را تشویق کنید تا این داستانها را برای خانواده بخواند، با این روش، شما می‌توانید از ذهن او آگاه شوید.

پدرها: مولفه مهم موفقیت‌های علمی:

به نظرمی‌رسد پدران نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی فرزندان خویش دارند. طبق تحقیقی که کریستین نورد در بین ۲۰۰ هزار کودک انجام داده، بدون در نظر گرفتن مولفه‌هایی مانند: میزان درآمد، تحصیلات والدین، نژاد و گروهها مشخص شده بچه‌هایی که پدرانشان در امور تحصیلی آنان مشارکت دارند، بیشتر در فعالیتهای فوق برنامه شرکت کرده، از مدرسه لذت برده و نمرات بهتری در دروس، کسب می‌کنند. البته، این مسئله بین دختران و پسران یکسان می‌باشد. لازم به ذکر است که پژوهشگران به این موضوع که، چرا درگیر شدن پدر، مولفه مهمی در ارتباط با موفقیت‌های تحصیلی می‌باشد، پاسخ ندادند. شاید بچه‌ها می‌خواهند رضایت پدران را، نسبت به خود کسب کنند. یک احتمال دیگر این است

که زمان با هم بودن، موجب پیوند مستحکمی بین پدر و فرزند می‌شود. درگیر شدن مادر نیز در امور و تکالیف مدرسه، حائز اهمیت می‌باشد. اما، زمانی که مادر بعلاوه پدر، این کار را می‌کنند، اثر فوق‌العاده‌ای دارد.

پژوهشگران نشان دادند، پدرانی که در مسائل دیگر فرزندان خویش، مشارکت و همیاری داشتند، در امور مدرسه نیز، همیشه یار و یاور آنان بوده‌اند. در اینجا، روشهای ویژه‌ای معرفی شده است تا پدران بتوانند در این خصوص به فرزندان خویش کمک کنند:

- سعی کنید در امور و مسائل دروس فرزندان، همیاری و مشارکت داشته باشید. اگر می‌توانید حتی برای نیم ساعت، در مدرسه یا زمین بازی او حضور داشته باشید. این مسئله می‌تواند تاثیری شگرفی بر عملکرد فرزندان در مدرسه داشته باشد.

- برای کلاس او چیزی درست کنید بطور مثال یک کاردستی، روزنامه دیواری و غیره.

- اگر فرزندان در درسی ضعیف است برای او معلم خصوصی بگیرید.

- در انجام تکالیف به او کمک کنید.

- با معلم فرزندان در خصوص چگونگی کمک به او و یافتن روشهای ویژه برای رسیدن به موفقیت‌های علمی، اجتماعی و رشد عاطفی و هیجانی، مشورت کنید.

اگر شما قادر به انجام این پیشنهادات باشید، مطمئناً، تجارب خوبی را کسب خواهید کرد. زیرا، اولاً شما در مورد فرزندان و سطح یادگیری او در مدرسه آگاهی خواهید یافت. دوماً با دوستان او آشنا می‌شوید و سوماً، با کسب اطلاعاتی از محیط آموزشی، تعامل با همسالان و معلم او، می‌توانید با اشراف بر شرایط، به فرزند خویش کمک کنید تا او به اهداف خویش برسد.

پدران چگونه می‌توانند فرزندان خویش را درگیر کار منزل کنند؟

زمانی که با پدران در این خصوص صحبت می‌کردم اکثر آنان معتقد بودند، بر امور فرزندان خویش نظارت کرده و خطاهای آنان را گوشزد می‌کنند. برخی نیز خاطر نشان کردند علاوه بر نظارت کار منزل، به کامل کردن تکالیف آنان مانند ریاضی یا علوم کمک می‌کنند.

یکی از پدرها می‌گفت: پسرم کارهایش را کند و آهسته انجام می‌دهد، و انتظار دارد من در انجام تکالیفش به او کمک کرده و حتی برخی از آنها را نیز انجام دهم. یک روز ازش خواستم با هم قدم بزنیم و راجع به مشکلی صحبت کنیم. این موضوع برای من مانند یک معادله بود. به مرور او تغییر روش داد و الان ازش خیلی رضایت دارم. این پدر به پسرش کمک کرد تا برنامه‌ریزی کردن را یاد گرفته و تمرین‌های مربوط به درس علوم را به خوبی انجام دهد. این پدر در ادامه گفت: اگر من پاسخ سوالات را به او می‌گفتم، نه تنها او هیچ وقت آنها را یاد نمی‌گرفت بلکه، احساس لذت و افتخاری را که بعد از یافتن پاسخ‌ها می‌کند، کسب نمی‌کرد.

گین دولاین ، دختر ۱۰ ساله‌ای است که پدرش به او کمک کرد تا تکالیف ریاضیات را با مرور کردن فرمولها، یاد بگیرد. در طی یکی از این جلسات ، گین دولاین نقش معلم را بازی می‌کرد و قوانین و مراحل را بطور خیالی برای دوستانش، توضیح داد. او به من گفت: وقتی که نمی‌توانستم چیزی را توضیح بدم مجدداً، از پدرم می‌پرسیدم و بعد به دامبو توضیح می‌دادم تا او هم یاد بگیرد. این حس خوبی به من داد. از او پرسیدم چگونه دامبو به تو کمک کرد. او با خنده پاسخ داد: وقتی که به دامبو درس می‌دادم، سعی می‌کردم با آرامی این کار را انجام دهم. از امتحان هم خبری نبود و استرس هم نداشتم. سپس از او پرسیدم: آیا دامبو به او کمک می‌کند تا تکالیف خود را هم انجام دهد؟ گین دولاین جواب داد: اون به من کمک می‌کند تا از ریاضیات لذت ببرم. و دوست جدید من است. کسی که، باعث شد تا درسم بهتر شه و به دوستانم نیز کمک کنم تا درسهایشان را یاد بگیرند.

بئاتریس رایت حالا بالغ شده او خاطرنشان می‌کند که چگونه پدرش در زمان بچگی، بر او تاثیر گذاشت. بئاتریس معتقد است: مادرم، در تمام این لحظه‌ها حضور داشت اما زمانی که پدر درگیر درس و مدرسه من شد این تاثیر ویژه بود. اغلب اوقات پدر به علت مشغله کاری خسته بود ولی به تکالیف من نیز توجه می‌کرد. پدر همیشه اوقات خوشی را با من می‌گذراند او از من سوالاتی را می‌پرسید که قبلا راجع به آن مطالعه کرده بودیم. او سوال‌ها را از دیکشنری یا دائرةالمعارف می‌پرسید (ما در آن زمان کامپیوتر نداشتیم) و بعد از مدت ۱۰ یا ۵۰ دقیقه تکالیف را با هم انجام می‌دادیم. او انرژی زیادی داشت و آن را به منزل انتقال می‌داد.

همه پدرانی که به فرزندان خویش در این زمینه کمک می‌کنند دارای این نوع انرژی هستند. روشهای زیادی نیز وجود دارد که پدران می‌توانند درگیر مسائل و امور تحصیلی فرزندان خویش شوند. برخی از آنها را من پیشنهاد کردم، اما در این خصوص روش‌های متعددی وجود دارد. در واقع، مهم چگونگی، انجام دادن آن است. زمانی که پدرها درگیر این مسائل می‌شوند، فرزندان نیز بالطبع درگیر شده و هر دو گروه از منافع آن بهره‌مند خواهند شد.

## پایان