

فهرست

بخش اول: ۱۵

فصل اول: به کودکان بیاموزیم چگونه با احساسات خود کنار بیایند... ۱۶

قسمت اول: مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی ۱۶

قسمت دوم: نظرات، پرسش‌ها و تجربه‌های والدین ۴۲

فصل دوم: تشویق کودک به مشارکت و همکاری در کارها ۶۴

قسمت اول: مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی ۶۴

قسمت دوم: نظرات، پرسش‌ها و تجربه‌های والدین ۹۳

فصل سوم: روش‌های جایگزین تنبیه ۱۱۰

قسمت اول: مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی ۱۱۰

قسمت دوم: نظرات، پرسش‌ها و تجربه‌های والدین ۱۳۵

قسمت سوم: توضیحاتی بیشتر درباره روشی پیدا کردن راهکار.. ۱۴۶

فصل چهارم: تشویق کودک به خودکفایی ۱۶۳

قسمت اول: مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی ۱۶۳

قسمت دوم: نظرات، پرسش‌ها و تجربه‌های والدین ۱۸۲

فصل پنجم: تحسین کردن کودک ۲۰۲

قسمت اول: مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی ۲۰۲

قسمت دوم: نظرات، پرسش‌ها و تجربه‌های والدین ۲۱۹

به کودکان پیاموزیم چگونه با احساسات خود کنار بیایند

۱

مهارتها و تکنیکهای عملی

قبیل از اینکه بچه‌دار شوم تصور می‌کردم مادری فوق‌العاده برای فرزندانم خواهم بود. خود را در حل مشکلاتی که دیگران در تربیت فرزندانشان داشتند، بسیار ماهر می‌دانستم، تا اینکه خودم صاحب سه فرزند شدم و تجربه زندگی کردن با فرزندانم به من آموخت مادر بودن چه قدر می‌تواند مشکل باشد. هر روز صبح با خودم فکر می‌کردم «مطمئناً امروز، روز متفاوتی خواهم داشت»، اما هر روز مانند روزهای گذشته سپری می‌شد.

«تو به اون بیشتر از من غذا می‌دی»، «من فنجان صورتی نمی‌خوام. فنجان آبی رنگ رو دوست دارم»، «این سوپی که درست کردی حال آدمو به هم می‌زنه»، «چرا دعواش نمی‌کنی، به من مشت می‌زنه. دروغ می‌گه من اصلاً بهش دست نزدم. من دوست ندارم برم تو اتاقم، مگه تو رئیس منی که به من دستور می‌دی!»

کم‌کم در برابر این همه غر زدن‌ها و بهانه گرفتن‌های هر روز فرزندانم احساس درماندگی کردم. در گروه آموزش والدین ثبت نام کردم در حالیکه هیچ‌گاه تصور نمی‌کردم این کار را بکنم. اعضای گروه در مرکز مشاوره تربیت کودک یکدیگر را ملاقات می‌کردند.

جلسه اول در مورد احساسات کودکان بود و آن قدر برایم جالب بود که اصلاً متوجهی گذشت زمان نشدم. در حالی به خانه برگشتم که ذهنم پر از ایده‌های جدیدی بود که آن روز یاد گرفته بودم، سرم از دیدن آن همه نظرات جدید و تا حدی غیرقابل درک که یادداشت کرده بودم گیج می‌رفت. مطالبی که یادداشت کردم به شرح زیر است:

- بین احساسات و نحوه رفتار کودکان ارتباط مستقیم وجود دارد.
- کودکان وقتی می‌توانند درست رفتار کنند که به احساس و درک صحیحی برسند.

- با پذیرفتن و درک احساسات کودکان می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا به درک و احساس درستی برسند.

والدینی که با فرزندان خود مشکل دارند غالباً احساسات آنها را باور نمی‌کنند. به عنوان مثال:

- تو واقعا این حس را نداری.

- چون خسته‌ای این حرف را می‌زنی.

- دلیلی ندارد که این قدر ناراحت باشی.

اصرار والدین به تکذیب و نادیده گرفتن احساسات کودکان می‌تواند باعث پریشانی و عصبانیت آنها شود، این کار باعث می‌شود کودکان احساسات خود را نشانند و به آن اعتماد نکنند.

بعد از جلسه‌ی اول فکر کردم شاید مادران دیگر این کار را انجام بدهند، اما من این کار را نمی‌کنم، بعد اتفاقاتی که در طول روز بین من و فرزندانم می‌افتاد را مرور کردم در این جا نمونه‌ای از آن را برایتان ذکر می‌کنم:

کودک: مامان، من خسته‌ام.

مادر: تو همین الان خوابیدی، پس نمی‌تونی خسته باشی.

کودک: (با صدایی بلندتر) ولی من خسته‌ام.

مادر: تو خسته نیستی. فقط یه کم خواب آلودی، بیا لباس بپوشیم و آماده بشیم.

کودک: (همراه با ناله) نه نمی‌خوام، گفتم خسته‌ام.

کودک: مامان، اینجا گرمه

مادر: هوا سرده، ژاکت رو بپوش

کودک: نه، گرمه.

مادر: بهت گفتم بذار ژاکت تنت باشه

کودک: گفتم که گرمه

کودک: برنامه‌ی تلویزیون خیلی کسل کننده بود، حوصلم سر رفت.

مادر: نه خیلی هم جالب بود.

کودک: خیلی احمقانه بود.

مادر: برنامه‌ی آموزنده‌ای بود.

کودک: مزخرف بود.

مادر: این طوری صحبت نکن.

حتماً متوجه شدید که چه اتفاقی در حال روی دادن بود؟ نه تنها ممکن بود صحبت‌های ما به مشاجره تبدیل شود، بلکه با این کار داشتیم به فرزندم می‌آموختیم که به احساس و درک خود اعتماد نکند و فقط به باور و احساس من تکیه کند، بنابراین متوجه شدم رفتارم اشتباه است، تصمیم گرفتم خودم را تغییر دهم؛ اما نمی‌دانستم چگونه می‌توانم این مشکلات را حل کنم. بیشترین چیزی که کمکم کرد این بود که سعی کنم واقعاً خودم را به جای فرزندانم بگذارم. از خودم پرسیدم: «فرض کن کودک‌کی هستی که خسته است، احساس گرما می‌کند و حوصله‌اش از برنامه‌ی تلویزیون سر رفته. فرض کن دلت می‌خواست همه‌ی آنهایی که بزرگ‌ترند و احساس می‌کنند همه چیز را می‌فهمند، احساست را درک کنند؟» در طول هفته‌های بعد همه‌ی سعی من این بود که احساسم را یا احساس آنها یکی کنم و با این کار، متوجه شدم حرف‌هایم برای آنها عادی و قابل درک به نظر می‌رسد. من فقط از یک تکنیک خاص استفاده نمی‌کردم، بلکه با گفتن «یعنی تو با اینکه تازه از خواب بلند شدی ولی بازم خسته هستی» و یا «من احساس سرما می‌کنم ولی مثل اینکه تو گرمته»، «متوجه شدم که تو توجه چندانی به اون برنامه‌ی تلویزیونی نداشتی»، به آنها نشان می‌دادم که احساسشان را باور می‌کنم. بعد از همه‌ی اینها ما خود را افرادی مستقل از یکدیگر می‌دانستیم که هر یک دارای احساسات متفاوتی هستیم و این به آن معنی است که هیچ یک از ما به طور مطلق درست یا غلط فکر نمی‌کند؛ بلکه هر کسی فکر خود را دارد و احساس واقعی خود را بیان می‌کند. مهارت تازه‌ای که به کار گرفته بودم برای مدتی کمک بزرگی به من کرد. مشاجره‌هایی که اغلب اوقات بین من و فرزندانم بوجود می‌آمد تا حد زیادی کم شده بود، تا اینکه یک روز دخترم گفت «من از مادر بزرگ متنفرم». کسی که دخترم درباره‌اش صحبت می‌کرد مادر خودم بود. حتی یک ثانیه هم مکث نکردم و با پرخاش به او گفتم: «چیزی که گفتم خیلی وحشتناک و ناراحت کننده است.

خودت می‌دونی که منظوری نداشتی، درسته؟ دیگه اصلاً نمی‌خوام چنین حرفی از دهنِت بیرون بیاد.

از همین تغییر به ظاهر کوچک، حقیقت دیگری را درباره‌ی خودم فهمیدم؛ من در مواجهه با احساسات آنها موفق شده بودم اما با شنیدن این حرف از زبان دخترم، بی‌درنگ به روش گذشته خودم برگشتم، اما حالا متوجه می‌شوم که واکنش من چندان غیرعادی نبوده است. در ادامه مثالهایی آورده شده که در آنها بعضی صحبت‌های کودکان، به طور ناخودآگاه مورد پذیرش والدین قرار نمی‌گیرد. لطفاً هر یک از این عبارتها را بخوانید و بنویسید اگر پدر یا مادری بخواهد احساسات فرزند خود را نپذیرد، از چه کلماتی استفاده می‌کند.

۱- کودک: من بچه جدید رو دوست ندارم.

والدین: (عدم پذیرش این احساس)

۲- کودک: جشن تولدم خیلی کسل کننده بود. (این در حالی است که شما همه‌ی تلاش خود را کرده بودید تا جشن تولد فرزندتان بسیار عالی برگزار شود)

والدین: (عدم پذیرش این احساس)

۳- کودک: من دیگه دوست ندارم سیم بذارم رو دندونام. اذیتم می‌کنه. اصلاً مهم نیست که دندون پزشکم چی می‌گه!

والدین: (عدم پذیرش این احساس)

۴- کودک: خیلی عصبانیم. فقط به خاطر اینکه دو دقیقه دیر رسیدم باشگاه مربی من رو از تیم انداخت بیرون.

والدین: (عدم پذیرش این احساس)

آیا بعد از خواندن این عبارتها، پاسخ‌های شما مانند جملات زیر است:

- این حرفی که می‌زنی درست نیست. می‌دونم که ته دلت داداش کوچولو تو دوست داری.

- چی داری می‌گی؟ جشن تولدت خیلی عالی بود. همه چی داشتی، بستنی، کیک تولد و یه عالمه بادکنک. حالا که این طوری شد، دیگه برات جشن نمی‌گیرم.

- سیم دندونات آن قدر هم که می‌گی اذیت نمی‌کنه. این همه پول برای دندونات خرج کردیم. چه دوست داشته باشی، چه نداشته باشی باید اونارو رو دندونت نگه داری.

- تو اصلاً حق نداری که بخوای از مریخی خودت عصبانی باشی. تقصیر تو بود. باید به موقع می‌رسیدی.

ما خیلی ساده عادت کرده‌ایم به این شکل با فرزندانمان صحبت کنیم. اما تا به حال فکر کرده‌ایم که هنگام شنیدن این حرف‌ها آنها چه احساسی خواهند داشت؟ اگر می‌خواهید بدانید وقتی احساسات یک نفر نادیده گرفته می‌شود، چه احساسی خواهد داشت، تمرین زیر را انجام دهید:

تصور کنید در محل کارتان هستی رئیس شما می‌خواهد تا پایان آن روز، کاری برایش انجام دهید. قصد دارید آنچه را خواسته فوراً آماده کنید اما کارهای غیرمنتظره‌ای پیش می‌آید که انجام آن را فراموش می‌کنید. اطرافتان به قدری شلوغ می‌شود که وقت برای ناهار خوردن نیز پیدا نمی‌کنید. همین که با همکارانتان برای رفتن به خانه آماده می‌شوید رئیس سر می‌رسد و می‌خواهد کاری را که از شما خواسته تحویل بگیرد. سراسیمه سعی می‌کنید توضیح دهید که چه طور تمام روز به طور غیرمنتظره‌ای سرتان شلوغ بوده است، اما او صحبت شما را قطع می‌کند و با فریاد می‌گوید: «علاقه‌ای به شنیدن بهانه‌های تو ندارم. فکر می‌کنی برای چی حقوق می‌گیری. که تمام روز بی‌کار بگردی و وقت تلف کنی؟» همکاران شما وانمود می‌کنند که چیزی نشنیده‌اند، وسایلتان را جمع کرده و شرکت را ترک می‌کنید. در راه یکی از دوستانتان را می‌بینید و آن قدر ناراحت و پریشانید که تمام

۲۰/ پدر، مادر مرا بفهمید (چگونه به کودکان گوش کنیم، چگونه با او صحبت کنیم)

ماجرای او را برایش شرح می‌دهید. او سعی می‌کند با نشان دادن هشت روش متفاوت به شما کمک کند؛ هر یک از این روشها را بخوانید و خود را آماده کنید تا اولین واکنش عرونی که از خواندن آنها به شما دست می‌دهد را یادداشت کنید. (مهم نیست که چه قدر این واکنشها درست یا غلط هستند، ملاک آن چیزی است که حس می‌کنید برایتان بهتر است)

✓ ۱- **تکذیب احساسات:** هیچ دلیلی وجود ندارد که ناراحت باشی، احمقانه است که چنین حسی داشته باشی، حتماً خسته‌ای، برای همین هم سعی داری همه مسائل رو به هم ربط بدی. این موضوع آن قدرها هم که تصور می‌کنی وحشتناک نیست، زود باش لبخند بزنی. وقتی لبخند می‌زنی خیلی دوست داشتنی می‌شی. واکنش شما:

✓ ۲- **یک پاسخ فیلسوفانه:** بین زندگی همیشه دیگه. زندگی همیشه اونطور که می‌خواهیم نیست. تو باید مشکلاتو آسون بگیری. تو این دنیا همه عیب دارند و هیچ انسانی کامل نیست. واکنش شما:

✓ ۳- **نصیحت:** می‌دونی نظر من چیه؟ فردا صبح مستقیم برو به اتاق رئیس و بهش بگو: گوش کنید، من اشتباه کردم، و بعد به راست بسین پشت میزت و اون کاری رو که ازت خواسته بود سریع انجام بده، اصلاً خودت رو درگیر کارهای دیگه‌ای که ممکنه پیش بیاد نکن. اگر باهوش باشی و واقعاً بخوای که شغل‌ت رو از دست ندی باید اطمینان حاصل کنی که این اتفاق دوباره تکرار نمی‌شه. واکنش شما:

۴✓- پرسیدن سؤالات بی مورد و بیش از حد: کارهای غیر منتظره‌ای که پیش اومد چی بودند که باعث شد کاری که رئیس ازت خواسته بود رو فراموش کنی؟
«واقعا متوجه نبودی چقدر رئیس عصبانی می‌شه اگه کاری رو که ازت خواسته بود انجام ندی؟
«چرا وقتی که با عصبانیت اتاقو ترک کرد دنبالش نرفتی و سعی نکردی براش توضیح بدی؟»
واکنش شما:

۵✓- دفاع کردن از رئیس: احساس رئیس و کاملاً درک می‌کنم، حتماً به خاطر این اتفاق فشار زیادی بهش وارد شده. خیلی خوش شانس که بیشتر از این عصبانی نشده.
واکنش شما:

۶✓- قرحم: آه، بیچاره. این که خیلی بده. خیلی از اتفاقی که برات افتاده متاسفم. اگه تو چنین شرایطی قرار می‌گرفتم فقط می‌تونستم گریه کنم.
واکنش شما:

۷✓- روان کاوی غیر حرفه‌ای: فکر کردی به این که چرا این موضوع اینقدر ناراحت کرده؟ آیا فکر نمی‌کنی دلیلش این هست که رئیس نقش پدر را در زندگی تو ایفا می‌کنه تو هم به عنوان یک فرزند از اینکه باعث ناراحتی پدرت شدی نگران و غمگینی؟ و وقتی رئیس به تندی سرزنشت کرد، ترس از طرد شدن به تو دست داد. این طور نیست؟

How to talk

So kids will Listen &

Listen so kids will Talk



رمز ضمیمه کتابخانه و عمل است.

انتشارات ما و شما



www.ma-shoma.com

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان