

چهل و یک نکته مهم پیرامون برقراری رابطه موثر با فرزندان

چند سؤال

آیا می‌دانید برقراری رابطه مطلوب با فرزندان، ضروری‌ترین و مهم‌ترین مهارت والدین محسوب می‌شود؟ چگونه می‌توان با فرزند یا فرزندان خود رابطه مطلوبی برقرار کرد؟ چگونه می‌توان مادر یا پدر دوست داشتنی بود یا شد؟ چرا برخی از مادران و پدران موفق‌تر هستند؟ آیا شما به اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب با فرزندان توجه دارید؟ آیا شما باور دارید که گل‌ها، مشکلی ندارند؛ باغبان‌ها اشکال دارند!



دکتر احمد به‌زاده

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

مقدمه

اگر کودک را باور کنید و بپذیرید که «داشتن یک رابطه موثر و خوب» اساسی‌ترین و مقدماتی‌ترین مرحله تعلیم و تربیت او محسوب می‌شود، رعایت این «نکات» به شکل «اصول» کمک می‌کند تا میان شما و فرزندتان رابطه موثری برقرار شود. البته ناگفته نماند که هر یک از این نکات، به بحث و بررسی بیشتری نیاز دارد - چرا که مطالب مربوط به انسان مثل دو تا چهار تا نیست - لیکن برای کسانی که با کودک سر و کار دارند و از کار کردن با فرزند خود لذت می‌برند، این چهل و یک نکته می‌تواند چون «سرنخ‌هایی» راهنما باشد و والدین را به اندیشیدن درباره کودک دعوت کند. از این رو، توصیه می‌شود برای کسب اطلاعات بیشتر به منابع معرفی شده در پایان مقاله مراجعه فرمایید.

نکته اول: لازمه کار با کودک داشتن صبر و حوصله فراوان و از کوره در رفتن است (اصل شکیبایی و بردباری).

نکته دوم: لازمه کار با کودک «خودشناسی» و «خود آگاهی» و شناختن احساسات و افکار و انتظارات خود نسبت به کودک است: «خود را بشناس» (اصل خودشناسی).

نکته سوم: لازمه کار با کودک خسته نشدن است، اگر می‌خواهید از کارتان خسته نشوید، باید عاشق کارتان باشید: بیایید عاشق کارمان با کودک باشیم. سعی کنید هر از گاهی به فرزندتان بگویید «تو را دوست دارم و به وجود تو افتخار می‌کنم» (اصل عشق ورزیدن).

نکته چهارم: در رویارویی با هر کودکی، «دانایی» و آگاهی ما از خصوصیات روانی، رفتاری و خانوادگی او و جامعه اوست که به ما «توانایی» می‌دهد، چرا که «توانا بود هر که دانا بود». اگر می‌خواهید در کار با کودک «توانا» شوید، بیایید با مطالعه کتاب‌های تعلیم و تربیت کودک و روان‌شناسی کودک «دانا» شویم (اصل دانایی).

نکته پنجم: لازمه کار با کودک داشتن صداقت و صمیمیت است. «خودت باش» و نیز هماهنگی بین آنچه می‌گویید، آنچه می‌کنید و آنچه واقعاً هستید (اصل صداقت).

نکته ششم: لازمه کار با کودک داشتن ثبات عاطفی است و حالی به حالی نبودن!! (اصل ثبات عاطفی والدین).

نکته هفتم: لازمه کار با کودک شناخت و درک کودک است، همان طور که هست. زمانی کودکی پرسید: «آیا بزرگترها همه چیز را درباره کودکان می‌دانند؟!» (اصل پذیرش کودک).

نکته هشتم: هر کودکی را با دیگری مقایسه نکنید، بلکه با خودش مقایسه کنید و بدانید که به طور مطلق هیچ کودکی شبیه کودک دیگر نیست (اصل توجه کردن به تفاوت‌ها و شباهت‌های فردی).

نکته نهم: در کار با کودک سعی نکنید نظریات خود را تحمیل کنید. اجازه دهید حالا که او می‌خواهد بازی کند یا کتابی برای خواندن انتخاب کند، خود اسباب بازی و کتابش را انتخاب کند (اصل خود تصمیم گیری).

نکته دهم: سعی کنید با ایجاد فضای اطمینان بخش و اعتماد آفرین، رازدار و محرم اسرار کودک باشید (اصل رازداری).

نکته یازدهم: در کار کردن با کودکان سعی کنید مساوات و عدالت را رعایت کنید. چنانچه کودکی زیبا آفریده شده است و یا از امتیاز دیگری برخوردار است، اجازه ندهید این‌گونه امور احساساتتان را تحت تأثیر قرار دهد و تبعیض قائل شوید و به او توجه بیش از حد معمول، ابراز دارید (اصل مهار احساسات).

نکته دوازدهم: هیچ‌گاه به کودک نگویید: «حالا دیگر تو بچه نیستی!!» چون که او «بزرگ هم نیست!!» و بدین ترتیب با گفتن این جمله در او ایجاد اضطراب می‌کنید. به جای همه این حرف‌ها بهتر است دلیل انجام دادن کاری یا انجام ندادن کاری را برایش توضیح دهید.

نکته سیزدهم: اگر کودکی رفتار نادرستی انجام داد، دلیل نادرستی آن رفتار را برایش توضیح دهید، نه این که بگویید: «دوست ندارم» و با این گفته در او ایجاد ناامنی و اضطراب کنید. بهتر است بگویید «من آن رفتار خاص را دوست ندارم».

نکته چهاردهم: به کودک یاد دهید شما را با عنوان مناسب صدا یا خطاب کند، مانند مادر جان، مامان جان، پدر جان، بابا جان، نه با نام کوچک شما!

نکته پانزدهم: در ارتباط با کودکان سعی کنید اسامی کوچک آن‌ها را با آهنگی محبت آمیز و لقب‌های نیکو صدا کنید، مانند پسر گلم، دختر نازم.

نکته شانزدهم: سعی کنید در طول روز میان خود و کودک، فضایی ایجاد شود که کودک بتواند آزادانه، احساسات و افکار خود را بازگو کند.

نکته هفدهم: هر فرصتی که دست دهد با کودک صحبت کنید و با او ارتباط عاطفی و کلامی برقرار نمایید و سعی کنید با فرهنگ لغات کودک آشنا شوید. کودکان سنین پایین را به خودتان بچسبانید یا بغل کنید تا گرمای بدن شما را حس کنند.

نکته هجدهم: نسبت به نیازها، خواست‌ها، علاقه‌مندی‌ها، تمایلات و مسایل و مشکلات کودک حساس باشید و اقدام مناسب به عمل آورید. برای مثال، راستی کتابی را که دنبالش بودی، پیدا کردی؟ راستی عروسکت را پیدا کردی؟

نکته نوزدهم: برای کاهش اضطراب و حفظ ثبات عاطفی در میان کودکان، بین پدر و مادر، مربیان و کلیه کسانی که با کودک سر و کار دارند بایستی هماهنگی وجود داشته باشد (اصل هماهنگی میان کلیه عوامل تربیتی).

نکته بیستم: در ارتباط با کودک از قضاوت شتاب زده و پیش داوری پرهیزید و از «برچسب زدن» به کودکان خودداری کنید.

نکته بیست و یکم: بهترین روش ایجاد، تقویت و تکرار رفتار مطلوب و مورد نظر، تشویق و مورد توجه قرار دادن رفتارهای مطلوب و نادیده گرفتن رفتارهای نامطلوب است.

نکته بیست و دوم: از تنبیه بدنی، مسخره کردن، سرزنش و تحقیر کردن و خجالت دادن کودک جداً و قویاً خودداری کنید.

نکته بیست و سوم: به پرسش‌های کودکان در صورتی که پاسخ آن‌ها را می‌دانید، با صداقت و سادگی و کوتاه جواب دهید و در صورتی که نمی‌دانید با شهامت بگویید: «نمی‌دانم» و بکوشید پاسخ درست را جویا شوید.

نکته بیست و چهارم: با هر کودکی مطابق «روحیه او باید رفتار کرد»، پس سعی کنید «روحیه» کودک خود را بشناسید.

نکته بیست و پنجم: کودک را حتی‌المقدور در انجام کارهای مربوط به خودش مشارکت بدهید و تلاش کنید تارهای وابستگی او را قطع نمایید (اصل مستقل سازی کودک).

نکته بیست و ششم: سعی کنید از دستور دادن، تحکم کردن و تهدید کردن فرزند خود اجتناب کنید، برای مثال ممکن است خواهش کنم اسباب بازی‌هایت را جمع کنی و داخل کمد قرار دهی؟!

نکته بیست و هفتم: همواره سعی کنید با فرزند خود برخورد مثبت داشته باشید و ویژگی‌های مثبت و توانایی‌های او را مورد توجه قرار دهید، نه ناتوانی‌های او را!

نکته بیست و هشتم: انتخاب و اجرای هرگونه برنامه و روش تربیتی باید منطبق با شرایط کودک و نیازها و خواست‌های او و همچنین هماهنگ با ساختار شناختی، جسمانی و عاطفی او باشد.

نکته بیست و نهم: الگوبرداری، تقلید و «همانند سازی» یکی از مهم‌ترین روش‌های یادگیری کودک است. پس بیا بید سعی کنیم بهترین «سرمشق» و «الگو» برای فرزندان خود باشیم و هر چه را که می‌خواهیم کودک بکند و یا نکند، خود بکنیم و یا نکنیم، برای مثال اگر می‌خواهیم «خواهش کردن»، «تشکر کردن» و «معدرت خواستن» را یاد بدهیم، ما خود باید در عمل نشان دهیم و پیش‌قدم شویم (دو صد گفته، چو نیم کردار نیست!).

نکته سی‌ام: به پرسش‌های کودکان دربارهٔ خانواده و اقوام و آشنایان و امور گوناگون به طور ساده، کوتاه و صادقانه جواب دهید و بدانید کودکی که سوال می‌کند، ذهن پویایی دارد.

نکته سی و یکم: تقاضای انجام کار از کودک را حتی‌الامکان به صورت سؤال مطرح کنید، برای مثال: «دوست داری در آوردن وسایل آشپزخانه به من کمک کنی؟ دلت می‌خواهد یک قصه شیرین برایت بگویم؟ می‌خواهی با همدیگر به توالی برویم؟ می‌خواهی این صندلی را ببری توی آن اتاق؟»

نکته سی و دوم: بازی، زندگی کودک است. هرگاه که او را از بازی کردن منع می‌کنید، او را از زندگی کردن محروم می‌سازید. بازی بهترین موقعیت برای بروز عواطف و اجتماعی شدن کودک است.

نکته سی و سوم: به صحبت‌های کودک فعالانه گوش کنید و واکنش‌های مناسب نشان دهید. به او آزادی کامل بدهید تا از هر کجا که دلش می‌خواهد صحبت کند و احساسات خود را بروز دهد.

نکته سی و چهارم: با توجه به این که هوش مبتنی بر تعامل دو عامل وراثت و محیط است و آن را به قدرت انطباق و سازگاری با اوضاع و احوال جدید و قدرت یادگیری و آفرینندگی تعبیر کرده‌اند، بیا بید به غنی سازی محیط، به ویژه محیط خانواده بپردازیم و بر عرصه‌های تجربه کردن کودکان بیفزاییم.

نکته سی و پنجم: ژان پیاژه می‌گوید: «هر وقت به کودکان چیزی را یاد می‌دهند، بی‌آن که او را در این امر شرکت دهند، او را از این که خودش موضوع را کشف کند، باز می‌دارند و در نتیجه کار آموزش با شکست روبرو می‌شود.»

نکته سی و ششم: ادوارد کلابارد می‌گوید: «وقتی مربی حیوانات در کار دست آموزی حیوان موفق نمی‌شود، خود را خطا کار می‌داند، در حالی که در تربیت کودکان، هرکس موفق نشود، گناه را به گردن کودک می‌اندازد!». واقعیت این است که در برخورد، با رفتار نادرست کودکان، باید مربیان آن‌ها را گوشمالی داد نه کودکان را! شاید نتوان گفت که کودکی «بی‌تربیت» است، بلکه باید گفت که او «بید تربیت» شده است.

نکته سی و هفتم: اگر می‌خواهید چیزی از وسائل کودک را بردارید، باید از او اجازه بگیرید تا کودک احترام به مالکیت و استقلال دیگران را یاد بگیرد.

نکته سی و هشتم: سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، زمان لازم و با کیفیت را برای تربیت و بازی با کودک و گفت و گو در خانواده اختصاص دهید و از منت گذاشتن و ایجاد احساس گناه در فرزند یا فرزندان اجتناب نمایید.

نکته سی و نهم: سعی کنید از لجاجت بازی کردن، سر به سر گذاشتن، یکی به دو کردن، گیر دادن و مشاجره با کودک خودداری کنید.

نکته چهلم: سعی کنید به فرزندتان درس انسان بودن و چگونه زیستن و مهارت‌های زندگی مستقل را یاد بدهید.

نکته چهلم و یکم: یکی از اصول تربیتی کودک، شناساندن «واقعیت‌ها» به کودک است، نه کتمان و پنهان داشتن آن‌ها. چرا که «گل‌هایی که در گلخانه پرورش می‌یابند، زود پُری می‌شوند».

معرفی چند منبع مفید

به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان (تلفن ۰۲۷۰۵۲۷۰۸۶۰).

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان (تلفن ۰۲۷۰۵۲۷۰۸۶۰).

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطهٔ انسانی با کودک و نوجوان (چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه (تلفن ۰۶۴۷۶۳۷۵۶۶۴).

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم). تهران: انتشارات آوای نور (تلفن ۰۶۶۹۶۷۳۵۵۶۶۹).

متسون، جانی و اولندیک، توماس (۱۹۸۸). بهبود بخشی مهارت‌های اجتماعی کودکان: ارزیابی و آموزش. ترجمهٔ احمد به‌پژوه (۱۳۸۴). تهران: انتشارات اطلاعات (تلفن ۰۲۹۹۳۲۴۲۲۹۹۳).