



پیام روانشناس

تئیه کودکان و اثرات آن (۲)

دکتر سروش

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آس س ر/ ۴۴

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

با هم و در حضور فرزند و یا یکی از والدین با فرزند به تمرین رفتار صحیح در آن موقعیت خاص بپردازند.

پدر و مادر به همراه کودک در مورد آن موقعیت خاص که مسئله آفرین شده، **کتابی مصور بنویسند و طراحی کنند** و برای آن کتاب عنوانی زیبا و تأثیرگذار در نظر بگیرند. مثلاً "مریم به فروشگاه میرود"

نباید به کودک به مثابه مشکلی که باید حل کرد بنگریم بلکه باید مسئله را **با کودک** طراحی کنیم. کودک در مقابل ما نیست، والدین و کودک در کنار هم هستند و مسئله روبه روی آن‌ها قرار می‌گیرد. مشکل اساسی ما والدین **خود کودکان** نیستند، بلکه **نگرش متفاوت کودکان و والدین** است که مسئله‌ساز می‌شود.

لذا لازم است والدین و کودکان با **هم‌اندیشی، درک متقابل، همدلی و بارش فکری** مسئله را طرح و برای آن راهکار بسازند.

موفق باشید

گام چهارم: **همه نظر ها را بدون ارزیابی یاد داشت** کنید. ... کودک می‌گه به راه اینه که من دیر میام تو هم ناراحت نمیشی... مادر می‌گه من میام دنبالت که دیگه دیر نیایی...

گام پنجم: ببینید کدام پیشنهاد را می‌پسندید و کدام رانمی‌پسندید و از کدام یک می‌خواهید پیروی کنید... کودک می‌گه اونو خط بزن که میایی دنبالم... مادر می‌گه "در اون صورت من نمی‌تونم راحت باشم چون... یا به گمونم نتونم اینکارو بکنم..."

در نهایت در فضایی محترمانه، به **جمع بندی** و اتفاق نظر برسید. **قراردادی** تنظیم کنید و آن را امضا کنید.

موقعیت های مساله آفرین را شناسایی کرده و یادداشت کنید و برای آنها **تدابیری** در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید برای خود **هدیه نامه** ای تنظیم کرده و به موفقیت‌هایتان امتیاز دهید. در واقع هدف پیش‌بینی صحیح، آماده‌سازی خود برای موقعیت‌های آتی و **پیشگیری از تنبیه** است.

به دنبال رفتار اشتباه کودک پدر و مادر با **روش** **ایفای نقش** می‌توانند رفتارهای صحیح را به فرزندشان آموزش دهند. بدین صورت که والدین

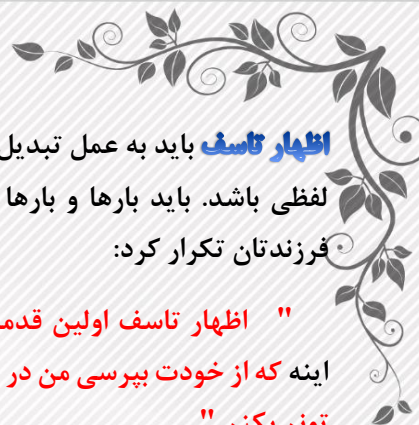
وقتی به پیشنهادات شما توجه نمی کند، بدون پرخاشگری، با جدیت، با موضوع **برخورد فعال** داشته باشید... خودتون بجای کودک تصمیم بگیرید و کاری انجام بدهید، "می بینم که تصمیم گرفتی روی صندلی بنشین..."

بگذارید کودک **پایام رفتار خود** را تجربه کند... دفعه بعد برای خرید کودک را به فروشگاه ببرید و به او حتما گوشزد کنید "که چون دفعه قبل در فروشگاه دوبدی، شما را این دفعه نمی توانم به فروشگاه ببرم."

مشکل گشایی کنید... "به نظر تو چه راهی می تونیم پیدا کنیم که وقتی به فروشگاه می روم بتوانم شما را هم ببرم؟ و منم مطمئن باشم که نمی دوی و آرام راه می روی"

وقتی از موضوعی عصبانی هستید، بهتر است **عصبانیت خود را بیان کرده**، و **به دنبال مقصر نباشید** تا او را تنبیه کنید...

"من علاقه ای ندارم بدونم کی اینکارو کرده. من دوست ندارم بخاطر چیزی که اتفاق افتاده کسی رو مقصر بدونم. من علاقمندم ببینم که در آینده دیگه اینکارو نمی کنید."



اظهار تاسف باید به عمل تبدیل شود نه آنکه فقط لفظی باشد. باید بارها و بارها این جملات را با فرزندتان تکرار کرد:

"**اظهار تاسف اولین قدمه** ولی دومین قدم اینه که از خودت بپرسی من در این مورد چکار می تونم بکنم."

نکته: برای گفتگوی منطقی با فرزندتان از فرمول زیر استفاده کنید:

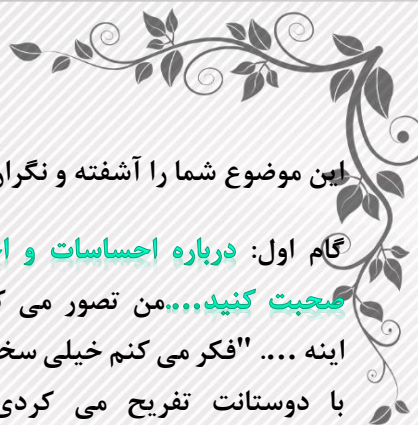
من + احساس خود را بگویند + موقعیت را تشریح کنید + انتظار خود را با جملات مثبت بیان کنید.

من خیلی عصبانی هستم. بچه داشت با خوشحالی بازی می کرد ولی تو جعبه ارو از دستش گرفتی. ازت انتظار دارم راهی پیدا کنی که دیگه گریه نکنه.

من جدا آشفته میشم وقتی به خونه میام و تو ظرف های کثیف غرق میشم، اونم در حالی که تو قول دادی اینکارو بکنی. **من دوست دارم تمام ظرف ها تا وقت خوابیدن شسته بشن.**

نکته: برای گفتگوی منطقی و حل مشکل مراحل زیر را طی کنید:

مثال: فرزند نوجوان شما دیر به خانه می آید و



این موضوع شما را آشفته و نگران می کند...

گام اول: درباره احساسات و احتیاجات کودک

صحبت کنید... من تصور می کنم احساس تو اینه... "فکر می کنم خیلی سخته وقتی داشتی با دوستانت تفریح می کردی، از اونا جدا بشی...". در این قسمت عجله به خرج ندهید. بگذارید طرز تلقی شما این باشد: "من واقعا می کوشم تا چگونگی احساسات تو را بشناسم."

گام دوم: درباره احساسات و احتیاجات خود

صحبت کنید... احساس من در این مورد اینه که... "از طرف دیگه وقتی تو دیر میایی من نگران میشم..."

گام سوم: با هم فکر کنید تا راه حل های قابل

قبولی برای هر دو طرف ارائه دهید... فرزندتان را برانگیزانید تا راه حل قابل قبولی برای هر دو طرف بیابد. بگذارید اولین نظر ها را فرزندتان پیش بکشد. از تفسیر یا ارزیابی اندیشه ها قاطعانه پرهیز کنید. مثلا نگویند خوب این نظر درستی نیست. از **تمام افکار استقبال** کنید...

"بیا با هم فکر کنیم ببینیم می تونیم یه راهی پیدا کنیم که برای هر دومون خوب باشه."

