



## پیام روانشناس

### راههای تقویت روابط دوستانه با کودکان

دکتر سبھانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۱۳

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۵. توضیح احساسات : برای کمک به رشد هوش هیجانی کودک، مهم است که او یاد بگیرد چگونه احساسات خود را نام‌گذاری کند. وقتی فرزندتان احساسات خود را به صورت شفاهی بیان می‌کند، با همدلی و بدون قضاوت به آنچه می‌گوید گوش دهید. در نظر بگیرید که زندگی از دید آنها چگونه به نظر می‌رسد. اگر کودک شما احساسات خود را به روشی غیرکلامی بیان می‌کند - به عنوان مثال از طریق عصبانیت یا خنده و سرگرم شدن به کاری که از آن لذت می‌برد - به او کمک کنید تا کلماتی مانند خوشحالی، غمگینی، آسودگی، آسیب‌دیده و ترس را بیان کند.

۶. استفاده از واژه «توجه»: وقتی فرزندتان را به خاطر اقدامات خاص تحسین می‌کنید، به او کمک می‌کند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و به او اجازه می‌دهد بداند که شما چه رفتاری را دوست دارید. به جای گفتن «کار خوب»، سعی کنید با واژه و مفهوم «توجه» دقیق‌تر باشید: «من متوجه شدم که همه اسباب‌بازی‌های خود را بعد از زمان بازی کنار گذاشته‌اید. کارت خوب بود!»

۷. با هم خوش بگذرانید: به همان اندازه که فرزندان شما رشد می‌کنند، وظیفه والدین هم جدی‌تری می‌شود.

به همین دلیل است که لذت بردن با هم و داشتن مکالمه آرام بسیار مهم است. این یک راه عالی برای تقویت رابطه شماست: با گفتن چیزهای مثبت در مورد موضوعی که به آن اهمیت می‌دهد، توجه به علایق او و شوخی با هم، راه‌هایی برای ارتباط با فرزندتان پیدا کنید.

۸. تمرکز بر رفتار: اگر در مورد چیزی از فرزندتان ناراحت هستید، مطمئن شوید که انتقاد و نظرات شما متوجه رفتار اوست و نه به شخص و شخصیت او. به عنوان مثال، به جای «من دوست ندارم که شما نامرتب هستید»، جمله «من دوست ندارم وقتی لباس‌های خود را روی زمین می‌گذارید» را به کار ببرید

۹. به مثال‌هایی که می‌زنید دقت کنید: به مثال‌هایی که می‌زنید دقت کنید و حرف‌هایتان فکر شده باشد. این والدین هستند که دنیا را به کودکان معرفی می‌کنند. کودک رفتار شما را می‌بیند. آنچه شما انجام می‌دهید، به اندازه آنچه به کودکان می‌گویید مهم است. فقط به فرزندتان قولی بدهید که مطمئن هستید می‌توانید به آن عمل کنید. این موضوع به ایجاد و حفظ اعتماد بین شما و فرزندانتان کمک می‌کند. به یاد داشته باشید که در برقراری ارتباط با فرزندتان همیشه مهربانی و عشق و صداقت حرف اول و آخر را می‌زند



## راههای تقویت روابط دوستانه با کودکان:

نحوه برقراری ارتباط شما با فرزندتان به او یاد می‌دهد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند، رشد عاطفی او را شکل می‌دهد و در زندگی آینده او تاثیرگذار است. هر تعاملی که با فرزندتان دارید نوعی ارتباط است و این ارتباط فقط شامل کلماتی که می‌گویید نیست: لحن صدای شما، نوع نگاه شما و در آغوش گرفتن و بوسیدن شما؛ همه پیام‌هایی را به فرزندتان منتقل می‌کنند. نحوه برقراری ارتباط شما با فرزندتان نه تنها به او یاد می‌دهد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند، بلکه رشد عاطفی او را شکل می‌دهد و در زندگی آینده او اثرگذار است.

### انواع ارتباطات چیست؟

ارتباط می‌تواند به دو شکل باشد: کلامی و غیرکلامی. - ارتباط کلامی روشی است که ما با کلمات ارتباط برقرار می‌کنیم و شامل:

- ❖ زیر و بم و لحن صدا
- ❖ حرف‌هایی که می‌زنیم
- ❖ گویش یا استفاده از کلماتی که فرزندمان به بهترین نحو می‌تواند بفهمد.

ارتباط غیرکلامی هم ارتباط عمدی و هم غیرعمدی از طریق زبان بدن است. این شامل مواردی مانند:

- ❖ حالات چهره
- ❖ ارتباط چشمی
- ❖ حرکات دست
- ❖ لمس فیزیکی؛ مانند در آغوش گرفتن

### این ۹ نکته را برای بهبود مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی خود امتحان کنید:

۱. گوش دادن فعالانه: گوش دادن فعال به کودکان کمک می‌کند تا احساس کنند شنیده و درک می‌شوند. با استفاده از حرکاتی مانند لبخند تشویقی و تکان دادن سر به نشانه تایید می‌توانید نشان دهید که با آنچه فرزندتان می‌گوید درگیر هستید و واقعاً به آن اهمیت می‌دهید. با پرسیدن سوالاتی مانند «چی؟» نشان دهید که با دقت به آنچه آنها می‌گویند گوش می‌دهید. پرسیدن «چرا؟» و «چطور؟» به فرزند شما نحوه گفتن داستان و بیان جزئیات را می‌آموزد؛ این عوامل در نهایت به کودکان کمک می‌کند مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشد.

۲. گوش دادن انعکاسی: یک راه عالی برای این که به فرزندتان نشان دهید که به حرف‌های او توجه می‌کنید و اهمیت می‌دهید، این است که مانند یک آینه رفتار کنید. آنچه را به شما می‌گویند با استفاده از کلمات مختلف تکرار کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما بدون قضاوت، احساسات خود را بیان کند. پایین آمدن و همسطح چشم کودک شدن حین صحبت کردن با شما به او احساس امنیت می‌دهد و می‌تواند ارتباط بیشتری با شما داشته باشد.

۳. واضح و شفاف صحبت کنید: از زبانی استفاده کنید که برای کودک شما قابل درک و متناسب با سن او باشد. واضح و مشخص باشید و از کلمات تحقیرآمیز استفاده نکنید. استفاده از زبان محبت‌آمیز به ایجاد الگوی مثبت برای فرزندتان شما کمک می‌کند. به یاد داشته باشید مکالمه باید باعث شود که کودک شما احساس احترام و دوست‌داشتن داشته باشد.

۴. اجتناب از رشوه: دادن پاداش‌هایی مانند آبنبات برای رفتارهای اساسی ممکن است حس کنترل کوتاه‌مدت را به شما بدهد، اما به شما اجازه نمی‌دهد مرزهای روشن و مشخصی تعیین کنید و می‌تواند منجر به بی‌اعتمادی بین شما و فرزندتان شود. سعی کنید انتظارات روشن و واقع‌بینانه‌ای در مورد آنچه دوست دارید فرزندتان انجام دهد، تعیین کنید.