



کودک و مهاجرت - 1

راهنمای برقراری ارتباط سالم پدر و مادر با فرزند

برای فرزندم نمی توانم اسباب بازی بخرم.

هر چیزی که بچه میخواهد باید انجام بدهیم؟

اگر خواسته هایش را برآورده نکنم، فرزندم دیگر دوستم ندارد؟

چیزهایی که می خواهد را نمی توانم بخرم. اعتماد به نفسش کم میشود؟

باید کار کنم. برای همین نمی توانم برای بچه ها وقت بگذارم. علاقه ی

بچه ام به من کم میشود؟

نمی توانم با بچه هایم زیاد وقت بگذارم. هنوز من رو دوست دارند؟

بچه هایم امکانات دوستانشان را می بینند و می خواهند. من توان خرید

ندارم. چه کار کنم؟



Hollanda Kraliyeti



میکنند. برای ایجاد حس امنیت باید ترسهای بچه را شنید. آنها باید فرصت بیان خودشان، احساساتشان و نظراتشان داشته باشند.

دنیای تخیل کودکان بسیار وسیع است. در صورتی که اطلاعات صحیح دریافت نکنند، از قدرت تخیل و تجسم خودشان برای درک محیط استفاده میکنند. اگر فرد مورد علاقه ی کودک فوت کند، به جای پنهان کردن، در مورد مقوله مرگ به شکلی که واضح و قابل درک باشد، توضیح دهید. صحبت کردن با کودک راه حل مناسب تری است. در غیر این صورت کودک، با استفاده از قدرت تخیل خود در مورد موضوعی که درک خاصی ندارد پاسخ ایجاد میکند. دنیای خیال کودکان مثل داستانها پر از هیولاهای، موجودات فرازمینی، موضوعات خارق العاده و حشتناک است. برای توضیح مباحثی که کودک درک نمی کند، به او کمک کنید.

به بیان کوتاه، به شکلی که قابل فهم برای کودک باشد با توضیح منطقی، به کودک برای درک رویدادها کمک کنید. اگر احساس کنند که میتوانند در مورد ترسهای شان با شما صحبت کنند، می توانند به ما اعتماد کنند.

اگر کودکان بتوانند از درگیریهای ذهنی خود و مسائل مشابه با شما صحبت کنند، با اعتماد به نفس بیشتر و سالمتر رشد میکنند.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.

اگر کاری را نمی توانید انجام دهید قولش را به کودک ندهید.

* تکلیفتان با خودتان روشن باشد. تغییر در نوع رفتار شما، باعث سردرگمی کودک می شود. گفتار و رفتارتان باید همسان باشد. مثلاً اگر در کلام بگویید: «فلان کار را انجام نمی دهم» در عمل هم نباید آن را عمل را انجام دهید. اگر گفتار و رفتارتان همسو باشد، فرزندان راحتتر به شما اعتماد می کنند. در این صورت کودک تان سر در گم نمی شود.

* کودک نیاز دارد در هر شرایطی شما را در کنار خود احساس کند. جملاتی همچون: «خسته ام کردی»، «اعصابم خراب کردی»، «دیگه صبرم تموم شده»، «ولم کنید» حتی اگر شوخی باشد، باعث ترس کودک و تخریب حس امنیت می شود.

* اینکه بعضی اوقات حس خوبی نداشته باشید، طبیعی است. ولی باید در ارتباط با کودک تان با دقت عمل کنید. جلوی کودک تان جر و بحث و دعوا نکنید و به رفتار و گفتار خودتان حاکم باشید. شاید فکر کنیم که بچه نمی شنود یا متوجه نمیشود اما کودکان محیط اطراف خودشان را می شنوند و درک می کنند.

* کودکان مشکلات را میبینند و درک میکنند. به جای اینکه مشکلات را از آنها پنهان کنید، به شکلی قابل فهم برایشان توضیح دهید.

* وقتی در زندگی با مشکلی مواجه می شوید، حواستان به نیازهای اساسی کودک باشد. مشکلات بیرون از خانه یا اتفاقات نامطلوب را به فرزندان منتقل نکنید. مثلاً اگر پدر و مادر دعوا کرده اند یا پدر از کارش اخراج شده است، سفرهی شام باید به موقع آماده باشد و خانواده دور هم وقت بگذارند. کودک روز بعد باید به مدرسه برود و باید حاضر باشد. حمایت از او و ایجاد آرامش بسیار مهم است. در این صورت خانه محلی مناسب و مرتب است که باعث افزایش حس اعتماد فرزندان میشود.

* ایجاد حس اعتماد زمانبر است. حس اینکه « با هم و در امنیت هستیم» تلاشی دائمی است.

ترس از عدم شفافیت به وجود می آید

تأثیر منفی ترس به ایجاد و تداوم حس امنیت غیر قابل اغماض است. در دنیای کودکان، عدم شفافیت عامل اصلی ترس است. اتفاقات را برای اینکه بچه ها ناراحت نشوند، از آنها پنهان کردن، رفتار به نحوی که انگار هیچ اتفاق نیفتاده است، و یا وقتی بحث باز میشود و یا کودک سوال می پرسد، ساکت کردنشان، نگرانی به همراه می آورد. و در نتیجه حس امنیت نمیکنند. تغییر در شرایط زندگی، کودکان را نگران

ممکن است به یکباره مجبور شده باشیم از کشورمان، و هر آنچه می دانستیم و می شناختیم دور شویم. نسبت به محیط جدید ترس داشته باشیم. اما همه انسانها همینگونه است. شاید خانه مان و وسایلمان را از دست داده باشیم، سبک زندگی خود را تغییر داده ایم و توان رسیدگی مناسب به فرزندانمان را از دست داده باشیم. این فکرها حس اطمینان ما پدر و مادرها را از تضعیف میکند.

در این شرایط، به حق، نگران فرزندانمان می شویم. از آنجایی که نمی توانیم نیازهایشان را برآورده کنیم و شرایط قبلی در کشورمان را مهیا کنیم، نگران میشویم.

فرزندان نیازهای بسیاری دارند و البته برآورده کردن آنها مهم است. از سوی دیگر، مهمترین عامل در برآورده ساختن این نیازها، شرایط مالی نیست.

اساسی ترین نیازهای کودکان، علاقه، اعتماد و امنیت است. وسایل و اسباب بازی نیست. لباس گرانبقیمت یا رفتن به اماکن تفریحی مهم است اما نیاز پایه و اساسی کودک محسوب نمیشود.

ممکن است قدرت یا ثروت مان کم شده باشد اما فرزندانمان در کنار ما حس قدرت میکنند. لذا، عامل مهم نیاز به امنیت است که باید برایشان تامین کنیم.

از نگاه کودک، کنار ما بودن در خانه حس امنیت را ایجاد میکند. برای کودکان مهمترین منبع امنیت، دوست داشته شدن و محافظت از طرف پدر و مادرانی است که تحت هر شرایطی در کنارشان هستند و حس اعتماد ایجاد میکنند.

نیازهای اساسی و پایه ی کودکان کدامند؟

خیلی از پدر و مادرها، از ما روانشناسان سوالاتی می پرسند مانند: «نمی توانیم برای فرزندانمان اسباب بازی بخریم و یا اینکه حالا که نمی توانیم خواسته هایش را برآورده کنیم، آیا آنها آسیب می بینند؟» و یا «نمی توانم نیازهای مادی فرزندانم را برآورده کنم. آیا از من دلسرد می شوند؟» این سوالات نشان دهنده ی نگرانی آنها نسبت به فرزندانمان است.

باید دید اینگونه نگرانی از سوی پدر و مادر چه تاثیری بر فرزندان دارد. نیاز پایی کودک حس امنیت است. این حس نسبت به برآورده کردن نیازهای مادی کودکان اهمیت بیشتری دارد.

شرط اساسی برای اینکه فرزندانمان با حس امنیت بزرگ شوند، علاقه و اعتمادی است که به آنها میدهم.

روابط فرزند با پدر و مادر، شخصیت آینده او، نوع رفتارش، روابط و انتخابهای زندگی اش و همچنین، رشد جسمی، روحی، اجتماعی فرزند را تعیین میکنند.

به بیان دیگر، رابطه ی عاطفی و اعتمادی بین پدر و مادر و فرزند، تعیین کننده موفقیتهای آتی فرزندان میشود. براساس تحقیقات دانشگاه هاروارد، مهمترین شرط در موفقیت و احساس قدرت فرزند در آینده، روابط والدین مهربان با فرزند است، نه شرایط و محیط زندگی.

نگرانی نسبت به فرزندان برای پدر و مادر رفتاری عادی است. درک دنیای کودک سخت است، حتی گاهی غیر قابل درک است و بعضا احساس میکنیم فقط با برآورده کردن تمام نیازهایشان امکان خوشحال میشوند. و این باعث درگیری ذهنی والدین میشود. لذا، اگر می خواهیم فرزندانمان را درک کنیم، فرزندانمان هم می باید بدانند که برای ما مهم هستند.

کودکان امروزه نیز مانند دوران کودکی ما نیازهای مشابه ای دارند. کودکان باید احساس کنند که در کنار ما و با ما هستند، به بیان دیگر، نیاز به علاقه، احترام و اعتماد دارند.

برای برآورده کردن نیازهای اساسی فرزندانمان، موضوعات زیر بسیار مهم است:

علاقه، احترام و اعتماد

ایجاد روابط بر پایه علاقه، احترام و اعتماد، از همان ابتدایی ترین سنین، برای کودکان حائز اهمیت است. علاقه، احترام و اعتماد از یکدیگر جدا نیستند، باید به این تعاریف در یک قالب نگاه کرد. نوزاد در بدو تولد با دیدن پدر و مادر و سایر افرادی که در کنارشان هستند حس اعتماد را حس میکند و اعتماد کردن را یاد میگیرد. این حس اطمینان و امنیت در همان دوران نوزادی، کودک یاد میگیرد به دنیای اطراف خود هم اطمینان کند.

در طی زمان، احترام هم میتواند حس اعتماد فرزندان را تقویت کند. اعتماد و احترام باید دوطرفه باشد. اگر شما با کودک خود به احترام برخورد کنید و حس اعتماد او را جلب کنید و راه درست را به او نشان

دهید، او هم با شما به احترام و اعتماد برخورد میکند و در نتیجه جو سالمی در روابط ایجاد میشود.

احترام به فرزندانمان، گوش دادن به حرفهایشان، به جای داد زدن و یا کتک زدن، خواهش کردن از آنها، سعی در جواب دادن به سوال هایشان، به زبان قابل فهم برای کودک ابراز احساس کردن، علاقه بین ما و فرزندانمان را بیشتر میکند و رابطه مان را قویتر میکند. علاقه ای که بر پایه احترام و اعتماد نباشد، مخرب است. علاقه همراه با احترام و اعتماد باعث ایجاد فضای سالم و مطلوب برای رشد اعضای خانواده میشود.

اعتماد کردن فرزندان به شما بسیار مهم است.

اعتماد برای فرزندانمان هم مانند ما بزرگسالها، نیاز اساسی است. کودک باید در محیطی که حس اعتماد دارد بزرگ شود. محیط ناامن، برای کودکان، اضطراب، نگرانی و ترس به همراه می آورد. با توجه به اینکه مادر و پدر اولین افرادی هستند که با کودک ارتباط برقرار می کنند، لذا، نقش آنها در شکل گیری اعتماد کودک به دنیای پیرامون بسیار مهم است.

اعتماد و احترام قابل یادگیری و ارتقا میباشد

اعتماد و احترام از ابتدا قابل ایجاد و در مراحل بعد قابل توسعه و ارتقا است. ایجاد محیط و روابط امن نیاز به دقت و تلاش دارد.

* هنگامی که فرزندان نیاز به کمک، رسیدگی و حمایت داشته باشد، کنار او بودن بسیار مهم است. اولین روزهای مدرسه، برای اینکه فرزندان محیط و مسیر را بهتر یاد بگیرد، همراه او بروید. و یا محثی را که درست متوجه نمی شود برایش توضیح دهید. در این صورت او به شما بیشتر تکیه میکند.

با اینگونه رفتار میتوانید به کودک حس اعتماد را وقتی کودک به شما نیاز دارد، آموزش دهید.

به قول خودتان حتما عمل کنید. در این صورت کودک به حرفهای شما اعتماد میکند.

مثلا به او قول داده اید از مدرسه تا خانه همراهش هستید یا روز یکشنبه به پارک میریدش. نهایت تلاش خودتان را انجام دهید تا به قول خود عمل کنید.