

## گری لندرت: «پرنده ها پرواز میکنند، ماهیها شنا

### می کنند، بچه ها بازی میکنند.»

کودک در محیطی که علاقه، احترام و اعتماد است می تواند بازی کند. بازی کردن، روش یادگیری و درک کودک است. فقط کودکانی که حس امنیت دارند میتوانند بازی کنند. بازی کردن به کودک کمک میکند خودش را بهتر بیان کند و با ما بهتر ارتباط بگیرد. بازی کردن به معنای خرید اسباب بازیهای گران و یا حضور در شهربازیهای بخش خصوصی نیست. اسباب بازی را میتوان با کاغذ یا پارچه هم درست کرد. برای بازی کردن، بچه باید حس امنیت داشته باشد. اگر حس کند دوستش دارند و محیط امن است، خودش می تواند بسیاری اسباب بازی بسازد. چنین کودکانی که حس امنیت دارند و می توانند بازی کنند و خودشان را بیان کنند، در آینده در مدرسه هم به راحتی می توانند با دوستانشان ارتباط برقرار کنند و تبدیل به افراد موفق شوند.

### اول اعتماد، علاقه و احترام

به بیان کوتاه، مهمتر از اینکه کودک در خانه چقدر اسباب، لباس و یا تفریحات شیک و گران داشته باشد، نیاز به پدر و مادر دارد که بتواند به آنها اعتماد و تکیه کند. از نظر بچهها، در خانه و کنار ما بودن، به معنای کنار هم در محیطی سالم کنار هم بودن است. عامل مهم در ایجاد آینده روشن و مطمئن و سالم فرزندانمان، ابراز علاقه ما پدر و مادرها به فرزندانمان و مهم جلوه دادن آنها و ایجاد حس امنیت و اعتماد در خانه است.



## کودک و مهاجرت - 2

### برای اعتماد ارتباط سالم مهم است

ایجاد ارتباط سالم با فرزندان، روابط فیما بین را تقویت میکند. برای ایجاد این ارتباط، گفتگو بسیار مهم است. کودکان هم مانند دیگر افراد نیاز به صحبت کردن دارند. وقتی فرزندانمان صحبت میکنند باید به صورت آنها نگاه کرد، حرفشان را قطع نکرد و به آنها اجازه ی پرسش داد. شاید کودکان برای بیان خودشان، اندازهی ما نتوانند نباشند. باید به آنها برای بیان احساسشان فرصت داد. در این اثنا، باید به نوعی با نگاه و حرکت هایمان به کودک اطمینان دهیم که به حرفشان گوش میکنیم و سعی در فهم گفته هایشان داریم. با بیان: « بله، فهمیدم»، یا « آها، آها» و یا «هنوز دارم گوش میدم بهت» به او پیام دهید. وقتی کودک صحبت میکند باید سوال هایش را پاسخ دهیم، و مسائلی که درک نمیکند را به شکل واضحی و قابل فهمی توضیح دهیم. این تلاشها باعث تقویت حس اهمیت، دوست داشته شدن، و اعتماد در کودک میشود. همچنین حس اعتماد به پدر و مادرش هم بیشتر میشود. گاهی، حرفهایشان به نظر ما مسخره می آید اما باید به حرفشان گوش کنیم و سوال هایشان را به شکلی منطقی پاسخگو شویم و برایشان وقت بگذاریم.

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](http://sgdd.org.tr) • [info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

[f asamsgdd](https://www.facebook.com/asamsgdd) [sgdd\\_asam](https://twitter.com/sgdd_asam) [sgdd\\_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/sgdd-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.



Hollanda Kralliyeti



## مقایسه کردن خطرناک است

مقایسه کردن فرزندان، مثلاً گفتن: «بین برادرت چقدر موفق است، تو نیستی» هیچ وقت باعث موفقیت فرزند نمی شود. اگر او را با دیگران مقایسه کنید او هم خود را با دیگران مقایسه میکند. به جای اینکه تواناییهای خود را درک و ارتقا دهد، نسبت به دیگران حسادت میکند و ممکن است از دیگران متنفر شود. مقایسه فرزند با دیگران منجر به ضعف او میشود و احساس میکند اگر آنچه دیگران میخواهند نباشد پس دوست داشته نمیشود، و اگر خودش باشد، کسی او را نمیخواهد. این رفتار برای کودک بسیار مخرب است و مانع ابزار علاقه و اعتماد او به ما میشود.

## پدر مادر بی نقص وجود ندارد

ممکن است اشتباه کنیم. خطاهایمان خیلی چیزها به ما یاد میدهد. این یعنی انسان جایزالخطاست. کودکان هم با اشتباه کردن خیلی چیزها را یاد میگیرند. باید به کودکان اجازه اشتباه داد.

ما هم میتوانیم خطا کنیم. نمی توانیم همیشه در هر موضوعی درست تصمیم بگیریم، درست رفتار کنیم و اشتباه نکنیم. مهم این است که وقتی اشتباه میکنیم، قبول کنیم و راه حل برای جبران پیدا کنیم مسائلی که بلد نیستیم را به جای اینکه نشان دهیم بلد هستیم، سعی در یادگیری اش کنیم. تا فرزندان ما هم از ما الگو برداری میکنند و حس اعتماد شان بیشتر شود.

## محیط روانی خانه برای کودک بسیار مهم است.

اگر در خانه افرادی مشکل روحی روانی داشته باشند، به کودکان هم سرایت میکند. در خانهای که پدر یا مادر اگر سر بقیه مداوم غر بزنند، بی خود و بی جهت داد بزنند، یا همیشه غمگین باشند و گریه کنند، ایجاد حس اعتماد بسیار سخت میشود. در این صورت بهتر است ابتدا حال روحی خودمان را بهتر کنیم.

وقتی خودمان حال خوشی نداشته باشیم نمیتوانیم از فرزندان بخواهیم که حال خوش داشته باشد. به عبارتی وقتی شرایط روحی و روانی خودمان را بهتر کنیم، به کودکانمان هم برای حس خوب کمک کرده ایم. در آسام (SGDD) امکان برخورداری از حمایت تخصصی روان درمان وجود دارد. اگر شرایط روحی روانی خوبی نداریم، ارزشمندترین کاری که برای فرزندانمان می توانیم انجام دهیم، از متخصص برای بهبود شرایط روحی روانی خودمان کمک بگیریم.

## برای اعتماد، احترام دو طرفه مهم است

همانطور که بیان کردیم، علاقه، احترام و اعتماد به یکدیگر وابسته اند. این احساسات در کنار هم اهمیت پیدا میکنند. اگر می خواهیم فرزندانمان به ما احترام بگذارند اول باید ما با او به احترام رفتار کنیم. احترام به فرزندانمان را از طریق رفتار و گفتار باید القا کنیم. هنگامی که با کودکانمان به احترام برخورد کنیم به آنها نیز در برخورد محترمانه کمک میکنیم. این کار را می توانیم از طرق مختلف انجام دهیم.

کودکان با مشاهده و تعقیب ما بزرگ می شوند. اگر می خواهیم فرزندانمان رفتار مناسبی داشته باشند، ابتدا ما باید مناسب رفتار کنیم. اگر بزرگترها فحاشی کنند، کودک هم فحاشی میکند، اگر بزرگترها دعوا کنند و مشت و لگد پرت کنند، او هم همان را یاد میگیرد. اگر می خواهیم فرزندانمان این چنین رفتار نکنند و بچه ی محترمی باشد، ابتدا باید رفتارهای خودمان مطلوب باشد. پس در عمل اگر با هم به احترام برخورد کنیم.

در روابطی که عاری از احترام است، ایجاد حس علاقه و اعتماد بسیار سخت است.



## ارتباط درست، از منظر حس علاقه و اعتماد مهم است.

آنچه درست و مهم است را با به کودکانمان توضیح دهیم. پس باید با کودک به شکلی که قابل درک باشد و به طور مستقیم صحبت کرد. در عین حال، باید بدانند چرا از او چنین رفتاری را میخواهیم، اگر سوالی داشت پاسخگو باشیم و از درگیری ذهنی اش بکاهیم. برای مثال، به جای اینکه بگویید: «مشق ریاضیات را بنویس، بین خواهرت مشقهایش را تمام کرد.» بگویید: «مشق ریاضیات تمام شد؟ کمک میخواهی؟ کاری از دست من برمی آید؟». باید به او توضیح داد که چرا باید تکالیفش را خودش انجام دهد.