



ایجاد فضای امنیت روانی برای فرزندانمان

کودکان برای حس کردن، یادگرفتن و بزرگ شدن، نیاز به فضای امن دارند.

امنیت روانی، بخش مهمی از یادگیری و بزرگ شدن است. حس خودشناسی کودکان، توجه به اتفاقات پیرامون، و یادگرفتن دنیا را از طریق امنیت روانی دست می آورند.



Hollanda Kraliyeti



اول گوش کنیم بعد واکنش نشان دهیم

خیلی چیزها با بیان درک نمی شوند. به یاد داشته باشیم که رفتار کودک نشان دهنده احساس اوست. قبل از واکنش به حرف هایش گوش دهید.

وقتی جواب می دهید، نحوه ی ارتباط گیری مهم است. تن صدا ابزار مهمی است. تن صدای شما بیانگر چیزهای زیادی است...

باید همیشه به حرف فرزندمان گوش دهیم. همچنین برای اینکه حس کند در فضای امنی است از او سوال بپرسیم. مثلاً با گفتن « برای حل مسئله چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟»، « چطور می توانیم راه حل بهتری درست کنیم؟»، « دوست داری همراهت بیایم؟» به او برای حل مسئله کمک کنیم. حتی گاهی می تواند خیلی ساده به فرزندمان بگوییم: «من اینجام»، «کنارتم». در این صورت به او کمک می کنیم حضور در محیط امن را به خوبی حس کند.

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](mailto:info@sgdd-asam.org) • 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.

ایجاد فضای امن نیاز به زمان دارد. برای شکل دهی به این حس که «با هم در امنیت هستیم» باید تلاش مداوم و مستمر داشته باشیم.

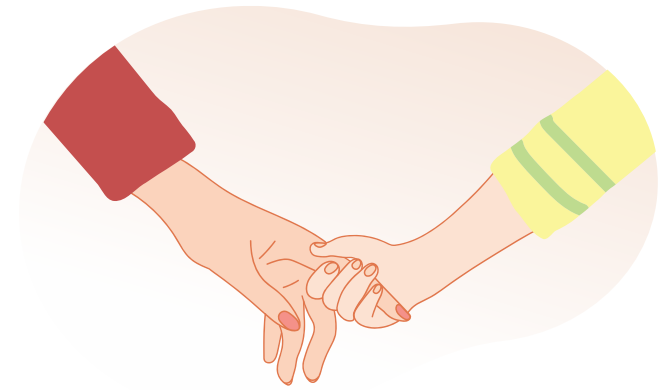
برآورده کردن نیازهای روانی خود را فراموش نکنیم.

پدر و مادری که به لحاظ احساسی از هم دور هستند، فرزندشان هم از نظر احساسی فاصله می گیرد. بهترین راه برای اینکه بتوانیم نیازهای عاطفی فرزندانمان را بفهمیم و ارتباط سالم عاطفی برقرار کنیم، ابتدا احساسات خودمان را باید بشناسیم و از عهده شان برآیم.

شکست های قبلی، حس عصبانیت و یا خجالت، می تواند بر تضعیف مهارت های پدر مادری تاثیر گذارد و ترس ایجاد کند. برای اینکه تاثیر منفی روی بچه ها نگذاریم ابتدا باید روی احساس و عواطف خودمان حاکم باشیم.

برای مثال، به جا اینکه عصبانیت خود را از فرزند پنهان کنیم، گاهی مواردی که باعث عصبانیتمان می شود را بیان کنیم. فراموش نکنیم که کودکان از ما برای واکنش به مشکلات تقلید می کنند. مثلاً گفتن: «قبل از صحبت 5 دقیقه صبر کن آرام بشویم» به کودک یاد می دهد که هر کسی می تواند عصبانی بشود ولی راه حلی برای این حس وجود دارد.





- × وقتی کودکان صحبت می کنند، می توان سوالات شان را پاسخ داد. می توان با توضیح به درک بهتر مسئله کمک شان کرد.
- × باید به کودکان القا کرد که مهم هستند و به آنها علاقه و اعتماد داریم. این باعث افزایش حس اعتماد آنها به ما می شود.
- × باید به فرزندان یاد بدهیم که امکان خطا (هر کسی می تواند خطا کند) وجود دارد. و مهم آگاهی نسبت به خطا و اصلاح آن است.
- × باید حس کند که تحت هر شرایطی به فرزندان علاقه داریم.
- × فرزندان باید بدانند که هر موردی را می تواند با ما در میان بگذارد. باید به او نشان دهیم که در هر موردی که بخواهد می تواند با ما به راحتی صحبت کند.
- × وقتی اتفاق بدی رخ می دهد، می ترسد یا موردی اذیت اش می کند، بداند که در هر شرایطی از او محافظت می کنیم.
- × گهگاهی، اگر موافق حرف هایش هم نباشیم باید حس کند که هنوز دوستش داریم.
- × این این منظر، باید نسبت به احساسات خودمات هم آگاه باشیم. امکان دارد از موردی عصبانی بشویم یا بترسیم. اما اگر ترس های خود را به فرزندمان القا کنیم، هم باعث ترس آنها و هم مانع یادگیری چیزهای جدید می شویم. باید به آنها فرصت بدهیم که مسیر خودشان را پیدا کنند و شرایط مختلف را یاد بگیرند.
- × تنها راه با آرامش به حرف آنها گوش دادن و در صورت نیاز راهنمایی درست است.
- × کودکان هم مانند بزرگسالان، گاهی فقط صحبت کردن می خواهند. باید نشان دهید که معلم تو نیستیم. فقط پدر و مادر او هستیم. باید شرایطی فراهم کنیم که مشکلاتش را به راحتی بیان کند.

که باشد باید کارهای دیگر را متوقف کنید و با نگاه کردن به صورت او حرفهایش را بشنوید. در سنین بالاتر، برای اینکه بتواند مشکلاتش را با ما در میان بگذارد، باید حس کند که برای شنیدن و درک مشکلاتش اهمیت قائل هستیم.

برای کودک، حس امنیت، یعنی در خانه و کنار ما بودن است. برای کودک مهمترین منبع حس امنیت، حضور پدر و مادری است که در هر شرایطی او را دوست دارد، محافظ می کند و در کنارش هستند. تلاش پدر و مادر برای درک نیاز کودک به علاقه و امنیت، و برآورده کردن این نیازها منجر به ایجاد فضای سالم و ایمن برای خانواده می شود.

خانه، فضای امنی است که به آن می توان در مقابل تهدیدات بیرونی پناه برد. برای درک ماهیت خانه، باید به کودک کمک کنیم که حس امنیت کند.

برای ایجاد حس امنیت و اعتماد باید تلاش کرد.

راه کارهایی ایجاد فضای امنیت روحی برای فرزندانمان وجود دارد:

- × برای مقاومت کردن فرزندان نباید احساساتشان را نادیده بگیریم. با گفتن: «ترس»، «گریه نکن» در واقع به آنها برای مقابله با مشکلات کمک نکرده ایم بلکه باعث پنهان کردن احساس شده ایم.
- × می توان محیط گرمی را برایش ایجاد کنیم. وقتی فرزندان به خانه بر می گردند می توان با لبخند به او گفت: «خوش آمدی».
- × به حرفهای فرزندانمان گوش کنیم و به صورتشان نگاه کنیم.
- × اگر نسبت به موضوعی خواهید واکنش نشان دهید، قبل از آن به حرف های کودک گوش کنید و سعی کنید بفهمیدش.
- × وقتی به حرف های فرزندانمان گوش می دهیم با رفتارمان او را به صحبت کردن تشویق کنیم.
- × با حرکت هایمان به فرزندانمان نشان دهیم که حواسمان به او هست و سعی در فهم مسئله داریم.
- × گاهی با گفتن: «بله، متوجه شدم.» یا «آهان، آره» و یا «دارم گوش می کنم.» به او پیام دهید.

امنیت روحی یعنی، فرد بتواند وضعیت تعلق بدنی و روحی نسبت به نزدیکان و اطرافیانش را درک و در میان بگذارد/ به عبارتی اگر دچار مشکلی می شود بداند از چه کسی از اطرافیانش کمک بخواهد. احساسات خودش را (برای مثال، ترس یا تجربه اش) را بتواند به راحتی بیان کند.

از دوران کودکی یادگیری، حس های همچون گرسنگی و سیری، سرما خوردگی و عرق کردن، ترسیدن، در فضای امن بودن، را درک کردن، نیازهای بدنی خود را تامین کردن، کنترل کردن عصبانیت بسیار مهم است.

× خجالت کشیدن

× حس درک نشدگی

× حس شنیده نشدن و مورد علاقه نبودن

منجر به تخریب فضای امنیت روحی می شود.

چگونه می توان فضای امن روحی را ایجاد کرد؟

نوزادان در روزهای ابتدایی زندگی با توجه به تغییراتی که در معده شان ایجاد می شود، گریه می کنند. مادر متوجه گرسنه شدن نوزاد می شود و به او شیر می دهد. نوزاد یاد می گیرد که گرسنگی چیست و مادر چگونه به او کمک می کند. به بیان دیگر، مادر به نوزاد حس گرسنگی و کمک به او را نشان می دهد. با بزرگ تر شدن نوزاد، راه شناخت و نام گذاری احساس خود را ایجاد می کند. یعنی از احساس خودمان آگاه می شویم و از اطرافیانشان در این خصوص کمک می گیریم.

نوزاد نمی داند چرا گریه می کند و در آن حین اگر مادر با شیر یا غذای مناسب به او کمک نکند. نوزاد باز هم همان حس را پیدا می کند اما نمی تواند از اطرافیانش کمک بگیرد.

اصول امنیت روحی، در روابط سالمی است که با فرزندان ایجاد کرده ایم. کودک وقتی حس کند که درک می شود، و راحت است و مطمئن است که مورد احترام قرار می گیرد، خود را فضای امن حس می کند. به این ترتیب، وجود ما برای کودک حس امنیت روحی بسیار عمیقی به همراه می آورد.

اینکه فرزندان در کنار ما چه حسی دارد بسیار مهم است. می توان با گفتن: «به من اعتماد کن، کنارتم» این فضا را برای کودک ایجاد کرد. باید این شرایط را با رفتار و بودن خودمان القا کنیم. برای مثال، وقتی کودک از مدرسه برمی گردد، و شما در حال غذا پختن برای او هستید و او می خواهد در مورد مسئله ای که در مدرسه برایش پیش آمده صحبت کند اما شما به جای گوش دادن به او به غذا پختن ادامه می دهید، کودک احساس می کند که او را درک نمی کنید. دو دقیقه هم