

فرزندم! من تو را می‌فهمم

از بدو تولد، ارتباطات مؤثر با کودکان کمک می‌کند تا آنان در دنیای خود احساس امنیت کنند. ارتباطات گرم همچنین روابط بین کودکان و والدین را تقویت می‌کند.



از بدو تولد، ارتباطات مؤثر با کودکان کمک می‌کند تا آنان در دنیای خود احساس امنیت کنند. ارتباطات گرم همچنین روابط بین کودکان و والدین را تقویت می‌کند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: کودکان برای رشد و توسعه مهارت‌ها به ایمنی، امنیت و روابط قوی نیاز دارند، بنابراین برقراری ارتباط خوب با کودکان برای رشد و روابط آنان نیازی ضروری است. ارتباط خوب و مؤثر شامل گوش دادن و صحبت کردن به شیوه‌هایی است که به کودکان احساس مهم بودن و ارزشمندی می‌دهد. برقراری ارتباط خوب با کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران را توسعه دهند، اما ارتباط با فرزندان چرا مهم است؟ نکات و ملزومات ایجاد یک ارتباط خوب و مؤثر با فرزندان چیست؟

هنگامی که با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنید، تمام توجه خود را به او بدهید. فرزندان را تشویق کنید تا درباره احساسات و افکارش با شما صحبت کند. گوش دادن و پاسخگویی به انواع چیزها - نه فقط چیزها یا خبرهای خوب- بلکه به احساساتی همچون خشم، خجالت، غم و ترس لازم است. روی زبان بدن، لحن و همچنین کلمات تمرکز کنید تا بتوانید واقعاً بفهمید که فرزندان چه چیزی را بیان می‌کنند. از زبان بدن خود استفاده کنید تا نشان دهید به آنچه که فرزندان می‌خواهد با شما به اشتراک بگذارد، علاقه مند هستید. البته با در نظر گرفتن آنچه کودک شما می‌تواند بفهمد و تا چه مدت می‌تواند توجه کند. شما می‌توانید از بدو تولد با صحبت زیاد با کودک خود و مکث کردن به گونه‌ای که گویی در حال گفتگو با او هستید، ارتباط خوبی را ایجاد کرده و او را تشویق کنید. هنگامی که کودک شروع به صدا کردن و غر زدن کرد، به حرف‌هایش پاسخ منطقی دهید، منتظر بمانید و ببینید آیا پاسخی دریافت می‌کنید یا خیر.

وقتی روی ایجاد ارتباط خوب با فرزندان کار می‌کنید، این به او کمک می‌کند تا مهارت‌های برقراری ارتباط با شما و سایر افراد را توسعه دهد. همچنین رابطه شما را با فرزند بهبود می‌بخشد، زیرا این پیام را می‌فرستد که برای افکار و احساسات او ارزش قائل هستید. در اینجا چند ایده وجود دارد. زمانی را برای صحبت و گوش دادن به یکدیگر اختصاص دهید. وعده‌های غذایی خانوادگی می‌تواند زمان خوبی برای انجام این کار باشد. وقتی شما و فرزندان در حال صحبت و ارتباط هستید، تلفن همراه، کامپیوتر و تلویزیون را خاموش کنید. این نشان می‌دهد که شما کاملاً روی تعامل و گفتگو متمرکز شده‌اید. در طول روز در مورد چیزهای روزمره صحبت کنید. اگر شما و فرزندان به برقراری ارتباط زیاد عادت دارید، در صورت بروز مشکل، صحبت کردن حل آن را آسان تر می‌کند.

برای صحبت در مورد انواع احساسات از جمله خشم، شادی، ناامیدی، ترس و اضطراب آماده باشید. این به کودک شما کمک می‌کند تا کارهایش را توسعه دهد، اما بهتر است قبل از صحبت در مورد آن صبر کنید تا از احساساتی مانند عصبانیت خلاص شوید. آنچه که زبان بدن فرزندان به شما می‌گوید را متوجه شوید و سعی کنید به پیام‌های غیرکلامی نیز پاسخ دهید. برای مثال به او بگویید: «تو امروز بعد از ظهر خیلی ساکتی. آیا اتفاقی در مدرسه افتاده است؟» اینگونه فرزندان را در مکالمات شرکت دهید. این مهم می‌تواند به این سادگی باشد که بپرسید در مورد آن چه فکری می‌کنی؟ مایل باشید کاری را که انجام می‌دهید، متوقف کنید و به حرف فرزندان گوش دهید. اغلب نمی‌توانید پیش بینی کنید که چه زمانی فرزندان شروع به صحبت در مورد چیزی که برایش مهم است، می‌کند.

گوش دادن فعال را فراموش نکنید. گوش دادن فعال کلید برقراری ارتباط خوب بوده و برای رابطه شما با فرزندان نسخه‌ای عالی است. به این دلیل که گوش دادن فعال به فرزندان نشان می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید و علاقه مند هستید. همچنین می‌تواند به شما در مورد هر آنچه در زندگی فرزندان می‌گذرد، کمک کند تا آن را بهتر درک کنید. سعی کنید از زبان بدن تان برای نشان دادن اینکه دارید به او و حرف‌هایش گوش می‌دهید، استفاده کنید. به عنوان مثال، با کودک خود روبه‌رو شده و با او تماس چشمی برقرار کنید. اگر کودک شما دوست دارد در حین انجام فعالیت‌ها صحبت کند، می‌توانید با چرخاندن سر به سوی کودک خود و نزدیک شدن به او نشان دهید که دارید به او و حرف‌هایش گوش می‌دهید. تلاش کنید تا به حالات چهره و زبان بدن فرزندان دقت کنید. گوش دادن فقط برای شنیدن کلمات نیست، بلکه تلاش برای درک آنچه در پشت آن کلمات وجود دارد، است.

آنچه که فرزندان به شما می‌گوید را بفهمید و با گفتن جملاتی مانند «عزیز دلم! درباره... بیشتر بگو»، «واقعاً؟!» و «فرزندم! به

صحبت ادامه بده و...» علاقه خود را برای شنیدن نشان دهید. به او بگویید: «فرزندم! من تو را می فهمم» و هر از چند گاهی آنچه که فرزندتان گفته است را تکرار یا بیان کنید. این به فرزند شما اجازه می دهد بفهمد که دارید گوش می دهید و به شما کمک می کند تا بررسی کنید که فرزندتان چه می گوید. حرف فرزندتان را قطع نکنید یا جملات او را تمام نکنید، حتی زمانی که فرزندتان چیز عجیبی می گوید یا در یافتن کلمات مشکل دارد. در حل مشکل عجله نکنید. ممکن است کودک شما فقط از شما بخواهد که گوش دهید و احساس کند که احساسات و دیدگاه او مهم است. از فرزندتان بخواهید که به شما در درک این موضوع کمک کند. وقتی به کودک خود نشان می دهید که چگونه شنونده خوبی باشد، به کودک خود کمک می کنید تا مهارت های گوش دادن خود را نیز توسعه دهد.

نکته مهم دیگر، تشویق فرزندتان به گوش دادن است. کودکان اغلب به کمک در یادگیری گوش دادن و همچنین یادآوری در مورد اجازه دادن به دیگران برای صحبت نیاز دارند. در اینجا چند ایده برای کمک به مهارت های شنیداری فرزندتان وجود دارد که مهم ترین آن این است که الگوی خوبی باشید. فرزند شما با تماشای رفتار شما یاد می گیرد که چگونه ارتباط برقرار کند. وقتی با فرزندتان و دیگران به شیوه ای محترمانه صحبت می کنید، این پیام قدرتمندی در مورد ارتباط مثبت می دهد. اجازه دهید فرزندتان صحبتش را تمام کند. سعی کنید وسط حرفش نپرید و سپس پاسخ دهید. این مثال خوبی برای گوش دادن به کودک شما است. از زبان و ایده هایی استفاده کنید که کودک شما آن را درک کند. اگر فرزندتان متوجه صحبت شما نشود، ممکن است توجه کردن به او سخت باشد. هر درخواستی را برای مطابقت با سن و توانایی فرزندتان ساده و واضح بیان کنید. اگر نیاز به ارائه بازخورد سازنده دارید، همزمان چند پیام مثبت بدهید. فرزند شما بیشتر به تحسین گوش می دهد تا انتقاد یا سرزنش.

ترجمه و برگرفته از: Raisingchildren.net.au