

با من درست حرف بزن

بیشتر افراد تصور می‌کنند بچه‌ها تا يك سالگی و زمانی که با کلمات قابل تشخیص سخن نگویند، نمی‌توانند ارتباط برقرار کنند که این تصویری اشتباه است.



برقراری ارتباط صحیح با فرزندان یکی از مهارت‌های زندگی است که باید آن را بیاموزیم
با من درست حرف بزن

جام جم آنلاین: بیشتر افراد تصور می‌کنند بچه‌ها تا يك سالگی و زمانی که با کلمات قابل تشخیص سخن نگویند، نمی‌توانند ارتباط برقرار کنند که این تصویری اشتباه است.

جنین پیش از تولد و هنگامی که در رحم قرار دارد، می‌تواند در سطح ابتدایی ببیند، بشنود، تجربه کند، بچشد و به خاطر بسپارد، مهم‌تر از همه او می‌تواند احساس کند. بنابراین مشخص است که ارتباط به صورت کلامی یا غیرکلامی با کودکی که در رحم قرار دارد، ارزشمند است. ارتباط کلامی مادر با کودک بهترین نوع یادگیری و ارتباطی است که پیش از تولد صورت می‌گیرد چرا که کودک شیوه تکلم مادر را در رحم تقلید می‌کند و از این رو پیش از تولد گفت و شنود را می‌آموزد. از طرف دیگر گفت‌وگویی اولیه غیرکلامی در رحم، یکی از مهم‌ترین مراحل در گفت‌وگویی است که در طول زندگی خود تجربه خواهیم کرد چرا که تاثیر آن بر شخصیت آینده ما فوق‌العاده چشمگیر است. بنابراین يك مادر می‌تواند با گفت‌وگو با کودکی که در رحم دارد، بر رشد او تاثیر بگذارد. کودک می‌تواند بشنود و به آن چه که گفته می‌شود، واکنش نشان دهد، این یعنی يك ارتباط واقعی. بعدها بچه‌ها در سنین 3 تا 4 ماهگی به طور شفاهی ارتباط برقرار می‌کنند. آنها از طریق صداهایی که ایجاد می‌کنند با والدین ارتباط برقرار کرده و این ارتباط تقریباً تا 9 ماهگی که صداها به صورت ممتد و پیوسته درمی‌آیند، ادامه پیدا می‌کنند. والدین باید به این مهم توجه داشته باشند که بچه‌ها به طور غریزی نمی‌دانند که چطور باید افکار و احساساتشان را بیان کنند همچنین آنان به طور خودکار، آماده گوش دادن به دستورها و پیروی از آنها نیستند به همین دلیل آنها باید برای انجام این مسوولیت آموزش ببینند و والدین در اغلب مواقع مجبورند روش‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند. در واقع باز نگهداشتن پل ارتباطی میان والدین و کودکان فوق‌العاده مهم است. ما از طریق ایجاد ارتباط صحیح از کودکان مان می‌خواهیم تا افکار و احساساتشان را با ما در میان بگذارند تا بتوانیم آنها را درک کرده و در بحران‌های زندگی به آنها کمک کنیم. ما از آنها می‌خواهیم به جای آن که واکنش منفي نشان دهند، احساسات خود را به طور مناسب بیان کنند. از آنها می‌خواهیم که به حرف ما گوش کنند و کاری را که از آنها می‌خواهیم انجام دهند.

گوش دادن صحیح

گوش دادن به شیوه‌ای موثر، در واقع نوعی مهارت است. مهارتی که به والدین قابلیت و قدرت تصدی مسوولیت ارتباط با کودکان را می‌دهد. گاهی پیدا کردن يك وقت مناسب برای گوش دادن به حرف‌های کودکان مشکل است ولی والدین اگر به برقراری يك ارتباط خوب می‌اندیشند و می‌خواهند پیوندهای ارتباطی خوبی با فرزندانشان داشته باشند، انجام این کار برای آنها ضروری است.

زمانی که به عنوان پدر یا مادر قصد برقراری ارتباطی موثر را با فرزند خود دارید بایستی سعی کنید روی درک احساس فرزندتان تمرکز کنید. در این مرحله آرامش خود را حفظ کرده و به خود بگویید که می‌خواهید احساسات کودکان را کاملاً درک کنید، نه این که فقط وضع موجود را عوض یا کنترل کنید. لازم است به کودک اجازه بدهید تمام حرف‌هایش را بزند و تا قبل از اتمام صحبت‌های او نباید صحبت کنید یا تصمیم بگیرید. نکته مهم دیگر این است که ما به عنوان پدر یا مادر ملزم نیستیم فقط وارد ارتباط کلامی با فرزندمان شویم؛ می‌توانیم از تماس چشمی، لبخند، نگاه پرمعنا و حتی قدم زدن با او استفاده کنیم.

شاید بتوان به وسیله يك نگاه یا يك لبخند، بوسیدن به موقع کودک یا يك رابطه غیرکلامی صحیح اثراتی را ایجاد کرد که هرگز به وسیله يك ساعت جدل و گفت‌وگو نتوان این کار را انجام داد. والدین در روش درست گوش دادن بایستی از امر و نهی کردن بپرهیزند. مثلاً به جای این که به کودک بگوییم «#171؛ تو باز هم شلختگی کردی»؛ بهتر است بگوییم «#171؛ من دوست ندارم لباس‌های کثیف کف زمین باشد.»؛ به این ترتیب کودک هم تحقیر نمی‌شود. در ارتباط با کودکانمان باید دقت کنیم که آنها نیاز به همدلی و همدردی و درک واقعی دارند. نیاز دارند ما وقت صرفشان کنیم و با دقت به آنها نگاه کنیم و بشنویم. در اینجا مهم گوش دادن واقعی و صمیمانه است. به عبارت دیگر، ابراز همدردی باید کودک را به سخن گفتن و تخلیه هیجانات وادار کند نه این که علامتی برای خاتمه بحث باشد. به خصوص زمانی که کودک واقعا دلخور و عصبی است. به بیان دیگر، در شیوه شنیدن واقعی و موثر، هر جا که واقعا قادر به درک یا تفسیر بیانات کودک نیستیم، تامل کنیم و از او بخواهیم تا واضح‌تر توضیح دهد.

توجه کنید زمانی که هنوز صحبت‌های کودکان کاملاً تمام نشده نباید جواب بدهید چرا که آنان باید بیان افکار و احساساتشان را

تمرین کنند تا هویتشان شکل بگیرد و احساسات سرکوب شده خود را رها کنند. برخی از والدین تصور می‌کنند که با گوش دادن به صحبت‌های فرزندان‌شان در واقع آنان را گستاخ می‌کنند و ممکن است هرچه به زبان‌شان می‌آید، بیان کنند. یا این‌که اگر به فرزندان‌شان بادقت گوش کنند، در واقع خواسته‌های آنان را پذیرفته‌اند. این نگرانی‌ها، مخصوص والدینی است که به اقتدار، قدرت و تسلط خود مشکوک هستند. والدین موظفند شیوه گفت‌وگویی محترمانه را به کودکان‌شان آموزش دهند و این امر با رعایت ادب و آرامش توسط خود آنها میسر است.

از طرفی اگر کودک صحبت کردن را تجربه نکند و والدین نیز تمایلی به شنیدن واقعی نداشته باشند، کودک رنجش عمیقی را حس می‌کند و نمی‌داند با احساسات سرکوب شده‌اش چه کند. چنین کودکی ممکن است مطیع و فرمانبردار خوبی باشد ولی قلباً احساس می‌کند که به او بی‌توجهی و بی‌احترامی شده است.

پارهای از عادات ناپسند

شستشوی مغزی: ما هر روز بدون آن‌که آگاه باشیم، فرزندانمان را شستشوی مغزی می‌دهیم. مطالعات علمی نشان می‌دهند برای شستشوی مغزی لازم نیست کسی را به حالت خلسه ببریم. اگر حرفی به اندازه کافی تکرار شود، در ذهن ناخودآگاه نقش می‌بندد. برای بسیاری از والدین فرصت‌های زیادی پیش می‌آید تا به ذهن ناخودآگاه کودک خود پیام‌های منفی یا مثبت ارسال کنند. برای مثال، اگر هنگامی که فرزندان در حال تماشای تلویزیون است یا روی نوعی بازی تمرکز دارد، به طور مرتب به او گفته شود که بچه زرنگی است، کودک باور نیرومندی پیدا می‌کند که زرنک است و از این رو رفتار فردی زرنک را از خود نشان می‌دهد. یا اگر به دفعات به او بگویید که او کودن است، او آن را باور خواهد کرد. پس کلمات شما می‌تواند سازنده یا مخرب باشد. هرچه باشد شما بزرگ‌تر و قوی‌تر هستید پس حق با شماست.

سرکوفت زدن: سرکوفت زدن یک نوع بدزبانی آشکار، صریح و مستقیم است که اغلب والدین نسبت به فرزندان‌شان انجام می‌دهند. برخی از شایع‌ترین سرکوفت‌ها این است که به فرزند خود بگویید او کودن، احمق، زشت یا چاق است و هرگز به جایی نخواهد رسید. یا رفتار بدی که وی در گذشته مرتکب شده است را به او یادآوری کنید یا در حضور دوستان و همسن و سالانش، وی را تحقیر کنید و به نوعی به تقویت باورهای منفی وی در مورد خودش بپردازید.

گوشه و کنایه زدن: برخی از انواع دیگر بدزبانی به صورت نامحسوس ادا می‌شود که شکل غیرمستقیم بدزبانی است. معمول‌ترین این بدزبانی، استفاده از شوخی مانند گوشه و کنایه زدن یا سربه‌سر گذاشتن می‌باشد. بعضی از والدین با استفاده از همین روش در مکان‌های عمومی از فرزندان خود انتقاد می‌کنند و سپس می‌گویند که شوخی کرده‌اند. این کار حيله بی‌رحمانه و ظالمانه‌ای در حق کودک است؛ چراکه هر قدر هم که وانمود کنید که شوخی کرده‌اید، نمی‌توانید رفتارشان را توجیه کنید و متأسفانه بیش از آنچه که فکر کنیم، این رفتار رواج دارد.

قضاوت کردن: متداول‌ترین اسلحه کلامی که علیه بچه‌ها در همه سنین مورد استفاده قرار می‌گیرد، قضاوت کردن است. بسیاری از والدین بدون آگاهی نسبت به رفتار خویش این کار را انجام می‌دهند. قضاوت درباره کودک، روش زیرکانه‌ای برای کنترل اوست؛ اما نتیجه‌ای جز احساس دل‌سردی، سرزنش، ناامیدی و طردشدگی در کودک به بار نمی‌آورد. یکی از راه‌های قضاوت کردن، تحقیر یا کوچک شمردن افکار و احساسات و موفقیت‌های کودک است. با این کار به کودک خود می‌گوییم که احساسات، ایده‌ها و رفتار او خوب نیستند و او آدم بی‌ارزشی است. بیشتر بچه‌ها از ترس این‌گونه قضاوت‌ها با گوشه‌گیری و قطع ارتباط با والدین‌شان، واکنش نشان می‌دهند.

عیب‌جویی کردن: عیب‌جویی نوع دیگری از قضاوت است. والدین عیب‌جو این نیاز دائمی را در خود احساس می‌کنند تا مرتب از کودک ایراد بگیرند و با «#171؛باید‌ها»؛ را به او گوشزد کنند. این انتقاد دایمی بسیار فلج‌کننده است. بسیاری از والدین عیب‌جو، کمال‌گرایانی هستند که انتظارات غیرواقعی از خود و فرزندان‌شان دارند. این عیب‌جویی می‌تواند به صورت کلامی و غیرکلامی ابراز شود. گاهی یک نگاه حاکی از عدم رضایت، جان‌شینی بسیاری از کلمات نامهربانانه و غیرمشوقانه می‌شود. عیب‌جویی نه‌تنها از نظر هیجانی به کودک آسیب می‌رساند بلکه به او می‌آموزد تا نسبت به رفتار دیگران نیز عیب‌جو باشد. عیب‌جویی کودک را به کناره‌گیری از والدین تشویق می‌کند و گاه سبب می‌شود تا کودک خشم و ترس خود از آنان (والدین) را به صورت تنفر یا پرخاشگری نشان دهد.

برقراری ارتباط صحیح

ما به هنگام برقراری ارتباط با بزرگسالان مجبور هستیم آنها را در نظر بگیریم، با آنها هماهنگ شویم و خواسته‌هایمان را به طور صریح بیان کنیم، اما در ارتباط با کودکان، این فرد بزرگسال است که بر اساس ساختار سنتی ارتباط بزرگسال با کودک، کودک را هدایت

می‌کند و وی را به سمت برقراری ارتباط آموخته و سلطه‌جویانه و یکجانبه سوق می‌دهد. در ارتباطی که بزرگسال در آن نقش مسلط را دارد، موقعیت او تضمین شده است و کودک وابسته و تابع او می‌شود و چنین ارتباطی قطعاً اثربخش نخواهد بود. کودکان در صورتی می‌توانند مشکلات خود را حل کنند که گوش شنونده‌ای در اختیار داشته باشند تا در موقع ناراحتی با آنها همدردی کنند. باید به کودکان خود کمک کنیم تا احساسات خود را بشناسند. برای این کار لازم است ابتدا به سخنان آنها توجه نشان دهیم و خوب گوش کنیم و با بیان کلماتی مانند جدا، واقعا، خوب و... به آنها نشان دهیم که احساساتشان قابل درک است.

پژوهشگران معتقدند فرزندان در بیان مشکلات به والدینی که توجه کافی به سخنان آنها ندارند، دچار اشکال می‌شوند. پدر یا مادر اصلاً لازم نیست حرفی بزند، گاهی وقت‌ها همان سکوت همراه با توجه و گوش دادن موثر برای کودک کافی است. وقتی کودک مورد سرزنش، پرسش و نصیحت قرار می‌گیرد، تصمیم‌گیری صحیح برای او بسیار مشکل خواهد بود. کلماتی مانند راستی، خوب و تظاهر آن می‌تواند در ارتباط با کودک برای حل مشکلات او بسیار مفید باشد. این کلمات همراه با کمی توجه، زمینه‌ای را ایجاد می‌کند که کودک افکار و احساسات خود را جستجو کند و راهی برای حل مشکل بیابد. زمانی که کودکان چیزی را درخواست می‌کنند که نمی‌توانند به آن دست یابند، پدر و مادر، اغلب با دلیل و منطق برای آنها علت را توضیح می‌دهند.

بیشتر وقت‌ها هر چه آنها بیشتر توضیح می‌دهند، اعتراض کودکان شدیدتر می‌شود. شما با ایجاد ارتباط می‌توانید به جای ذکر توضیح و آوردن منطق، خواسته‌های کودک را در دنیای تخیلات وی تحقق بخشید. بعضی مواقع قبول واقعیت برای کودک همین که وی احساس کند پدر و مادرش درک می‌کنند که او چقدر چیزی را می‌خواهد، برایش آسان‌تر خواهد بود.

بنابراین راه ارتباط با کودک، توجه به سخنان وی، واقعیت بخشیدن به احساس او از طریق قابل درک جلوه دادن سخنانش، پیدا کردن نامی برای احساس او و تحقق بخشیدن به خواسته‌های او در دنیای تخیلاتش است، اما مهم‌تر از کلام، طرز فکر پدر و مادر است. اگر نظر ما با کلام ما همسو نباشد، سخنان ما احساس حقارت و تردید را در کودک شکل می‌دهد. گفتار ما به طور مستقیم در قلب کودک نفوذ می‌کند و همخوانی میان کلام و رفتار ما، راه این نفوذ را هموار می‌سازد. کودکان معمولاً خواسته‌های خود را با صدای بلند و رسا اعلام می‌کنند. اگر می‌خواهید فرزندان درباره موضوعی به راحتی تصمیم بگیرند، آن موضوع را برایش توضیح دهید. زمانی که بزرگ‌ترها موضوعی را توضیح می‌دهند، فرزندانشان آسان‌تر می‌توانند کار صحیح را تشخیص دهند. دادن اطلاعات نیز به ارتباط موثر با کودک کمک می‌کند. وقتی که دیدید فرزندان کار نادرستی انجام داده است به جای سرزنش به او اطلاعات درست درباره آن کار بدهید. با این کار، کودک خود بهتر می‌تواند کار صحیح را انتخاب کند. کودکان معمولاً دوست ندارند موعظه بشنوند. ارتباط با کودک به شکل سخنرانی، نصیحت و موعظه، کمترین میزان اثربخشی را دارد. اگر می‌خواهید به کودکان تذکری دهید، سعی کنید کوتاه‌ترین کلمه و جمله را انتخاب کنید تا اثر مطلوب داشته باشد. کودکان دوست دارند، احساسات واقعی پدر و مادر خود را درک کنند. سعی کنید درباره احساس خود با فرزندان صحبت کنید. مثلاً اگر موقع صحبت کردن، حرفتان را قطع می‌کند، بگویید: «#171;من وقتی کسی حرفم را قطع می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم»؛

بعضی مواقع نوشتن یک کلمه، تاثیر بیشتری نسبت به گفتن برجای می‌گذارد. برای ارتباط موثر با فرزندان که خواندن و نوشتن می‌دانند، استفاده از یادداشت‌نویسی توصیه می‌شود. لازم است والدین به یاد داشته باشند انتقال پیام با استفاده از زور، تهدید و تنبیه کمترین اثربخشی را دارد و اثرات ناگواری بر ارتباطات بعدی والدین با فرزند می‌گذارد.

بعضی والدین، نتیجه بد رفتاری کودک را با تنبیه نشان می‌دهند، اما واقعیت این است که در ارتباطات موثر با کودکان هیچ جای برای تنبیه وجود ندارد.

در زمان تنبیه، کودک به جای احساس پشیمانی از کرده خود و سعی در جبران آن ذهن خود را مشغول خیالبافی برای انتقام می‌کند. بنابراین تنبیه چاره کار نیست، بلکه در ارتباط والدین با کودک ایجاد اختلال می‌کند.

راهکارهایی برای گفت و شنود بهتر با فرزندان

* در حین صحبت کردن، کودک خود را مجبور کنید به چشم‌هایتان نگاه کند چرا که از آنجایی که حواس کودکان به آسانی پرت می‌شود، لازم است اطمینان حاصل کنید که به هنگام صحبت کردن به شما نگاه می‌کند. اگر کودکان از نگاه کردن به چشمان شما می‌ترسد یا احساس ناراحتی می‌کند، به او بیاموزید تا به دهان یا تمام صورتتان نگاه کند.

* سعی کنید آرام ولی محکم صحبت کنید. اگر معمولاً هنگامی که کاری از کودکان می‌خواهید صدایتان را بلند می‌کنید، کودک یاد می‌گیرد تا هنگامی که صدایتان را به حداکثر نرسانده‌اید، به شما بی‌توجهی کند.

* با جملات ساده صحبت کنید. از کلماتی که کودکان نمی‌فهمند استفاده نکنید، سعی کنید ساده و روشن حرف بزنید. دستورات و

توضیحات طولانی ممکن است باعث فراموش شدن بخش‌های اصلی صحبت‌تان شود. در ضمن یاد بگیرید پرچانگی نکنید.

* احساسات‌تان را به کودک بگویید، بدون آن‌که به طور مستقیم از کودک انتقاد کنید، به او بگویید که در مورد اعمال و رفتارش چه احساسی دارید.

* به طور مرتب با کودکان صحبت کنید. هر روز، زمانی را به این کار اختصاص دهید حتی اگر این زمان، 5 دقیقه هنگام خوابیدن کودک باشد.

* در حین صحبت کردن سعی کنید از مهارت‌هایی استفاده کنید تا مکالمه را زنده نگه دارید مثلاً از پرسش‌هایی مانند: «بعدش چی شد؟« یا «اون چی گفت؟« برای افزایش اعتماد کودک و به حرف کشیدن او استفاده کنید.

* بگذارید کودک حس کند که شما از درد دل کردن با او خوشحالید. وقتی در مورد مسائلش با شما صحبت می‌کند، بگذارید حس کند که شما احساس خوبی نسبت به این کار دارید.

مصومه اسدی / جام‌جم