



جگونه مهربانی را به کودکان بیاموزیم؟

نیاز به عشق و محبت از تولد با کودک است. کودک به واسطه این ارتباط ابتدا با مادر و بعد با پدر و بتدریج با سایر نزدیکان رابطه نزدیکی پیدا می‌کند.

جام جم آنلاین: نیاز به عشق و محبت از تولد با کودک است. کودک به واسطه این ارتباط ابتدا با مادر و بعد با پدر و بتدریج با سایر نزدیکان رابطه نزدیکی پیدا می‌کند. این ارتباط اساس تمام روابط بعدی کودک را تشکیل می‌دهد که علاوه بر خانواده، شامل ارتباط او با همسر و فرزندان، دوستان، همکاران و اطرافیان او نیز می‌شود. اما حتما همه شما کودکانی را دیده‌اید که با سنگ و چوب به جان سگ و گربه می‌افتند یا در کلاس زورگویی می‌کنند و همکلاسی‌های ضعیف‌تر از خودشان را اذیت می‌کنند. تا به حال از خودتان پرسیده‌اید دلیل این کار چیست و چرا آنها نمی‌توانند دست‌نوازش بر سر گربه و حیوانات بکشند.

فرید براتی سده، روانپزشک معتقد است که مهربانی، محبت، سخاوت، دلسوزی، عشق و نوع دوستی مفاهیمی مرتبط با هم است که در ارتباطات بین فردی نمایان می‌شود.

ویژگی‌های کودک نامهربان

روان‌شناسان معتقدند که نبود مهربانی آسیب‌هایی شدید و غیر قابل جبرانی به بار می‌آورد. همه ما در زندگی روزمره خود با افراد نامهربان زیادی مواجه شده‌ایم. یک فرد نامهربان چه خصوصیتی دارد؟

براتی در این باره می‌گوید: درک نکردن دیگران و ناتوانی در توجه، همدلی و همدردی با دیگران، صمیمی نبودن با دیگران، رفتارهای خشن و بی‌رحمانه با دیگران و گاهی دشمنی با آنها و بدخواهی برای آنها احساس پشیمانی و ناراحتی نکردن از آزار و صدمه‌ای که دیگران وارد کرده‌اند از ویژگی‌های رفتاری این کودکان است.

این رفتارهای نامهربانانه در کودکی می‌تواند در آینده منجر به بزهکاری، اعتیاد، پرخاشگری، بیماری‌های جسمی و روانی شود.

کودکان خیرخواه و سخاوتمند، کودکانی هستند که تنها به فکر خود و منافعشان نیستند، بلکه به احساسات، نیازها و خواسته‌های دیگر افراد خانواده و دوستانشان نیز اهمیت می‌دهند.

این کودکان آموخته‌اند که با بخشش، نیکوکاری و خوشرفتاری می‌توانند موجب شادی دیگران شوند. کودکان سخاوتمند از این که دیگر اطرافیان‌شان را نیز همچون خودشان، سرحال و بانشاط می‌بینند، لذت می‌برند. آنها برای جمع و روابط اجتماعی ارزش و احترام قائلند و بخشش را یکی از ویژگی‌های برتر شخصیتی می‌دانند.

چرا کودک ما نامهربان می‌شود؟

چرا کودک نامهربان می‌شود و محیط چه تاثیری در این رفتارها دارد؟ این روانپزشک معتقد است از جمله دلایل مؤثر در نامهربان شدن کودک عوامل اجتماعی، فرهنگی، روانی - عاطفی، زیستی و خانوادگی است.

با این حال برخی متخصصان حوزه کودک بر این باورند که بسیاری از رفتارها و عواطف دوران کودکی، از جمله مهربانی در تعامل با محیط شکل می‌گیرند و در این میان، خانواده اولین محیط قابل دسترس برای کودک است و والدین اولین الگوهای هستند که کودکان می‌توانند اعمال آنها را مستقیماً مشاهده کنند و از آنها سرمشق بگیرند. به همین دلیل نقش این نهاد در مهربان یا نامهربان شدن فرزندان بسیار مهم و حیاتی است.

اغلب کودکان از حدود سه سالگی احساس همدلی و مهربانی از خود نشان می‌دهند و با آن به دلجویی از کودکان و افراد دیگر خانواده هنگام ناراحتی می‌پردازند. در این زمان است که می‌توان رفتارهای سخاوتمندانه را به کودک آموخت.

براتی می‌گوید: بسیاری از پدر و مادرها می‌خواهند فرزندان را به مهربانی، محبت کردن به دیگران و نوع دوستی ترغیب کنند. شاید آموختن این مفاهیم به کودکان در کنار بازی‌های رایانه‌ای پر از خشونت و اغلب برنامه‌های تلویزیونی که مستقیم و غیرمستقیم،

منفعت طلبی، فریبکاری، دروغگویی و تلاش برای رسیدن به لذت‌های آنی و زودگذر را نشان می‌دهد کمی سخت باشد.

اما چطور می‌توان به کودکان لذت کمک کردن به دیگران را نشان داد، در حالی که خود ما بیشتر وقت‌ها تنها به پیشرفت و بهبود وضع زندگی خود اهمیت می‌دهیم؟

بهترین راه برای بیدار کردن حس مهربانی و نودوستی در کودکان این است که به جای فقط حرف زدن، در عمل لذت محبت کردن به دیگران را به آنها نشان دهیم. به طور کلی بهتر است هرچه را که می‌خواهید به فرزندتان آموزش دهید، از راه مثال‌های عملی و ملموس به او نشان دهید.

نکته: اغلب کودکان از حدود سه سالگی احساس همدلی و مهربانی از خود نشان می‌دهند در این زمان است که می‌توان رفتارهای سخاوتمندانه را به کودک آموخت

اگر رفتار شما با حرف‌هایی که به فرزندتان می‌زنید، متناقض باشد تأثیر بسیار بدی بر او خواهد گذاشت. در این حالت شما غیرمستقیم به فرزندتان پیام می‌دهید که #171;کاری را که به تو می‌گویم انجام بده نه کاری را که خودم انجام می‌دهم!"; در بهترین حالت فرزندتان اصلاً به حرف شما توجه نمی‌کند و در بدترین حالت، صداقت نداشتن را از شما یاد خواهد گرفت.

این روانپزشک می‌گوید: گام اول این است که خودتان الگوی خوبی برای فرزندتان باشید و بکوشید به دیگران اهمیت دهید و آنها را خوشحال کنید. کمک کردن می‌تواند تنها جنبه مالی نداشته باشد. خرید یک هدیه کوچک و ارزان قیمت برای خوشحال کردن دیگران، با دقت گوش کردن به صحبت‌های فرد مقابل، لبخند زدن و اختصاص دادن کمی از وقت‌تان برای حل مشکل دیگران می‌تواند جرقه‌های اصلی را در ذهن کودکان بزند.

اگر فرزندتان سعی کرد مانند شما با دیگران با مهربانی برخورد کند و تا جایی که می‌تواند به آنها کمک کند، او را با خرید اسباب بازی یا چیزهای مادی تشویق نکنید، زیرا این کار شما در او این تصور را ایجاد می‌کند که انگیزه اصلی برای مهربان بودن با دیگران، تشویق شدن است!

در عوض می‌توانید با صحبت درباره احساس خوبی که او در دیگران به وجود آورده است، این انگیزه‌ها را درونی‌تر کنید. بکوشید رفتارهای مهربانانه دیگران را نیز برای او پررنگ کنید. به عنوان مثال اگر در یک برنامه تلویزیونی یا از اقوام و دوستانتان کسی به دیگران محبت یا کمک می‌کند، درباره آن با فرزندتان صحبت و او را غیرمستقیم وادار به فکر کردن درباره آن کنید.

وی تأکید می‌کند: بچه‌ها همیشه می‌خواهند با کارهایشان پدر و مادر را از خود راضی نگه دارند. پس به آنها نشان دهید که مهربانی آنها به دیگران چقدر شما را خوشحال و راضی می‌کند. آموزش چگونگی رفتار با حیوانات و سایر موجودات زنده.

به رفتارهای مهرورزانه در برابر حیوانات، آموزش چگونگی نزدیک شدن و تماس و غذا دادن به آنها می‌تواند در شکل‌گیری مهربانی در کودک تأثیر بسزایی داشته باشد. کودک می‌آموزد نه تنها انسان‌ها بلکه حیوانات و دیگر موجودات زنده نیز شایسته رفتاری مناسب و مهربانانه هستند.

راه‌حل چیست؟

برای مهربان نشدن کودکان پیشنهاد می‌کند: ابراز عشق بی‌قید و شرط والدین نسبت به فرزندان بسیار مهم است. برای همین والدین باید کودک را بدون توجه به جنسیت، ظاهر، توانایی و صفات شخصیتی‌اش دوست داشته باشند. والدین در چنین عشقی، قید و بندهای پرورش فرزند را بدون هیچ چشم‌داشتی می‌پذیرند و محبت بی‌دریغ خود را در تمامی روابط با کودک ابراز می‌کنند. چنین عشقی، بیشترین تأثیر را بر خویشتن کودک می‌گذارد.

اما توجه بیش از حد والدین به فرزندان هم می‌تواند مخرب باشد و همان‌طور که کمبود عشق و مهربانی ممکن است به نامهربان شدن کودکان بینجامد، توجه بیش از حد نیز اثرات مخربی بر کودک دارد.

به گفته این روان‌شناس از مهم‌ترین عوامل ایجاد مهربانی، مشاهده و یادگیری آن در دوران کودکی در محیط خانواده است. والدینی که سرد و غیردوستانه برخورد می‌کنند، نمی‌توانند انتظار داشته باشند فرزندان مهربان و دلسوز داشته باشند، زیرا صمیمیت و مهربانی نیز مانند دیگر الگوهای رفتاری تا حدودی قابل آموزش و یادگیری است.

یادتان باشد که کودکان را تنبیه بدنی نکنید. کودک با مشاهده تنبیه بدنی می‌آموزد که می‌توان از این الگوی نامناسب رفتاری هنگام

بروز مشکلات یا در مواقع عصبانیت استفاده کند و ممکن است این رفتار را در مورد کودکان دیگر و در آینده در مورد سایر افراد جامعه به کار گیرد. کتک کاری، ضرب و شتم، چاقو کشی و نهایتاً قتل نمونه‌هایی از این الگوبرداری است.

برای تأکید می‌کند وجود والدین معتاد یا بزهکار در خانه برای کودکان الگوی نامناسبی است، زیرا در چنین محیطی حرمت و ارزش‌های انسانی از بین می‌رود و کودک احترام به حقوق انسانی خود و دیگران را نمی‌آموزد.

یادتان باشد سرزنش دائم به علت اخلاق و رفتار و وضع ظاهری فرزندان ممکن است باعث ایجاد خودپنداری منفی در کودک شود و در نتیجه به ناتوانی او در دوست داشتن خود و دیگری بینجامد. این امر از جمله علل مؤثر در نامهربانی کودکان به شمار می‌رود. همچنین رعایت عدالت و مساوات بین فرزندان توسط والدین نمونه مناسبی است از برابری حقوق افراد برای کودک. این موضوع باعث می‌شود کودک یاد بگیرد همان‌طور که در خانواده تمام فرزندان از حقوقی برابر برخوردارند، در جامعه نیز انسان‌ها با هم برابرند و شایسته احترام.

زهرا تالانی / جام جم