

تنهایی را به فرزندان تان بیاموزید

آغاز سال تحصیلی و رفتن به مدرسه نیازمند آمادگی در زمینه‌های روانی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی برای والدین و کودکان است ...



سلامت نیوز : آغاز سال تحصیلی و رفتن به مدرسه نیازمند آمادگی در زمینه‌های روانی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی برای والدین و کودکان است و ایجاد این آمادگی نیازمند یک برنامه فرآیندمدار است تا در آن خانواده بتواند سازگاری بیشتری با شروع سال تحصیلی داشته باشد. خانواده اولین بستر و عامل رشد و پرورش قوای مختلف کودک به حساب می‌آید. پدر و مادر با روش‌های تربیتی و ارتباطی خود شرایط و مقدمات پرورش استعدادها و درونی کودک را فراهم می‌کنند و هرچه خود را بیشتر به توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای فرزندپروری تجهیز کرده باشند بهتر و موثرتر از عهده این امر خواهند آمد. آمادگی روانی، ذهنی و فکری دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی ضروری است و باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که دانش‌آموزان برای آغاز سال تحصیلی جدید، حضور در مدرسه، دستیابی به تجربه‌های جدید، یادگیری مطالب و مفاهیم جدید لحظه‌شماری نکنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق ؛ اولیا باید قبل از شروع سال تحصیلی جدید در گفت‌وگوهای خود از مدرسه و فعالیت‌های آن استفاده و فرزند خود را به انجام امور تحصیلی تشویق کنند. یکی از موارد مهمی که رفتن به مدرسه را کمی با مشکل روبه‌رو می‌کند تغییر وضعیت و شرایط محیطی کودک است و کودک باید بتواند خود را با شرایط جدید سازگار کند و برای این سازگاری نیازمند ابرازی است که فرآیند را برای کودک، خانواده و مدرسه شتاب می‌بخشد. آمادگی جدا شدن، چه قبل از مدرسه و چه بعد از مدرسه، باید بین پدر و مادر و کودک ایجاد شود. یعنی پدر و مادر با آموختن مهارت‌هایی به فرزندشان این اعتماد به نفس را در او ایجاد می‌کنند که کودک بتواند ساعاتی دور از والدین باشد و این تجربه را کسب کند که عدم حضور یا خروج آنها از خانه برای ساعاتی، نه تنها اتفاقی ایجاد نمی‌کند که شاید بعد از آن به بهتر شدن روابط میان آنها نیز منجر شود. به همین دلیل روانشناسان توصیه می‌کنند که باید کودک را قبل از سنین ورود به مدرسه در زمان‌هایی کوتاه به مراقب جدید یا مهدکودک بسپارید یا به بهانه خرید برای مدت کوتاهی بیرون بروید تا کودک تنهایی و جدایی از مادر را تجربه کند.

از طرفی، اجازه دهید تا کودک شما بداند که می‌فهمید چقدر سخت است که انسان از کسی که تا این حد دوستش دارد جدا شود اما زیاد با او همدردی و دلسوزی نکنید. ورود به مدرسه نیز نه تنها آمادگی کودک، بلکه آمادگی پدر و مادر را نیز طلب می‌کند؛ یعنی والدین آماده قادر به ایجاد آمادگی در کودک هستند. اما متأسفانه والدین آمادگی را در حد خرید لباس، کفش و لوازم‌التحریر می‌دانند و نهایت کاری که در زمینه آمادگی روانی انجام دهند به نصیحت کردن شب قبل آغاز مدرسه ختم می‌شود و گاهی والدین با سبک تربیتی غلط و شیوه‌های فرزندپروری خودساخته باعث ایجاد مشکلاتی در سازگاری کودک می‌شوند. این والدین جزو آن دسته از والدین هستند که با آغاز سال تحصیلی هفته‌ای سه روز برای حل مشکلات فرزندشان در مدرسه هستند و یک روز با معلم، یک روز با همکلاس‌های فرزندشان و روز دیگر با اولیای مدرسه در کشمکش هستند و می‌خواهند به هر نحوی محیط را برای سازگاری کودک‌شان آماده کنند. یعنی به عبارت دیگر کاری که در طول این چند سال قبل از ورود کودک به مدرسه انجام داده‌اند را، در محیط مدرسه تکرار کنند.

به اعتقاد نگارنده والدین قبل از آغاز سال تحصیلی باید مهارت‌های خاصی را به کودکان آموزش دهند و هدف از آموزش این مهارت‌ها ارتقای سطح سازگاری فرد ابتدا با خودش و سپس با دیگران و محیطی که در آن زندگی می‌کند است، تا بتواند در ابتدا آسیب نبیند و در ادامه بیشترین بهره را از این آموزش‌ها در روابط خود ببرد. در ادامه این نوشتار نگاه مختصری به این مهارت‌ها می‌اندازیم.

1- خودآگاهی. منظور از خودآگاهی؛ شناخت دقیق و درست از نگرش‌ها، عقاید، هیجانات، توانایی‌ها و کاستی‌ها که منجر به یکپارچگی «خود«های فرد شود، است. اما در زمینه کودکان به‌ویژه کودکان زیر 12 سال خودآگاهی به فرآیند آگاهی کودک از افکار، احساسات، رفتارها و توانایی‌ها ختم می‌شود. فرد آگاه می‌داند چه کاری و چگونه انجام می‌دهد. در این مهارت تلاش بر آن است کودک خود را در زمینه افکار، احساس و رفتارش ببیند و بداند نسبت به خودش چه دیدی دارد و چگونه برخوردش در موقعیت‌های مختلف و در قبال اتفاقات اطرافش را نظاره و نتیجه واکنش‌هایش را بررسی کند تا به صورت خودانگیز به نگاهی از بالا به خود برسد و در موقعیت‌های متفاوت خود را ارزیابی کند. اینکه کودک بداند از چه چیزهایی خوش‌اش می‌آید و از چه چیزهایی

متنفر است، با چه افرادی می‌تواند دوستی برقرار کند، چه رابطه‌هایی را بیشتر می‌پسندد و...

2- دوستی و ارتباط موثر. روابط و دوستی‌های کودکان با یکدیگر پستی و بلندی‌های اجتناب‌ناپذیر دارد. احساس رضایت و امنیت در دوستی‌ها برای اکثر بچه‌ها با تاثیرگذاری از یکدیگر در مسایل و مشکلات این روابط تشکیل می‌شود. به هر حال برای تعدادی از بچه‌ها ارتباطات و دوستی‌ها دشوار و مشکل‌ساز است. تعدادی از بچه‌ها عملاً توسط همسالان خود طرد می‌شوند و بعضی دیگر به سادگی فراموش شده یا نادیده گرفته می‌شوند و تعداد زیادی که با یکدیگر دوست هستند احساس تنهایی و ناخشنودی می‌کنند. بچه‌هایی که قادر به برقراری دوستی‌های امن و رضایت‌بخش با هم‌سن و سالان خود نیستند، به پدر و مادر و آموزگار خویش گرایش دارند. در کل این بچه‌ها فرصت‌های مناسب برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی را که در تمام دوران زندگی برایشان دارای حایز اهمیت است را از دست می‌دهند. به‌خصوص مهارت‌های مهم و حساسی که برای شروع یک ارتباط دوستانه و حفظ روابط اجتماعی و حل ناهنجاری‌های اجتماعی لازم است که شامل، محاوره و گفت‌وگو، مصالحه با یکدیگر، گوش دادن، مهارت‌های آغاز ارتباط و ظرافت کلام که باید به آنها اتکا کرد را از دست می‌دهند.

بچه‌هایی که فاقد این ارتباطات هستند همچنین فرصت‌های ایجاد و یادگیری مهارت‌های خوداتکایی را نیز از دست خواهند داد. بنابراین دچار ضعف و سستی اراده در توانایی‌های خود خواهند شد و به این‌گونه درگیر فعل و انفعالات طبیعی و اجتماعی می‌شوند. این درگیری‌ها برای شکل‌گیری شخصیت آنها و آینده‌شان مشکل‌ساز می‌شود. سرانجام بچه‌های فاقد دوستی‌های رضایت‌بخش و امن ممکن است از احساس دردناک انزوا رنج ببرند یا برایشان مدرسه یک مکان ناخوشایند باشد، که در نهایت باعث می‌شود کودک در رفتن مدرسه فراری شده یا ترک تحصیل کند. بنابراین بچه‌ها در جست‌وجویشان برای حس تعلق گروهی، ممکن است به گروه‌های بزهکاران یا موادمخدر و نظیر اینها گرایش پیدا کنند.

3- محافظت از خود. آموختن روش‌های محافظت از خود مهم‌ترین کاری است که والدین باید برای فرزندان‌شان انجام دهند. کودک باید بداند صاحب تمام بدن خود است و کسی حق ندارد بدون رضایت او بدن وی را لمس کند یا به او نزدیک شود یا به زور او را ببوسد و در آغوش بکشد. همچنین کودک باید بداند با افراد غریبه صحبت نکند یا از آنها چیزی بگیرد یا اگر در خیابان گم شد نزد پلیس برود و در مقابل پیشنهادهای دیگران چگونه پاسخ دهد و از خود محافظت کند. باید والدین به کودکان خطرات موجود در محیط پیرامون زندگی را توضیح و روش‌های پیشگیری از این خطرات را آموزش دهند. آموزش محافظت از خود دربرگیرنده این پیام است: مراقب خودت باش و خود را از آسیب‌های بالقوه در امان نگهدار. برای اینکه کودکان به این پیام پاسخ مثبتی بدهند باید قادر باشند که الف: مرزهای مناسب رشدی، خانوادگی، هیجانی و اجتماعی را درک کنند و محدودیت‌ها، انتظارات و رفتارهای مرتبط با این مرزها را بشناسند. ب: قادر به حفاظت از خود در قبال آسیب‌های جسمانی باشند. موقعیت‌هایی که در آن آسیب جسمانی روی می‌دهد که شامل خشونت‌های خانوادگی، بهره‌کشی جسمانی، فشار همسالان است. ج: قادر به حفاظت از خود در قبال آسیب‌های هیجانی باشد. آموزش مهارت جرات‌ورزی و مهارت نه گفتن در این دسته محور قرار دارند.

4- مسوولیت‌پذیری. ویلیام گلاسر معتقد بود افراد دچار بیماری روانی می‌شوند چون غیرمسوولانه عمل می‌کنند. برای اینکه حس مسوولیت‌پذیری را در کودکان پرورش دهید باید اجازه دهید تا آنها ارزش واقعی کارهایشان را درک کنند. اگر همیشه چیزی گم کردند شما پیدا کنید، اگر چیزی خراب کردند فوراً یکی دیگر جایگزین کنید آنها هیچ وقت در زندگی مسوولیت‌پذیر نخواهند شد. حس مسوولیت زمانی در کودک رشد می‌کند که به او مسوولیت داده شود و تا حد امکان هرچه بیشتر فرصت تصمیم‌گیری در اختیار آنها قرار دهید و جوی را ایجاد کنید که کوشش‌های کودک در آموختن، انجام وظیفه با احساسات مثبت نسبت به آن همراه شود. علت خودداری افراد از پذیرفتن مسوولیت این است که یا نازپرورده بار آمده‌اند و از این‌رو دستکاری دیگران برای مراقبت کردن از آنها برای‌شان آسان‌تر است یا از آن می‌ترسند که اگر رفتارشان با انتظارات والدین‌شان تفاوت داشته باشد، با عدم تایید و طرد مواجه شوند.

5- همکاری و سهیم کردن. انسان موجودی اجتماعی است و در طول زندگی به شکل‌های گوناگون تحت‌تاثیر تجارب گروهی و تعاملات متعدد قرار می‌گیرد. در زندگی جمعی، موفقیت و پیشرفت بستگی به تعامل همه اعضا با یکدیگر دارد به طوری که افراد با استفاده از مهارت‌های بین فردی، احساس مسوولیت، اعتماد و احترام متقابل، مشارکتی فعال از خود نشان می‌دهند. از آنجا که تعاملات اجتماعی انسان‌ها از کودکی آغاز می‌شوند، بنابراین آموزش همکاری، کمک به یکدیگر و مشارکت نیز باید از همان زمان آغاز شود تا کودک با سرمایه مناسب وارد روابط اجتماعی شود. کودکان از سه طریق با یکدیگر تعامل دارند: رقابت برای تعیین بهترین نفر، تلاش برای رسیدن به هدف بدون اهمیت دادن به دیگران، همکاری، علاقه و توجه به یادگیری و کسب موفقیت خود و دیگران، به طوری که برای آنها، موفقیت دیگران نیز مانند موفقیت خود حایز اهمیت باشد. چنانچه همکاری و مشارکت سازنده وجود داشته باشد، نکات ارزشمندی حاصل خواهد شد، از جمله: تعهد به یک هدف مشترک به طوری که افراد نه تنها برای پیشرفت خود که برای پیشرفت گروه کار می‌کنند؛ حس احترام متقابل میان افراد شکل می‌گیرد؛ اعتماد متقابل میان افراد ایجاد می‌شود چون با نظرها و معیارهای یکدیگر آشنا می‌شوند. کودکان از همان سنین پایین باید نحوه حضور در گروه را بیاموزند و هیچ فضایی بهتر از بازی‌های گروهی برای این آموزش نیست.

کودک باید بداند رعایت نوبت در استفاده از اسباب‌بازی‌های موجود، چه این اسباب‌بازی متعلق به خودش باشد چه از آن دیگر کودکان، بسیار حایز اهمیت است. او باید بفهمد اگر اسباب بازی خود را به همبازی‌هایش بدهد حق استفاده از اسباب‌بازی آنها را دارد. کارشناسان معتقدند کودکان در سنین 4-5 سال در مرحله‌ای هستند که می‌توانند یاد بگیرند به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی یا هر وسیله دیگری با همبازی‌ها لذت‌بخش است. شما به عنوان والدین وظیفه دارید بخشندگی و دوری از خودخواهی را با به نمایش گذاشتن این خصیصه‌ها برای کودک، به وی آموزش دهید.