



## چگونه در دوست یابی به فرزندان خود کمک کنیم؟

اگر کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی‌تواند بیاموزد که چه طور در اجتماع رفتار کند.

سلامت نیوز: اگر کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی‌تواند بیاموزد که چه طور در اجتماع رفتار کند. به او مهارت‌های اجتماعی را بیاموزید و هنگامی که دوستی‌اش خاتمه یافت یا احساس بروز مشکل کرد به او کمک کنید. برای زمان بازی خردسالان و کودکان پیش از سنین مدرسه برنامه‌ریزی کنید. روی اولین تجارب کودکان نظارت کنید و آماده باشید تا با دخالت در کارشان بازی آنها را آسان کنید.

اصولاً تمامی کودکان برای تصمیم‌گیری در مورد دوست شدن یا نشدن با کودکی دیگر در ضمیر و ذهن ناخودآگاه خود پاسخی برای پرسش‌های اساسی زیر پیدا میکنند:

1- آیا بودن با این کودک مایه‌ی خوشحالی و شادی خواهد بود؟ شوخ‌طبعی، خوش‌رویی، داشتن مهارت و توانایی‌های خاص، تمایل و قابلیت مشارکت و همکاری ویژگی‌های مثبت و پرخاشگری و حالت تهاجمی داشتن، رفتار دخالت‌گرانه، بدجنسی، برتری طلبی، حالت تدافعی و گوشه‌گیری، خجالت و قدرت ادراک پایین ویژگی‌های منفی برای این سوال به شمار می‌رود.

2- آیا او قابل اعتماد هست؟ اطمینان صداقت، راستگویی، رازداری و وفاداری پاسخ‌های مثبت به این سوال هستند و حالت تهاجمی و پرخاشگری داشتن، دروغ، فاش کردن راز و سر و ویژگی‌های دفع‌کننده خواهند بود.

3- آیا او در رسیدن به اهدافم کمک خواهد بود یا سد است؟ مشارکت و کمک کردن (جذب)، دخالت‌گری و حساس و انفجاری بودن (دفع)

4- آیا به نحوی که من دوست دارم برهم تاثیر گذار هستیم؟ قابلیت همکاری و واکنش و پاسخ مثبت دادن جزو ویژگی‌های مثبت و تهاجمی و پرخاشگر بودن (قلدری)، ریاست و برتری طلبی و انعطاف ناپذیری و یک دندگی ویژگی‌های منفی تلقی می‌شوند.

5- آیا با او بودن باعث می‌شود تا حس خوبی نسبت به خود پیدا کنم؟ کمک کردن، مهربانی، ابراز محبت و دوستی کردن و پاسخ و واکنش مناسب دادن از امتیازات مثبت بوده و توهین و بدجنسی کردن، عدم پاسخ‌دهی و واکنش نشان دادن و بی‌مهری کردن از امتیازات منفی کودک خواهند بود.

6- آیا او شبیه من است؟ علایق و ارزشهای مشابه، احترام به عهد و پیمانهای درون گروهی، هم‌سن، هم‌جنس و هم‌نژاد بودن جزء ویژگی‌های جذب‌کننده و برعکس آنها و نیز معلولیت جزء موارد دفع‌کننده به حساب خواهند آمد.

پاسخ‌سوال‌ات فوق‌تر تنها بر روابط کودکان بلکه بر سایر اشکال روابط از جمله والدین با فرزند، بزرگسالی و ازدواج نیز اثرات عمیق و مهمی دارند. در گروه‌های سنی مختلف جایگاه و ارزش هر یک از معیارها و عوامل فوق‌تر متفاوت است. برای مثال در سنین پیش دبستانی و و کلاس اول و دوم، پاسخ سوال اول (خوش و شاد بودن باهم) و در سنین بالاتر و خصوصاً در دوران نوجوانی قابل اعتماد بودن (رازداری و وفاداری) حائز اهمیت ویژه‌ای است.

برخی از ویژگی‌های مثبت و منفی فوق‌تر به تنهایی نقش تعیین‌کننده در جذب یا دفع کودک توسط دیگر همسالان ندارد بلکه مجموع ویژگی‌ها و شخصیت کلی کودک است که مهم است. برای مثال اگر کودکی گاهی رفتار برتری طلبی و رهبری داشته باشد ولی در عین حال شوخ‌طبع و دارای برخی مهارت‌های خاص (خصوصاً در ورزش) باشد و گاهی کاملاً کمک‌کننده یا مهربان باشد، توسط دیگران پذیرفته خواهد شد. اما برعکس اگر همین کودک رفتارهای مثبت کمی داشته باشد توسط دیگران دفع و طرد خواهد شد.

کمک به کودک در برقراری ارتباط و دوستی

مهم‌ترین الگوی رفتاری کودکان والدین آنها هستند و هر نوع خواسته‌ای از آنها بیابستی با رفتار والدین تضاد نداشته باشد.

سر آغاز شروع رابطه: اولین قدم در روابط اجتماعی، حال و احوال پرس‌استو اگر چه در اکثر موارد یک حالت عادی است ولی باهم همین کلمات به ظاهر ساده سلام! حالت چطور؟ خسته نباشی! بطور خواسته و ناخواسته تاثیر مثبت بر روی خود فرد و طرف مقابل می‌گذارند. درست مانند خنده مصنوعی که اثرات مثبتی بر روی روحیه و سلامتی فرد می‌گذارد. (هرچند کمتر از خنده واقعی).

حالت چهره نه تنها بر روی دیگران بلکه بر روی عواطف و روحیه‌ی خود شخص اثرات چشمگیری می‌گذارد، حتی اگر کاذب باشد. چهره

خندان جذاب تر و دوستانه تر به نظر می رسد. لذا عادت کنید حداقل زمان هایی که با فرزندتان هستید، لبخند داشته باشید.

یخ شکن ها: شاید سخت ترین کار در برقراری رابطه، پیدا کردن بهانه ای برای شروع رابطه است. در این سنین (و نیز در بیشتر موارد در سنین دیگر) بهترین تکنیک برای شروع یک مکالمه تعریف کردن از عمل یا تعلقات فرد مقابل است. برای این منظور عادت کنید در حضور فرزندتان چنین یخ شکن هایی را به کار ببرید. مثلاً اگر با فرزندتان به پارک رفته اید و کودکی در کنار و نزدیک شماست می توانید به او بگویید: چه عکس دایناسور قشنگی بر روی پیراهنت است و رو به فرزندتان بکنید و بگویید: نظر تو چیه؟ اینطور نیست؟! و...

در هر فرصت مناسبی که با فرزندتان هستید، سعی کنید بهانه یا دلیلی برای گفت و گو با دیگران بوجود آورید. یکی از روشهای ساده پرسیدن و سوال کردن است.

خلق فرصت های آشنایی و بازی: یکی از روشهای بسیار موثر در آموزش مهارت های اجتماعی به کودک، دیدار و آشنایی با افراد و کودکان هم سن و سال مختلف با حضور پدر یا مادر است. پارک رفتن و، ملاقات همسایه ها، فامیل و دوستان خانوادگی که دارای فرزند هم سن شما هستند، بسیار کمک کننده است. در این رابطه چند نکته زیر را در نظر داشته باشید:

از همان دو سالگی شروع به خواندن کتاب های قصه و با مفهوم و محتوای دوستی، همکاری و همدلی (درک احساسات و عواطف دیگران) برای فرزندتان کنید.

با برپا کردن بازی و ایفای نقش نحوه ی تعامل و رفتار با دیگران را به زبانی ساده و همراه با شادی و لذت به نمایش بگذارید. این بازی ها و نمایش ها نباید بیش از 10 تا 15 دقیقه طول بکشد. در این نمایش و بازی ها هرازگاهی نقش سرگروه و مسئول را به او واگذار کنید. در مورد تجربیات خوب فرزندتان با همبازی هایش صحبت کنید.

نقش مهد کودک یا کودکستان در پرورش کودک دست کمی از نقش خانواده ندارد. در انتخاب چنین مراکزی بسیار دقیق و حتی کمی وسواسی عمل کنید.

برای پیدا کردن دوست و همبازی برای فرزندتان اگر لازم است پاداشی بدهید. یک فعالیت، هنر و یا تردستی خاص به بیاموزید: تمامی کودکان دوست دارند خودی نشان دهند. بر حسب سن و توانایی فرزندتان یکی دو هنر و تردستی به او بیاموزید. (نظیر بازی با طناب یا حلقه پلاستیکی و...). کودکان به این ترتیب راحت می توانند دیگران را تحت تاثیر قرار داده و خواستار مشارکت آنها در بازی یا گروه شوند.

آموزش مشارکت: رکن اساسی بازی گروهی و دوستی مشارکت است. با رعایت نکات زیر مفهوم مشارکت را به کودکان بیاموزید. کودکان کم سن و سال درک درستی از شراکت ندارند و تصور می کنند وقتی وسیله یا متعلقاتشان به کسی داده شود، برای همیشه آن را از دست می دهند. به توضیح وقتی یکی از اسباب بازی هایش را به دوستی میدهد، دوستش از بازی کردن با آن خشنود و خوشحال می شود و بعداً به او بازی می گرداند.

بخاطر داشته باشید که مفهوم مشارکت به شراکت گذاشتن چیزی به خواسته و اجازه صاحب آن چیز است. لذا در موقع غذا خوردن حداقل در حضور فرزندتان بدون اجازه و درخواست از همسران از بشقاب او چیزی برندارید. یکی دو داستان که مفهوم مشارکت را نشان می دهد برای کودک بخوانید.

آموزش درک احساسات و عواطف و همدلی: از دیگر ملزومات تعامل و دوستی با دیگران درک احساسات و عواطف دیگران و به اصطلاح با آنها است.

از سه سالگی به بعد، به کمک بازی تغییر حالت صورت و مثال زدن، احساسات اصلی را آموزش دهید. (عصبانی، غمگین، خوشحال، حال بهم خوردن، اضطراب، ترسیدن).

فضا و جو خانوادگی را سرشار از مهر و محبت کنید و با همه اعضا خانواده باز و صادق باشید. واکنش های احساس عاطفی فرزندتان را شناسایی کرده و به زبان آورید و همواره پاسخگو و کمک کننده باشید (گلم! چی شده که عصبانی هستی؟ کاری از دستم بر نمی آید).

الگوی تربیتی مقتدرانه-عاشقانه بکار بندید (قواعد و مقررات معهود، ثابت و منطقی و عقلانی همراه با عواقب مشخص بر اساس مهر و محبت).

برگرفته از: کتاب مهارت های زندگی ، تالیف دکتر سید اصغر ساداتیان