

شیوه آموختن امید به کودکان

«امید» روندی فعال و آموختنی است؛ شیوه‌ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی به دنبال دارد...



171#& امید؛ روندی فعال و آموختنی است؛ شیوه‌ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی به دنبال دارد. امید مانند بذری است که در ذهن کودک کاشته می‌شود و با رشد کودک رشد می‌کند. هرچند امید بخشی از روند طبیعی رشد کودکان است اما شرایط محیط و رفتار افراد موثر در زندگی کودک می‌تواند رشد امید را متوقف یا تقویت کند. در حقیقت بعضی شرایط و فضاها برای شکوفایی امید مناسب هستند و متأسفانه برخی شرایط و فضاها امید را بیمار و رشد آن را متوقف می‌کنند. پژوهشگران معتقدند رشد امید از 3 ماهگی شکل می‌گیرد کودک با اشاره کردن به شیء دلخواه، در واقع هدفی را تعیین می‌کند و این شکل‌گیری هدف در واقع زیربنای امید است. بدون تردید برای داشتن فرزندان امیدوار، ابتدا باید پدر و مادرها با امید بیندیشند. در واقع یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید در راه پرورش امید در فرزندان بردارید، پرورش امید در خودتان است. دلیل این امر نیز ساده است، چرا که از آغاز هوشیاری کودک، پدر و مادر مهم‌ترین تأثیر را در افکار و رفتار وی دارند و کودک دائماً در پی تایید پدر و مادرش است. کلام پدر و مادر ملکه ذهن کودک می‌شود، جزئی از زبان او می‌شود و عاقبت، امیدواری یا نومیدي کودک را شکل می‌دهد.

پس می‌توان گفت بزرگسالان پرامید، تفکر پرامید را به کودکانشان منتقل می‌کنند. برعکس این قضیه نیز درست است؛ یعنی بزرگسالان کم‌امید، پیام‌های منفی به کودکان می‌دهند و روحیه مثبت آنها را تضعیف می‌کنند. گاه تفکر کم‌امید، از یک نسل به نسل دیگر منتقل می‌شود. برخی از والدین به طور ناخواسته پیام‌های یأس‌آوری را به فرزندان خود منتقل می‌کنند. پیام‌هایی چون، امیدی به آینده ندارم، در زندگی به جایی نمی‌رسم، نه، نمی‌توانم... که این عبارات یأس‌آور موجب می‌شوند که فرزندان نیز در راه رسیدن به هدف، انرژی کافی نداشته باشند. پس به این دلیل که شما سرمشق فرزندانانتان هستید و به آنها یاد می‌دهید که چگونه با خود حرف بزنند؛ بهتر است پیام‌های ناامیدکننده خود را تغییر دهید و الگوی جدیدی برای فرزندانانتان بشوید.

171#& امید؛ در زمینه‌های مختلف زندگی فرزندان

معمولاً زمینه‌های مهم زندگی کودکان به خصوص در سنین 6 تا 12 سالگی شامل تکالیف مدرسه، خانواده، بازی و سرگرمی، ایمنی، تندرستی و امور معنوی است. برای تقویت 171#& امید موثر؛ می‌بایست مشکلات متعارف کودکان را در زمینه‌های یادشده بررسی کنیم. همچنین لازم است اهداف مناسبی را تعیین کرده و فراموش نکنیم این اهداف برای فرزندمان به اندازه کافی جذاب باشد تا دستیابی به آنها موجب تقویت امید در او بشود. به عنوان نمونه مشکلات معمول در کودکان در این سنین در زمینه آموزشی عبارتند از: بی‌علاقه بودن به مدرسه، انجام ندادن تکالیف درسی و گرفتن نمره‌های پایین. باید توجه داشت این مشکلات می‌توانند علل گوناگونی داشته باشند. ممکن است فرزندان به آموزگارش علاقه نداشته باشد و یا با همکلاسی‌هایش ناسازگار باشد. لازم است ابتدا دلایل اصلی مشکل را پیدا کنید مثلاً اگر فرزندان رابطه خوبی با همسالانش ندارد به او کمک کنید تا رابطه اجتماعی‌اش را بهتر کند و به او نشان دهید که مشکلاتش برای شما مهم است.

همچنین مشکلات خانوادگی شامل جر و بحث کودک با پدر و مادر و خواهر و برادر، بی‌اعتنایی یا خودداری از انجام کارهای خانه و دوری‌گزیدن از سایر افراد خانواده است. در اینجا هم علل مسائل خانوادگی می‌تواند گوناگون و فراوان باشد اما یک دلیل شایع، خشم کودک است. پرداختن به علت خشم به اندازه درمان رفتار خشم‌آلود مهم است. برای درک علت خشم، باید با روی باز به سخنان فرزندان گوش دهید.

اگر نگرانی‌های او ناشی از مشکلات خانوادگی است، بهتر است از یک مشاور خانواده کمک بگیرید. مشکل دیگری که در زمینه خانواده دیده می‌شود، مقاومت فرزندان در برابر انجام وظایفی است که برعهده آنان گذاشته می‌شود. برای حل این مشکل نیز می‌توانید گام‌به‌گام پیش بروید. ابتدا وظایف ساده و کوچک را به او محول کنید چرا که این خود یک هدف محسوب می‌شود و در ضمن فرصتی برای تقویت امید در فرزندان است. در زمینه معنوی نیز می‌توان گفت اهمیت امور معنوی برای فرزندان، به تربیت شما بستگی دارد. اگر معنویات در زندگی شما بی‌اهمیت باشد برای فرزندان هم همین‌طور خواهد بود. به هر حال مهم است که شما بتوانید به پرسش‌های معنوی فرزندان پاسخ بدهید. با تعیین هدف‌هایی نظیر تعیین وقت دعا و عبادت، خواندن کتاب‌های دینی و یادگیری درباره ادیان جهان به فرزندان کمک کنید تا در زمینه معنوی، به رضایت‌خاطر بیشتری برسند چرا که اعتقاد معنوی فرزند شما در مقاومت وی در برابر مشکلاتش در آینده بسیار موثر است. گام‌های اساسی پرورش 171#& امید؛ در فرزندان

- به فرزندتان انرژی بدهید

هرچه فرزندتان سالم‌تر و سرحال‌تر باشد، انرژی بیشتری برای رسیدن به اهدافش دارد. شما به عنوان پدر و مادر از چند طریق می‌توانید تشخیص دهید که فرزندتان سالم و سرحال است؛ مثلاً دقت کنید آیا فرزند شما با شور و شوق از خواب بیدار می‌شود یا با بی‌حالی؟ آیا زمانی که مسافت کوتاهی می‌دود از نفس می‌افتد و یا همواره با پیشنهاد شما برای بازی در فضای باز مخالفت می‌کند؟ اصولاً این‌گونه رفتارها نشانه کمبود انرژی جسمانی کودک شماست. اگر فرزندتان از نظر جسمانی ضعیف باشد، طبیعتاً انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه را نخواهد داشت و در نتیجه به سختی می‌تواند در راه رسیدن به اهداف تازه با شور و شوق بکوشد.

- فرزندتان را فعال کنید

برخلاف تصور عموم، فعالیت، شخص را خسته نمی‌کند. مثلاً ورزش، انسان را سرشار از انرژی می‌کند. البته کودک یا نوجوان خموده باور نمی‌کند که ورزش موجب افزایش انرژی جسمانی و ذهنی‌اش می‌شود در نتیجه لازم است او را به شوق بیاورید. شما می‌توانید همراه با فرزندتان ورزش کنید، با او راه بروید، دوچرخه‌سواری کنید و یا فوتبال و بسکتبال بازی کنید. یکی دیگر از راه‌های تشویق فرزندتان به ورزش، شرکت کردن در ورزش‌های گروهی است که موجب می‌شود سطح انرژی فرزندتان بالا رود و در ضمن همکاری و سایر ارتباط‌های اجتماعی را در کنار دیگران بیاموزد و موجب افزایش امید در او می‌شود.

- از نسبت دادن صفات منفی بپرهیزید

یکی از منابع عمده سخنان منفی، خانواده است. مثلاً خواهر و برادرها روی هم اسم می‌گذارند. اگرچه ممکن است این رفتارها در ظاهر فراموش شود ولی گاه آثار عمیق بر کودک می‌گذارند. در این میان از همه بدتر عناوینی است که پدر و مادر هنگام تنبیه کودک به او می‌دهند. همسالان و همبازی‌های کودک نیز می‌توانند منبع صفات منفی باشند. نسبت دادن صفاتی چون خیکی، کوتوله، دراز، لاغر، عینکی و... موجب تخلیه انرژی ذهنی می‌شود و کودک اعتماد به نفس خود را برای پیگیری هدف خود (حتی اهداف به ظاهر ساده) از دست می‌دهد. لازم است پدر و مادرها دقت کنند که لباس، مدل مو، کفش و کیف مدرسه و سایر وسایل فرزندشان انگشت‌نما نباشد. نیازی هم نیست چیزهای گران‌بخرید فقط توجه داشته فرزندتان تمیز و مرتب باشد و لباس‌هایش زیادی بزرگ یا کوچک نباشد.

- فرزندتان را بجا تحسین کنید

یافته‌ها نشان می‌دهند کودکانی که برای رفتار خوبشان پاداش می‌گیرند، آنچه را از آنها انتظار می‌رود به سرعت می‌آموزند اما اگر به رفتار مطلوب کودک بی‌اعتنایی شود، کودک از آن رفتار دست می‌کشد. بنابراین برای دستیابی به بهترین نوع یادگیری، لازم است فرزندتان را تشویق کنید و او را در آغوش بکشید. برخی از پدران و مادران نسبت به رفتار خوب و موفقیت فرزندشان بی‌تفاوت هستند اما همین پدر و مادرها با مشاهده کوچک‌ترین اشتباهی، بی‌درنگ فرزندشان را مورد انتقاد قرار می‌دهند. این‌گونه رفتارهای نامتعادل، باعث کم‌امیدی فرزندتان می‌شود. پس رفتارشان را بررسی کنید و اگر لازم است، تغییراتی در آن بدهید. در واقع هر بار که فرزندتان را تحسین می‌کنید و محبت و سربلندی‌تان را نشان می‌دهید، به نیروی اراده و امیدواری او می‌افزایید.

- به فعالیت‌های فرزندتان، علاقه نشان بدهید

بیشتر اوقات، پدر و مادرهای گرفتار فرصت کافی برای فعالیت‌های کودکانشان ندارند اما لازم است در مواقع مناسب، برای تشویق فرزندتان حضور داشته باشید، درباره کارهایش بپرسید، نکاتی را برای پیشرفت او پیشنهاد کنید و انتقاد و تحسین را در کنار هم به کار ببرید. شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه برای پرورش امید فرزندتان مهم است. فرزند شما به تشویق‌تان نیاز دارد تا به این فعالیت‌ها علاقه‌مند باقی بماند. زمانی که فرزندتان متوجه شود که شما به فعالیت‌های او علاقه دارید، احساس اطمینان و غرور بیشتری می‌کند و اطمینان و غرور، از ویژگی‌های پرامید بودن است. فراموش نکنید که کودکان حتی وقتی به نظر می‌رسد که بزرگ شده‌اند، موجودات حساسی هستند.