

بررسی جراتمندی بچه‌ها در شرایط سخت

حفظ شجاعت در کودکان



شجاعت به معنای بی‌خیالی، خطر کردن و در نهایت رعایت نکردن دستورالعمل‌ها و نکات بهداشتی در دوران کرونا نیست. چنین رفتاری، سر دیگر طیف ترس و اضطراب است که باعث آنداختن جان خود و اطرافیان خواهد شد بنابراین جراتمندی در بحران‌هایی مانند کووید-۱۹، به معنای شناخت و ارزیابی درست از موقعیت است



ترسید» ولی خودشان رفتارهایی ناشی از وسواس داشته باشند، چون رفتار آنها کاملا توسط بچه‌ها الگوبرداری می‌شود. یکی دیگر از ترس‌هایی که والدین به‌ویژه مادر باید آن را به خوبی در فرزندش مهار و کنترل کنند، ترس و اضطراب جدایی است که در دوران بیماری کرونا هم بسیار با آن دست به گریبان شدیم. چنین اضطرابی در این دوران توسط محیط هم به کودک منتقل خواهد شد. در واقع وقتی استرس از سطح بینه که باعث هوشیاری می‌شود عبور کند، نه تنها نمی‌تواند مانع خطر کردن کودک شود بلکه برعکس باعث می‌شود به دلیل ترس، استرس و واکنش‌های که دارد، نتواند رفتار درست را انتخاب کند. در چنین شرایطی فرد نمی‌تواند موقعیت‌های خطر را شناسایی و بهترین موقعیت را انتخاب کند و درست تصمیم بگیرد. حتی اگر ترس والدین هم در این دوران بیش از اندازه باشد، ممکن است قدری آنها را محدود کند یعنی ترس از ابتلای به بیماری باعث خانه‌نشینی خودشان و فرزندشان شود. به همین خاطر، والدین باید ابتدا ترس‌های وجودی خود را حتی قبل از کرونا شناسایی کنند تا با ریشه‌کن کردن همه آنها بتوانند بر ترس، وسواس و استرس ناشی از بیماری کرونا و حواشی آن مانند تنهایی، مشکلات اقتصادی و... غلبه کنند. فقط به این صورت است که می‌توانند مانع از ترس و وحشت بیش از حد در کودکان شوند.

سلامت: شجاعت و جراتمندی در مقابل ترس و واکنش‌هایی که در دوران کرونا وجود دارد چطور تعریف می‌شود؟

شجاعت به معنای بی‌خیالی، خطر کردن و در نهایت رعایت نکردن دستورالعمل‌ها و نکات بهداشتی در دوران کرونا نیست. چنین رفتاری، سر دیگر طیف ترس و اضطراب است که باعث آنداختن جان خود و اطرافیان خواهد شد بنابراین جراتمندی در بحران‌هایی مانند کووید-۱۹، شناخت و ارزیابی درست از موقعیت است. همچنین اینکه افراد بتوانند موقعیت را به خوبی تحلیل کنند و در نهایت موقعیت درست از شرایط پیش‌رو داشته باشند. فقط با مدیریت رفتار صحیح و تحلیل موقعیت است که کودکان هم می‌توانند دست به انتخاب درستی بزنند. یعنی وقتی والدین بتوانند به گونه‌ای شرایط را ارزیابی کنند که کمترین افت عملکرد را داشته باشند و همچنین ارتباطات اجتماعی خود را نیز در حد مجازی یا با در نظر گرفتن همه‌شودنامه‌های بهداشتی و موارد پیشگیری از بیماری حفظ کنند، کودکان هم نه تنها دچار وسواس و استرس نخواهند شد، بلکه کم‌کم رفتارهای جراتمندانه و شجاعت‌آشنایی پیدا می‌کنند.



رشد بهتری خواهد داشت. با این حال، ممکن است احساس کنید که به اندازه کافی در برابر کودک اقتدار ندارید یا اینکه او مرتباً شما را با محدودیت‌هایی که خودتان تعیین کرده‌اید، آزمایش می‌کند.

فراموش نکنید که اطاعت کردن یک ویژگی ذاتی در انسان نیست بلکه باید یاد گرفته شود. مانند هر یادگیری دیگری، کودک شما برای فهم محدودیت‌ها و قوانین، نیاز به تکرار دارد تا آنها در وجودش نهادینه شوند. مثلا وقتی که رنگ‌ها را به او می‌آموزید، ممکن است چند ماه طول بکشد تا آنها را به درستی تشخیص دهد یا نام ببرد.

همچنین، ممکن است کودک شما این تصور را ایجاد کند که به حرف شما گوش نمی‌دهد زیرا اقدامات ممنوعه را به‌طور منظم تکرار می‌کند اما آنچه شما باید بدانید این است که به محض اینکه کودک مثلا فهمید که نباید به پرز اناق نشیمن دست بزند، ممکن است در عرض پرز آشپزخانه را لمس کند. فراموش نکنید که کودک قصد لجبازی ندارد، بلکه شما باید صبور و خون‌سرد باشید و دوباره قانون منع لمس پرز برق را برای او توضیح دهید و چه بسا بارها و بارها تکرار کنید. هنگامی که کودک خود را از انجام کاری منع کردید، فقط به «نه» گفتن بسنده نکنید بلکه قاضیه را با جملات ساده و مثبت توضیح دهید و به او بگویید چرا اجازه ندارد که مثلا فلان کار را انجام دهد. به عنوان مثال: «پرز رو ول کن، اگر ولش کنی، اووف می‌شی یا بدجور دردت می‌آد!» نکته مهم در مورد محدودیت‌ها این است که هرگز تسلیم نشوید. در غیر این صورت کودک گیج می‌شود و دیگر نمی‌داند چه کاری را باید و چه کاری را نباید انجام دهد بنابراین محدودیت‌ها را کاملا مشخص کنید تا در ذهن کودک جا بیفتند و در ادامه توسط کودک رعایت شوند.



از ترس و وسواس دارند لزوما نمی‌توانند فرزندان شجاعی داشته باشند و شجاعت را به آنها منتقل کنند. چون آگاهی از تاثیر رفتارهای ما بر کودکان نیز در این خصوص بسیار موثر است. در واقع ناآگاهی پدر و مادرها باعث می‌شود فرزندان‌شان سال‌ها با ترس، وسواس و هراس از بیان احساسات و عواطف خود مواجه باشند و آن‌گونه زندگی کنند. یکی از دلایل ترس از تنهایی این است که کودکان هنگامی که نباید تنها گذاشته می‌شوند؛ ساعت‌ها تنها یا با مراقب دیگری که نمی‌توانسته به آنها احساس امنیت بدهد تنها مانده و در واقع می‌توان گفت رها شده‌اند. به این ترتیب یکی از مهم‌ترین ترس‌ها که ریشه بسیاری از ترس‌ها دیگر هم به حساب می‌آید یعنی «ترس از تنهایی» در آنها شکل می‌گیرد.

سلامت: والدین چطور می‌توانند مانع از انتقال ترس و وسواس‌های دوران شیوع کرونا در فرزندان خود شوند؟

مهم‌ترین عاملی که می‌تواند ترس و وسواس دوران همه‌گیری کرونا را در بچه‌ها کاهش دهد نوع رفتار والدین است؛ نه اینکه فقط در کلام ادعا کنند «نباید

بسیاری از افراد از بیماری کرونا ترس و واکنش زیادی دارند و آن را به نوعی فاجعه می‌دانند بنابراین با پیشگویی‌های منفی و خطاهای شناختی، تاثیرات منفی بر ذهن خودشان و اطرافیان می‌گذارند. دید این افراد معمولا یک‌بعدی و به اصطلاح «تولی» است. چنین دیدی در والدین تاثیر زیادی بر ترس کودکان دارد. پدر و مادرها معمولا با توجه به شناختی که از فرزند خود دارند، متوجه می‌شوند که او ترسو تر از بچه‌های همسن و سالش است. در این شرایط والدین باید ابتدا به رفتار خودشان توجه کنند و ببینند چگونه رفتار کرده‌اند که باعث ترس شدن فرزندشان شده است. بعد از آن سعی کنند به گونه‌ای رفتار کنند که ترس و اضطراب را به فرزند خود منتقل نکنند. تقویت رفتار همیشه با آموزش موثر خواهد بود. عدم جراتمندی، ترس و رفتارهای وسواس‌گونه، اغلب بسیار زود توسط والدین و مراقبان کودک به او منتقل می‌شود. این افراد معمولا پرخاشگر و منفعل می‌شوند چون ترس، مانع از خلاقیت و پویایی آنها خواهد شد.

سلامت: آیا والدین جراتمند حتما می‌توانند شجاعت و جراتمندی را به فرزندان‌شان هم منتقل کنند؟

والدینی که خودشان رفتاری عاری

کودک باید بارها افتادن را تجربه کند تا بالاخره بتواند بایستد و راه برود.

سلامت: والدین چگونه باعث ترس‌باز آمدن فرزندان خود می‌شوند؟

پدر و مادرها با تنبیه و سرزنش، فرزندان خود را ترسو بار می‌آورند و آنها را آسیب‌پذیر می‌کنند. البته امکان دارد دو کودک در یک خانواده با دو تربیت کاملاً یکسان، اخلاق متفاوتی داشته باشند و والدین مدام به فرزندان‌شان هشدارهای نابجا می‌دهند. به این ترتیب ترس از اینکه «نکنده مطابق میل پدر و مادر رفتار نکنم» در کودک نهادینه می‌شود. وقتی چنین ترسی در ذهن کودک نقش می‌بندد طر حواره‌های دیگری هم مانند ترس از شکست و آسیب‌پذیری در او شکل می‌گیرد. در واقع می‌توان گفت «ترس از آسیب‌پذیری»، عامل اصلی ترس در بزرگسالی است. نیازهای اصلی کودکان نیاز به محبت، توجه بی‌قیدوشرط، نیاز به تفریح، بقا و همچنین ناکامی‌های واقع‌بینانه هستند که اگر نادیده گرفته شوند، نه تنها طر حواره آسیب‌پذیری در کودکان شکل می‌گیرد؛ بلکه طر حواره‌های شکست، بی‌اعتمادی و نقص و شرم هم در آنها نهادینه خواهد شد. والدینی که مدام نگران آسیب رسیدن به فرزندان‌شان هستند، اجازه نمی‌دهند آنها خطا کنند. در صورتی که بچه‌ها نیاز دارند که فرصت خطا کردن داشته باشند.

عملکرد افراد مهم و تاثیر گذار باشد. طر حواره‌های مختلف از جمله ترس، از دو سالگی در کودکان شکل می‌گیرد. در واقع پدر و مادر با سبک‌های فرزندپروری خود آنها را شکل می‌دهند. مثلا والدین کمال‌گرایی که مدام فرزندان‌شان را امر و نهی می‌کنند و ترس از ارتکاب اشتباه آنها را دارند و می‌خواهند همیشه بهترین باشند، مدام اضطراب دارند که نکنند فرزندان‌شان نتوانند موفق شود. بنابراین والدین مدام به فرزندان‌شان هشدارهای نابجا می‌دهند. به این ترتیب ترس از اینکه «نکنده مطابق میل پدر و مادر رفتار نکنم» در کودک نهادینه می‌شود. وقتی چنین ترسی در ذهن کودک نقش می‌بندد طر حواره‌های دیگری هم مانند ترس از شکست و آسیب‌پذیری در او شکل می‌گیرد. در واقع می‌توان گفت «ترس از آسیب‌پذیری»، عامل اصلی ترس در بزرگسالی است. نیازهای اصلی کودکان نیاز به محبت، توجه بی‌قیدوشرط، نیاز به تفریح، بقا و همچنین ناکامی‌های واقع‌بینانه هستند که اگر نادیده گرفته شوند، نه تنها طر حواره آسیب‌پذیری در کودکان شکل می‌گیرد؛ بلکه طر حواره‌های شکست، بی‌اعتمادی و نقص و شرم هم در آنها نهادینه خواهد شد. والدینی که مدام نگران آسیب رسیدن به فرزندان‌شان هستند، اجازه نمی‌دهند آنها خطا کنند. در صورتی که بچه‌ها نیاز دارند که فرصت خطا کردن داشته باشند.

سلامت: طر حواره ترس از چه زمانی می‌تواند در وجود کودک نهادینه شود؟

شکل طر حواره‌های ترس در واقع پدید آمدن نوعی هیجان است که کاملا طبیعی است اما این نحوه مدیریت ترس است که می‌تواند در

مهارت جراتمندی در افراد به عوامل مختلفی بستگی دارد. یعنی علاوه بر اینکه می‌تواند تا حدودی ذاتی

باشد، می‌تواند به کودکان آموزش هم داده شود. این مهارت در بر خورداری کودکان از ارتباطات سالم بسیار موثر است. اینکه افراد بتوانند با جرات، شهامت و قاطعیت با دیگران ارتباط برقرار کنند زیرا روابط همراه با شجاعت از سالم‌ترین سبک‌های ارتباطی به شمار می‌رود. آموزش این مهارت به کودکان نیز اهمیت زیادی دارد. چون به آنها کمک می‌کند عزت‌نفس بالایی داشته باشند اما چگونه می‌توانیم چنین مهارتی را در آنها تقویت کنیم؟ در این خصوص با دکتر گلاویز محمدی، روان‌شناس بالینی، روان‌درمانگر در حیطه طر حواره درمانی و مدرس دانشگاه گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: خانم دکتر! جراتمندی و شهامت در کودکان به چه معنا است؟

جرات‌ورزی و شهامت در کودک به این معناست که بتواند احساسات خود را در هر موقعیتی بیان کند و ابراز احساسات مناسبی داشته باشد. یعنی اگر از موضوعی خشمگین یا عصبانی است آن را بیان و ابراز کند. بدین ترتیب می‌تواند به تدریج هیجانات خود را هم به خوبی شناسایی کند. فرد جراتمند می‌تواند حق خود را بگیرد، احساساتش را بیان کند و در صورت لزوم هم پاسخ منفی به خواسته‌های دیگران بدهد؛ البته بدون پر خاشگروی یا اینکه حقی از فرد دیگری ضایع شود. کودکان احساساتی ترس و شادی را از دو سالگی به بعد شناسایی می‌کنند. بعد از آن احساساتی مانند گناه، خجالت، حسادت و... به آنها آموزش داده می‌شود. مثلا کودکی که از موضوعی ناراحت است و می‌خواهد آن را ابراز کند ولی والدین، آن را سرکوب می‌کنند کم‌کم الگوبرداری رفتاری در او شکل می‌گیرد و نتیجه می‌گیرد که نباید احساسات خود را نشان دهد و ابراز هیجانات او می‌تواند پیامد بدی به دنبال داشته باشد. بنابراین ترجیح می‌دهد با جرات و شهامت احساس و هیجان خود را نشان ندهد. چون معمولا با تنبیه والدین مواجه خواهد شد. به این ترتیب، یکی از عوامل بازدارنده احساسات کودکان، مواجهه اشتباه والدین با ابراز احساسات آنهاست.

سلامت: طر حواره ترس از چه زمانی می‌تواند در وجود کودک نهادینه شود؟

شکل طر حواره‌های ترس در واقع پدید آمدن نوعی هیجان است که کاملا طبیعی است اما این نحوه مدیریت ترس است که می‌تواند در

توصیه‌هایی برای داشتن کودکانی حرف‌شنوا



دکتر حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و مشاور خانواده

❖ کودک به شما گوش نمی‌دهد و بیشتر از شما سر و صدا می‌کند و صدایش را بالا می‌برد.
❖ کودک شروع به گریه می‌کند چون با فریاد شما تریسیده است.
❖ به محض پایان بحران، احساس گناه خواهید کرد و به او اعتراف می‌کنید که پدر یا مادر خوبی نیستید.
در حقیقت، فریاد زدن هر شریاطی را تشدید و شما را خسته می‌کند بنابراین تا حد امکان از این کار اجتناب کنید. وقتی احساس می‌کنید که تمام وجودتان از خشم پر شده است، برای دقایقی تنها باشید و نفس عمیق بکشید. پس از آرام شدن، نود فرزند خود بازگردید، او را روبروی خود بنشانید، در چشمانش نگاه کنید و با لحنی محکم اما آرام هر آنچه لازم است را به وی بگویید.

۲. جملات مثبت به کودک بگویید!

رشد مغز کودک زمانبر است و قبل از سن خاصی توان درک جملات منفی را ندارد بنابراین وقتی به او می‌گویید کاری را انجام ندهد ولی او به هر حال این کار را انجام می‌دهد، عصبانی نشوید زیرا این پیام شماست که برای کودک شفاف نیست. بادرک نکردن این نفی، کودک

قبل از ۳ سالگی کودکان نمی‌دانند که چگونه خواسته‌ها و امیال خود را کنترل کنند. در این سن، کودک نمی‌تواند درست و دقیقاً نمی‌داند چگونه احساسات خود را کنترل کند بنابراین وقتی احساسی را تجربه می‌کند، او با دودیدن، فریاد زدن، بازی کردن و... این حس خوب را نشان می‌دهد. برعکس، وقتی حسی منفی را تجربه می‌کند، دور اتاق می‌چرخد، فریاد می‌زند، گریه می‌کند، خودش را روی زمین می‌اندازد یا وسایل را پرتاب می‌کند. همین رفتارهای افراط‌گونه به وضوح نشان می‌دهند که او توان کنترل احساسات خود را ندارد. در این مقاله بر آن هستیم نکاتی را به شما والدین عزیز بیاموزیم تا به کمک آنها فرزندان حرف گوش کنی داشته باشید.

۱. سر کودکتان فریاد نکشید!

هنگامی که در ادامه کشمکش با کودک، مجبور می‌شوید تا صدایتان را بالا ببرید، فراموش نکنید که نتیجه عکس خواهید گرفت و در عمل با سه گزینه روبرو خواهید شد: