

وقتی اشتباهات شما را به لرزه می اندازند

راهنمای کودکان برای پذیرش عیب و نقص
(غلبه بر کمال گرایی)

مجموعه راهنمای کودکان برای داشتن ذهن قوی تر-۲

فهرست

مقدمه‌ای برای والدین و مراقبین ۷

فصل اول

بیایید با هم کاوش کنیم ۹

فصل دوم

کاوش در افکار و احساسات ۱۹

فصل سوم

این فاجعه نیست ۳۳

فصل چهارم

مراقب افکار سیاه‌وسفید باشید ۴۹

فصل پنجم

اوه ببخشید، ای‌وای، آه ۶۱

فصل ششم

بررسی شکست ۶۹

فصل هفتم

استفاده کردن از اشتباهات ۷۹

فصل هشتم

چه چیزی در مورد شما خیلی خوب است؟ ۹۱

فصل نهم

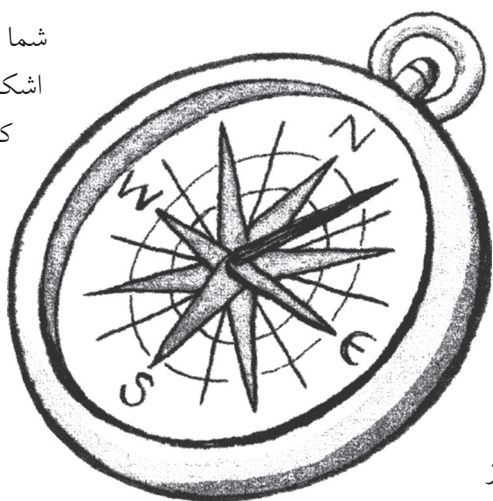
۹۷ شما می‌توانید آن را انجام دهید!

۱۰۱ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

۱۰۳ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه‌ای برای والدین و مراقبین

شما ممکن است در بیشتر مواقع بگویید: اشکالی ندارد، همه اشتباه می‌کنند و هیچ‌کس کامل نیست. شما هنگامی که بدین روش به فرزندتان قوت قلب می‌دهید در مسیر درستی هستید. بعدها می‌توانید به فرزندتان کمک کنید و از او حمایت کنید تا رویکردی متعادل‌تر به زندگی را یاد بگیرد، می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید اشتباهات را تحمل کنند و از تجارب خود دانش و اعتمادبه‌نفس به دست بیاورند.



این کتاب به شما و فرزندتان کمک می‌کند افکار و باورهایی را که موجب نگرانی فرزندتان از اشتباه کردن می‌شوند را موردبررسی قرار دهید. این کتاب کار، راهبردهایی را برای متفاوت فکر کردن و آرام ماندن در مقابله با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی به شما پیشنهاد می‌کند. رویکرد اصلی کتاب مبتنی بر اصل شناختی-رفتاری ارتباط متقابل افکار، هیجان‌ات و رفتارها است. به عبارت دیگر آنچه فرد فکر می‌کند، بر هیجان‌اتش و به ترتیب بر چگونگی احساس و رفتارش تأثیر می‌گذارد. کودکانی که نگران اشتباهاتشان هستند چه فکری می‌کنند؟ گفتن آن سخت است زیرا این نوع افکار سریع می‌آیند و معمولاً خارج از هشیاری هستند و ممکن است برای هر کس متفاوت باشند. همچنان که به فرزندتان کمک می‌کنید تا افکارش را شناسایی کند، می‌توانید به او کمک کنید تا به انواع افکاری که در مسیرش قرار می‌گیرند، دقت کند. برای مثال فرض کنید کودک شما از یادگیری دوچرخه‌سواری امتناع می‌کند. فکر زیربنایی او می‌تواند این باشد: من هیچ‌وقت قادر به یادگیری نخواهم بود. یا من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم و به خودم آسیب خواهم زد. من مضحک به نظر می‌آیم. یا اگر همین حالا آن را یاد نگیرم

ترس از اشتباه کردن طبیعی است. شما ممکن است از گفتن چیزی اشتباه در حین یک جلسه یا از گم شدن در هنگام گشت‌وگذار در شهری جدید بترسید. کودکان نیز اغلب می‌توانند این‌گونه فکر کنند. درواقع بعضی از کودکان به حدی از اشتباه کردن می‌ترسند که ممکن است از چالش‌ها عقب بکشند و دیگران را به خاطر اشتباهاتشان سرزنش کنند. ممکن است یک کودک از

فعالیتی به خاطر ترس از عدم پیشرفت چشم‌پوشی کند. یا یک دانش‌آموز در انجام به موقع تکالیف مدرسه به خاطر اشتباهات مکرر، دوباره‌نویسی و انجام مجدد تکالیف، شکست بخورد. کودکانی که درباره اشتباه کردن نگران‌اند ممکن است سعی کنند شرایط را برای اطمینان از موفقیت کنترل کنند، دیگران را به خاطر شکست‌هایشان سرزنش کنند، نسبت به خودشان منفی‌نگر باشند یا به‌طورکلی انتقادگر باشند. آن‌ها ممکن است در تصمیم‌گیری به خاطر ترس از گرفتن تصمیم اشتباه، مشکل داشته باشند. سعی در اجتناب از اشتباه، چه برای شما و چه برای فرزندتان کاری خسته‌کننده و طاقت فرساست.

شناخت و پذیرش اشتباهات می‌تواند به کودکان کمک کند خیلی آسان‌تر از نامالیقات زندگی بگذرند و کودکان را تشویق می‌کند از یادگیری موارد جدید نترسند؛ بنابراین هنگامی که فرزند شما اشتباه می‌کند، می‌بازد یا به هدفش دست نمی‌یابد، شما چه می‌توانید بکنید؟ شما چگونه می‌توانید به‌عنوان یک والد، آمادگی برای اشتباه کردن، مقابله با عدم موفقیت و پذیرش شکست را در او پرورش دهید؟ هنگامی که مشاهده می‌کنید فرزندانتان از ترس عدم موفقیت در دام نگرانی افتاده‌اند چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

- نمی‌توانیم آن را انجام بدهم. یا درنهایت، چیزی دیگر. وقتی فرزندتان از دوچرخه‌سواری امتناع می‌کند، افکارش مانع او هستند، او تجربیات واقعی خودش که به او شانس این را می‌دهد که ببیند می‌تواند یاد بگیرد را انکار می‌کند. نوع دیگری از موقعیت عبارت است از: کودکی زمان بسیار زیادی را صرف مطالعه می‌کند چون فکر می‌کند نباید هیچ پاسخی اشتباهی بدهد. او ممکن است فکر کند، اگر همه کارهایم را به‌درستی انجام ندهم یک شکست خورده تمام‌عیار هستم. یا من باید همه کارها را به نحو احسن انجام بدهم زیرا همه از من چنین انتظاری را دارند. یا اگر ساعت‌ها مطالعه نکنم و برای اطمینان از این که همه چیز را می‌دانم بارها بررسی مجدد نکنم ممکن است به یک سؤال، پاسخ غلط بدهم. موفقیت‌های فراوانش او را متقاعد می‌کند که درس خواندن بیش از حدش لازم است. شما می‌دانید که فشار آوردن به کودک برای تغییر رفتارش کارساز نیست، در عوض ما روشی ظریف‌تر ولی مؤثرتر را برای ایجاد پیشرفت گام‌به‌گام پیشنهاد می‌کنیم.
- به فرزندتان اجازه اشتباه کردن بدهید، شما کارهای فرزندتان را انجام ندهید
- الگوی پذیرش خود برای او باشید و باوقار ببازید
- هنگامی که اشتباه می‌کنید بگویید که چرا اشتباه کردن اشکالی ندارد
- شوخ‌طبع باشید
- بین کار و بازی تعادل ایجاد کنید
- اجازه دهید دستاورد فرزندتان متعلق به خودش باشد- خودتان را با موفقیت‌های فرزندتان نسنجید (یا اشتباهاتش)

شما و فرزندتان در حال رفتن به کاوش در قلمروی ناشناخته هستید. به آرامی پیش بروید: هر بار یک یا دو فصل را بخوانید. فرزندتان را تشویق کنید تمرین‌ها را در حین کار انجام دهد. باهم در مورد کاربرد مثال‌ها و تمرینات کتاب در زندگی واقعی صحبت کنید. همراهی صبور در کشف راه‌های جدید تفکر و بودن در کنار او باشید؛ و به‌تمام‌معنا از این زمان ویژه باهم بودن لذت ببرید. شما و فرزندتان مسیرهایی اعجاب‌انگیز برای مسافرت باهم دیگر در پیش دارید.

همه کودکان باید با اشتباه مقابله کنند، اگرچه کودکانی که به‌طور مکرر و ثابت درگیر نگرانی‌هایشان در مورد اشتباهات هستند احتمال زیادی دارد به یک اختلال اضطرابی، افسردگی، منفی‌نگری، ناامیدی یا خشم دچار شوند. شما می‌توانید کتاب‌های دیگری از این مجموعه را بیابید که برای احساسات دشوار یا مشکلات مرتبط، مفید باشند. در صورت لزوم از متخصص اطفال خودتان یا متخصص بهداشت روانی برای دریافت اطلاعات و کمک‌های بیشتر کمک بگیرید.

قبل از شروع به استفاده از این کتاب، پیشنهاد می‌کنیم ابتدا خودتان آن را بخوانید. با فرزندتان درباره تجربیات خودتان در دوره کودکی صحبت کنید، اینکه شما چگونه با انواع مشابه اشتباهی که از آن می‌ترسد مقابله می‌کردید و الآن چگونه مقابله می‌کنید. درحالی‌که فرزندتان سعی در انجام تمرینات کتاب دارد شما می‌توانید با دادن امکان اشتباه به او یا سعی در انجام کاری چالش‌برانگیز، به افزایش تجربه او کمک کنید.

چند نکته مفید که در هنگام کار کردن با این کتاب بهتر است به خاطر بسپارید:

- بر تلاش و کوشش، بیش از نتیجه تأکید کنید

فصل اول

بیاید باهم کاوش کنیم

جوینده یابنده بود.

از زمان‌های قدیم کاوشگران برای کشف سرزمین‌های جدید در دریا‌های دوردست به کشتی‌رانی می‌پرداختند.

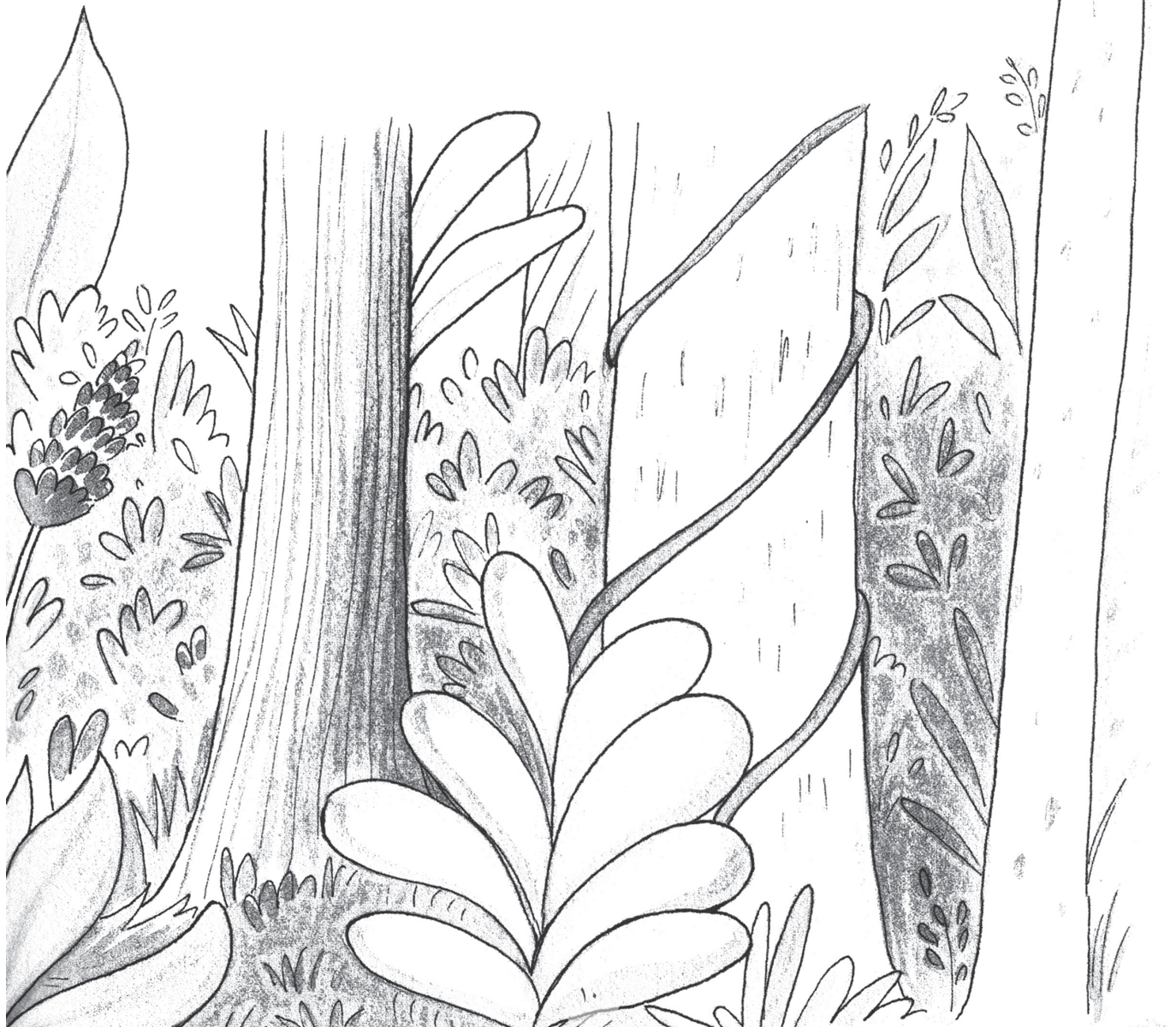
آن‌ها به‌سختی راه خود را از میان جنگل‌ها باز می‌کردند و گروه‌هایی از مردم را که قبلاً دیده نشده بودند، کشف می‌کردند.



کاوشگران مدرن به وسیله موشک به فضای دوردست سفر می کنند.

گروهی دیگر به کاوش در اعماق اقیانوس ها می پردازند، به اعماق دریاها می روند و به مشاهده ماهی ها و دیگر موجودات زنده در عمق دریا می پردازند.

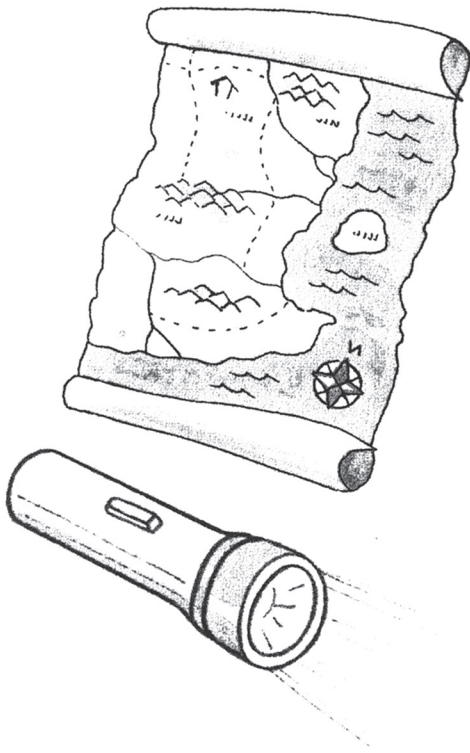
یک نقطه مشترک در میان همه این کاوشگران این است که آنها به بررسی جاهایی می پردازند که هرگز قبل از آن آنجا نبوده اند.



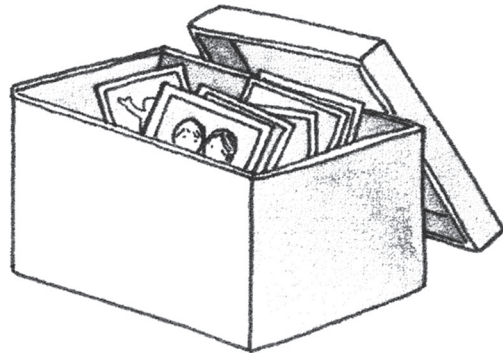
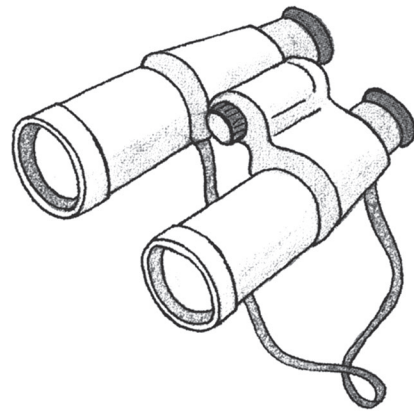
بسیاری از کودکان نیز کاوشگر هستند. آن‌ها اغلب به کاوش در اطراف خود می‌پردازند، مکان‌های جالب برای بازی کردن یا لذت از طبیعت می‌یابند. آن‌ها حتی ممکن است به کاوش در فضایی از خانه یا آپارتمان خود بپردازند- یک گنجینه کوچک قدیمی، جعبه عکس‌های قدیمی خانوادگی یا یک اتاق کوچک زیرشیروانی.



آیا برای کاوش خود از چیزی کمک گرفته‌اید: یک ذره‌بین، یک قطب‌نما، یک چراغ‌قوه؟



چه چیزی یافتید؟



برای بیشتر کاوشگران مدتی طول می کشد تا چیزی کشف کنند. آن‌ها از نقشه خود استفاده می کنند اما ممکن است در فهم اینکه کجا هستند یا به دنبال چه چیزی می گردند مشکل داشته باشند. برای مثال کاشفان آمازون داشت به کاوش در قسمت هایی از جنگل پردازند که قبل از کشف رودخانه ای که به دنبالش بودند آن‌ها را به جایی هدایت نمی کرد. ممکن بود اشتباهی بیچند. آن‌ها حتی شاید نیاز به شروع دوباره مأموریت خود از اول داشتند.

