

چه کار باید کرد وقتی بچه ۲ تا ۶ ساله شما گوش نمی دهد، قشقرق به پا می کند، بدغذاست، سر سفره رفتارهای ناشایستی دارد، نگران اتفاقات ناگوار است، با خواهر و برادرش دعوا می کند، ناله می کند، جواب پس می دهد، فحش می دهد، حرف های توالتی می زند. آروغ می زند، باد روده آزاد می کند، دست در دماغش می کند، نیاز دارد درباره بیماری، طلاق و مرگ با او صحبت کرد، درباره رابطه جنسی سؤال می پرسد و چیزهای دیگر.

## فقط بگو چیکار کنم

توصیه ها و دست نوشته های کاربردی برای والدین درمانده

تقدیم به همسر و ثمره زندگی مان

شایلین و حسین

# فهرست مطالب



تقدیر و تشکر .....	۹
مقدمه .....	۱۱
فصل ۱ کم گوی و گزیده گوی: ارتباط با کودکان .....	۱۷
فصل ۲ «تامی اصلاً گوش نمی‌ده» بایدها و نبایدهای انضباطی .....	۴۴
فصل ۳ «همش تقصیر مولیه» مشکلات خواهر و برادرها (همشیرها) .....	۷۴
فصل ۴ «چند گاز دیگه بزمن می‌تونم دسر بخورم؟» رفتار و عادات غذاخوردن کودکان .....	۹۹
فصل ۵ «دستتو از دماغت در بیار!» مواجهه با مخاط بینی، آروغ، باد روده .....	۱۲۷
فصل ۶ «این عادلانه نیست» دغدغه‌های هر روزه والدین .....	۱۵۶
فصل ۷ «چرا موهای مامان ریخت؟» صحبت کردن درباره بیماری‌های جدی .....	۱۸۸
فصل ۸ «چرا ماهی قرمزم توی توالت شناور شده؟» آموزش درباره مرگ .....	۲۱۲
فصل ۹ «مامان و بابا می‌خوان یه چیزایی بهت بگن.» صحبت کردن با کودک درباره طلاق .....	۲۳۹
فصل ۱۰ «آتیش به خونه ما هم سرایت می‌کنه؟» پاسخ دادن به سؤالاتی درباره بلایای طبیعی .....	۲۵۹
درباره نویسنده .....	۲۸۵
تقدیر .....	۲۸۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۲۸۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۲۹۳

## تقدیر و تشکر



گفته می‌شود نوشتن یک کتاب بی‌شبهت به متولدشدن نیست؛ آبستن‌شدن، تحمل رنج و زحمات بارداری و درنهایت وضع حمل. برای همین خدا را شکر می‌کنم. همان طور که وقتی سه‌قلوهایم متولدشدند تیم حمایتی کاملی در اتاق زایمان حضور داشت، زمانی که این کتاب را خلق کردم، به اندازه تعداد افراد یک روستا، آدم کنارم بود. افراد زیادی در اینجا هستند که مدیون آنها هستم.

تونی سیارا، متخصص لغت و ویراستار کتابم از انتشارات کولینز، در طی این فرایند، با صبر، خوش‌رویی و پاسخگویی‌اش مرا راهنمایی کرد. میندی ورنر، ویراستار، جراح کلمات و دوست جدیدم، با مهارت و حساسیت دست‌نوشته‌های طولانیم را جراحی کرد و وقتی وارد اتاق زایمان شدم دستم را گرفت. تشکر از باب میمان و جنیفر گریگا، وکلای من، برای نصایح عاقلانه‌ای که با آرامش و اطمینان به من دادند.

تشکر می‌کنم از فیلس روئمان و کتی وکسلر (خانواده درمانگر) به‌خاطر تخصص و سخاویشان و همچنین تشکر می‌کنم از دوستان عزیزم: دکتر ایان رأس (خانواده درمانگر)، رابی استیون کار روبن (خانواده درمانگر)، پم سیگل (متخصص تغذیه و خانواده درمانگر) و دیان اپلبام و چری اوامرا در کتاب‌فروشی دنیای کتاب کودکان.

تشکر می‌کنم از ریچ لئونارد همیشه شوخ، برای تلاش‌هایش در جهت یافتن یک عنوان برای کتابم.

فراتر از کلمات، از همه دوستان فوق‌العاده‌ام بسیار سپاسگزارم، به‌ویژه جین، نانی، جیل و لوسی کسانی که هیجاناتم را با آنها به اشتراک گذاشتم و «متأسفم، نمی‌تونم حرف بزنم، دارم می‌نویسم»‌ها و همه شکایت‌هایم را در طی ماه‌ها ویرایش کتاب تحمل کردند. نمی‌دانم با چه زبانی از بارب، محرم اسرار و بهترین دوستم، تشکر کنم.

اگر والدینم (مادرم، نویسنده کتاب کودکان؛ و پدرم، کسی که کتاب‌های نویسندگان را به ناشران معرفی می‌کند) هنوز اینجا بودند چقدر افتخار می‌کردند. مادرم پشتوانه‌ای

برای پایداریم، اشتیاقم برای خطرکردن و توانایی‌ام برای نوشتن است. امیدوارم والدینم بتوانند احساس قدردانی عمیق مرا دریابند.

من بزرگ‌ترین قدردانی را به همسرم، ری، بدهکارم. به‌خاطر صبوری، اشتیاق و تشویق مداومش، گوش همیشه در دسترسش و حمایت بی‌نظیرش در طی خلق این کتاب.

در نهایت، من باید از مراجعانم تشکر کنم. این شما بودید که مدام می‌پرسید «چرا/ یک کتاب نمی‌نویسی؟» من هم این کار را انجام دادم. متشکرم برای اینکه به من اجازه دادید تا شما را در مسیر فرزندپروری همراهی کنم، برای امتیاز شریک‌شدن مسافرتتان با من، برای اینکه به من فرصت دادید تا از موفقیت‌ها و شکست‌هایتان بیاموزم و برای کمک به تولد کتابم (چهارمین آفرینش بزرگ من، بعد از سه قلوهایم) متشکرم.

## مقدمه



«بتسی، لطفاً فقط بگو چه کار کنم.»

در طی سی و هفت سال گذشته، این تقاضا را بارها از والدین شنیده‌ام. این عبارت، چه در طی جلسات گروهی فرزندپروری و چه مشاوره فردی و یا تلفنی، درخواست اصلی بوده است. والدین راه‌حل مستقیم و واقعی می‌خواهند: فقط - راه‌حل - درست - را - به - من - بده، نمی‌بینی - اینجا - دارم - تقلاً - می‌کنم؟ کمک! اما این‌گونه نمی‌شود شروع کرد.

وقتی بچه‌ها برایتان رویایی بیش نیستند، آرزوی والد بودنشان شامل تصوراتی است از غنودن‌ها، بغل کردن‌ها و بوسیدن‌ها، اولین قدم‌ها، راندن سه‌چرخه، دوچرخه و جلسات خانوادگی سر میز آشپزخانه. در واقع، کودک، همه آن موارد و بیشتر از آنها را با خود به همراه دارد: پرورش کودکان چه سفر باورنکردنی است! قبل از اینکه با این سفر آشنا شوید، به سال‌هایی که با کودک خود سپری کرده‌اید نگاهی بیندازید. تعجب می‌کنید که چه زود گذشت؛ اما وقتی کودکان در میانه راه کودکی قرار دارد، یعنی زمانی که ۲ الی ۶ ساله است (گستره سنی که موضوع این کتاب است) داستان کاملاً متفاوت است.

وقتی من و همسر من سه‌قلوهایمان (دو پسر و یک دختر که الان بزرگسال هستند) را بزرگ می‌کردیم، به کمک نیاز داشتیم. بله، من یک معلم بودم، مدیر یک پیش‌دستانی و یک متخصص رشد کودک و فکر می‌کردم همه آن چیزی را که باید درباره فرزندپروری انجام بدهم می‌دانم؛ اما دانستن تئوری بسیار متفاوت از پرورش عملی فرزندان خودتان است، بچه‌هایی که پس از ساعت سه بعدازظهر و در خانه با آنها سرکار دارید. من به کسی نیاز داشتم که بتواند به سؤالاتم جواب دهد و در این

زمینه راه و چاه را به من نشان دهد. من کسی را می‌خواستم که فقط به من بگوید چه بگویم و چه کار کنم.

پدر و مادر شدن از نظر جسمانی خسته‌کننده است، به‌ویژه در ابتدا؛ همچنین پدر و مادر شدن از نظر روانی طاقت‌فرساست، به‌ویژه برای هجده‌سال اول! این بدان خاطر است که بچه‌تان با یک کتابچه راهنمای کوچک که از شست و پاش آویزان شده باشد به دنیا نیامده است. همراهی با کودکان (حتی برای یک قدم) و دانستن نحوه پاسخ‌دادن به آنها، در بهترین حالت رعب‌آور است. هم‌سرم به اندازه من بچه‌ها را دوست دارد، اما فقط دوشنبه‌ها صبح به خانه می‌آمد چراکه تربیت این سه‌قلوها بسیار گیج‌کننده‌تر (و خسته‌کننده‌تر!) از کارش در اداره بود.

فرزندپروری یک سفر است، یک سفر جذاب، پر هیجان، شگرف، چالش‌برانگیز و لذت‌بخش. فرزندپروری تجربه‌ای است که زندگی شما را غنی‌تر کرده و آدم بهتری از شما می‌سازد؛ اما واقعاً کار بسیار دشواری است. با این حال، مطمئن‌ترین راه برای پرورش کودکی سالم که در مسیر خودکفایی و تبدیل شدن به یک بزرگسال راضی و خشنود قرار گیرد، این است که اول به خانه‌تان سر و سامانی بدهید. بزرگسالانی که از نظر عاطفی سالم و «با هم» هستند، کودکانشان را در مسیری مشابه (خودشان) هدایت می‌کنند. شما نمی‌توانید والدی که کودکان نیاز دارد باشید، مگر اینکه به نیازهای خود پاسخ بگویید. پس مراقب خودتان باشید. این بدان معناست که ساعاتی را برای قدم‌زدن، انجام ورزش‌های موردعلاقه، غذاخوردن با دوستان، خواندن یک کتاب و یا دریافت حمایت‌های عاطفی که نیاز دارید (از یک متخصص سلامت روان) اختصاص دهید. فقط اینها را انجام دهید! کودکان به‌خاطر این موارد بهتر خواهد شد.

بارها شده والدین نگرانی‌شان را با من در میان می‌گذارند که کودکان طبیعی نیست! اینها کودکانی هستند که مبتلا به نقص توجه- بیش‌فعالی، اسپرگر و یا نقص در یکپارچگی حسی (برای توضیح درباره یکپارچگی حسی به فصل ۱ صفحه ۲۹ مراجعه کنید) تشخیص داده خواهند شد. چنین تشخیص‌هایی بازتابی از کیفیت فرزندپروری نیستند، بلکه مواردی شبیه این‌ها، بخش و جزئی از کودک بوده و باید موردتوجه قرار بگیرد. اما اکثر کودکان در گستره طبیعی قرار می‌گیرند. من حتی این ریسک را می‌کنم و می‌گویم که آن قدر گستره طبیعی بودن متنوع است که دیگر چیزی به‌عنوان طبیعی

وجود ندارد. متخصصین تحول کودک راه‌هایی را در نظر می‌گیرند که طی آنها اکثر کودکان به طور معمول تحول می‌یابند و رفتار می‌کنند. شما به‌عنوان یک والد چطور می‌توانید دربارهٔ اکثر کودکان بدانید درحالی‌که فقط یک یا دو کودک را دیده‌اید؟ آن هم کودکان خودتان! داستان‌هایی که دوستانتان تعریف می‌کنند، به‌ندرت شامل مسائل و چالش‌هایی است که آنها با فرزندانشان دارند. به قول معروف، ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خودتان مقایسه نکنید. واقعیت این است که طبیعی بودن، شامل رفتار و موقعیت‌های گیج‌کنندهٔ بسیاری می‌شود. این کتاب در این خصوص بحث می‌کند که چگونه با بسیاری از این مشکلات، از ناله کردن‌ها گرفته تا صحبت کردن با کودکان دربارهٔ مرگ یا دربارهٔ اینکه کودکان از کجا می‌آیند، روبه‌رو شوید.

شما در هیچ‌جای این کتاب کلمهٔ *آسان* را نمی‌یابید. آسان‌ترین بخش والد بودن این است که فرزندتان را دوست دارید و به هیچ‌کتابی نیاز ندارید تا به شما بگوید چطور فرزندتان را دوست داشته باشید. در حقیقت، وقتی با دست‌انداز در مسیر فرزندپروری روبه‌رو شوید، عشق به فرزند است که به شما انرژی می‌دهد.

این کتاب و تجربهٔ من به‌عنوان یک متخصص تحول کودک، دربارهٔ مدیریت کردن دست‌اندازها در تربیت کودک است. برخی اوقات این دست‌اندازها مرتبط با رفتار کودک است و برخی اوقات از پدیده‌ها و یا موضوعات جدی برمی‌خیزند. صحبت کردن دربارهٔ مسائل سختی همچون بیماری جدی در خانواده، دشوار است. در حقیقت برای شما دشوارتر است تا برای کودکان، چراکه شما خطر از دست‌دادن را درک می‌کنید. برای کودکان، هر تجربه پدیده‌ای است برای مورد بحث قرارگرفتن و آموختن.

موارد جدید زیادی دربارهٔ پرورش کودکان در این کرهٔ خاکی وجود ندارد. بچه‌ها هنوز نیازمند پروراندن، غذادادن و آموزش دیدن دربارهٔ زندگی هستند. آنها نیازمند یک پایگاه عاطفی و جو امنی که صبور و پذیرا باشد، هستند. آنها به محدودیت‌ها، مرزها، راهنمایی و آموزش نیاز دارند. آنها به شما نیاز دارند، به یک دنیا شما، به توجه پرمحبتان و گاهی به تمام توجه‌تان نیاز دارند. به قول معروف، آنها به بال و ریشه نیاز دارند.

بدون اغراق، تأمین تمام نیازهای بچه در همهٔ زمان‌ها، کاری طاقت‌فرسا است. در



واقع، چنین چیزی نه تنها ممکن نیست بلکه خوب هم نیست. یکی از دو درس بزرگی که به همهٔ بچه‌ها باید آموخت، از همین نکته نشأت می‌گیرد. هر کودک خردسالی باید تأخیر در ارضاء نیازها را بیاموزد. طی دوسال اول زندگی، کودکان در مرکز جهان قرار دارد و هر نیازش تقریباً فوراً برآورده می‌شود؛ اما از لحظه‌ای که شمع دوسالگی را فوت می‌کند، روز جدیدی آغاز می‌شود و آن زمانی است که کودکان مثل هر کس دیگری، باید جای خود را در حاشیه بیابد. پرورش صبر، درس دشواری برای یادگیری است که همراه با گریه‌ها و ناله‌های فراوان است و هم‌نشین درس دوم است، یادگیری تحمل ناکامی و ناامیدی. این سرشت خام و ناپختهٔ کودک است که قشقرق را موجب می‌شود که واقعاً برای والدین کشنده است. هیچ‌کسی از دیدن و یا حتی شنیدن غمگینی و یا عصبانیت کودک لذت نمی‌برد. توانایی کودک شما برای یادگیری این درس‌های ضروری، نه تنها به سن و تحولش بستگی دارد، بلکه به شما والد گرامی نیز بستگی دارد.

در واقع، خود من وقتی که بچه‌هایم کوچک بودند، به مشاورهٔ فرزندپروری نیاز داشتم و اکنون سعی می‌کنم همان فردی باشم که خودم در آن زمان نیاز داشتم. شک ندارم که تربیت فرزند، دقیقاً دربارهٔ تربیت والدین است. والدینی را به یاد دارم که در مورد خواب بچه‌شان به من مراجعه کرده بودند. بچهٔ ده‌ماه‌ای که تا به حال شب‌ها نخوابیده بود. به صحبت‌های والدین آن بچه گوش دادم، با آنها هم‌دردی کردم و شنیدم که چطور هر چیزی را امتحان کرده‌اند ... البته هر چیزی به‌جز تحمل اعتراض. سوای احتمال وجود مشکلات عمده و پیچیده، به آنها گفتم: «بچه‌تون وقتی شب‌ها می‌خوابه که شما آماده باشین.»

موضوعات جدیدی در فرزندپروری به‌وجود آمده‌اند که باید آنها را نیز به فهرست دست‌انداها اضافه کنیم، موارد خاصی مثل تروریسم و طلاق که امروزه خیلی متداول‌تر شده‌اند. به‌علاوه، شیوه‌ای که ما به فرزندانمان پاسخ می‌دهیم نیز تغییر کرده است. در حالی که پدران و مادران ما بی‌خیال بچه‌ها می‌شدند و یا سوالاتشان را از سر و می‌کردند، امروزه ما اهمیت صحبت کردن با کودکان را می‌دانیم.

تجربیات زیادی وجود دارند که کودک طبیعی شما برای یادگیری و رشد باید از میانهٔ آنها عبور کند و عکس‌العمل کودکان در مقابل این تجارب، برای شما دردناک

خواهد بود. اینها، همان حیطه‌ای است که این کتاب بدان وارد می‌شود. در صفحات این کتاب شما اطلاعاتی دربارهٔ تحول فرزندان و همچنین توصیه‌ها و دست‌نوشته‌هایی برای مدیریت موقعیت‌های مختلف فرزندپروری می‌یابید. از غذاخوردن تا روش‌هایی برای صحبت با کودکان دربارهٔ بیماری جدی، طلاق و تروریسم. موضوع هر فصل کتاب حاضر، یکی از نگرانی‌های اصلی والدین کودکان خردسال است. بسته به نیاز و تحول کودکان، می‌توانید بخشی و یا تمام دست‌نوشته‌هایی را که ارائه شده به کار برید. این مسئله که کتاب را پیوسته بخوانید و یا به دلخواه یک فصل را انتخاب کنید، در اختیار شماست اما توصیه من این است که ابتدا فصل اول را که دربارهٔ ارتباط با کودکان است مطالعه کنید، چراکه اساس و پایه‌ای برای مابقی کتاب است.

اگرچه مخاطبین این کتاب والدین کودکان دو تا شش سال هستند، اما حاوی اطلاعاتی است که برای والدین کودکان بزرگ‌تر از شش و کوچک‌تر از دو سال هم مفید خواهد بود. همهٔ این توصیه‌ها، توسط صدها مرجعی که من طی سال‌ها با آنها کار کرده‌ام آزموده شده و مؤثر واقع شده‌اند. امیدوارم شما هم آنها را مفید بیابید. این کتاب را در قفسهٔ کتاب‌های مرجع و یا جایی در دسترس بگذارید، چراکه احتمالاً بارها و بارها به آن مراجعه خواهید کرد. من خوشحال می‌شوم صدایی باشم که در زمان نیاز، آن را بشنوید.

# فصل ۱



## کم گوی و گزیده گوی:

### ارتباط با کودکان

کارتون تلویزیونی *دارودسته کوچولوها* براساس نوشته‌های چارلز شولز را به یاد دارید؟ والدین به وسیله صدای «واللی، واللی، واللی» نمایش داده می‌شدند. شما آنها را نمی‌بینید اما می‌دانید که آن صدای مداوم و کش دار متعلق به والدین است. هرکسی به خاطر هم‌ذات‌پنداری که با کوچولوها می‌کند، آن را به خاطر دارد. این کارتون، بازنمایی قدرتمندی از نوعی روابط والد-فرزند است.

در واقع، زمان‌های متعددی وجود دارد که «واللی» دقیقاً همان چیزی است که کودکان از شما می‌شنوند. شما می‌گویید «وقت ناهاره»، او می‌شنود «واللی» و هیچ کاری انجام نمی‌دهد. شما پیشنهاد می‌کنید که «اسباب‌بازی‌ها تو مرتب کن» او می‌شنود «واللی» و حرکتی نمی‌کند.

این ارتباطات هر روزه به شکل‌گیری آنچه کودکان در بزرگسالی تبدیل خواهد شد، کمک می‌کند. برای اینکه ارتباط چیزی بیش از های و هوی باشد و تغییر ایجاد کند، لازم است که هدفمند و تعمدی باشد. به عنوان یک والد، شما آینه فرزند خود هستید و هر آن‌کسی که هست را منعکس می‌کنید. ارتباط شما با آنها مستقیماً بر رشد، تحول، خودانگاره و رفتارشان اثر می‌گذارد. دانستن این مسئله، باید شما را متوجه نحوه ارتباط با کودک خود کند.

## صحبت کردن دربارهٔ صحبت کردن

علاوه بر عشق، غذا و تماس فیزیکی، صحبت کردن یکی از راه‌هایی است که شما به وسیلهٔ آن کودک خود را تغذیه می‌کنید. مغز به محرک‌های مشخصی برای رشد کامل نیاز دارد. صحبت کردن یکی از آن محرک‌ها است. شواهد تحقیقی فراوانی در حمایت از این یافته موجود است که کودکانی که در محیط‌های بدون تعاملات زبانی کافی رشد می‌کنند، نقایصی در تحول‌شان دارند. همچنین، کودکان خردسالی که تشویق می‌شوند نظرات و عقایدشان را بیان کنند، در مدرسه، روابط اجتماعی و در زندگی‌شان شرایط بهتری دارند.

صحبت کردن با کودکان نه تنها به یادگیری و رشد آنها کمک می‌کند بلکه به شما دریچه‌ای برای ورود به روح و روان آنها می‌دهد، آنها چه کسی هستند، به چه چیزی می‌اندیشند و چه احساسی دارند. از طریق صحبت کردن با کودک و نه برای کودک است که پیوند والد-کودک غنی و محکم می‌شود.

اما صحبت کردن، تنها یکی از چهار راهی است که ما با کودکان ارتباط برقرار می‌کنیم.

## چهار نوع ارتباط

اولین و مشهودترین نوع ارتباط، **ارتباط کلامی** است و شامل هر آن چیزی می‌شود که از دهان شما خارج می‌شود: **کلماتی** که استفاده می‌کنید، **لحن** و **بلندی** صدای شما. نوع دیگر ارتباط، **ارتباط غیر کلامی** است که شامل نزدیکی جسمانی به کسی که با او حرف می‌زنید، ژست بدنی، حالات چهره‌ای، نحوه و میزان لمس کردن آنها و محیطی که در آن ارتباط برقرار می‌کنید می‌شود.

یک جنبهٔ فراموش شده از ارتباط، **گوش دادن** است. در هر ارتباطی حداقل دو بازیگر وجود دارد و تنها یکی صحبت می‌کند و دیگری شنونده است. در هر ارتباطی، اینکه چگونه شنونده‌ای هستید، یک پیام قوی به کودکان ارسال می‌کند.

در نهایت، **سرمشوق‌دهی** هم نوعی دیگر از ارتباط است که ممکن است قوی‌ترین نوع ارتباط باشد.

## سر مشق‌دهی

شما به واسطه هر کاری که انجام می‌دهید با کودکانان ارتباط برقرار می‌کنید و به آنها پیام می‌دهید. کودکانان همیشه در حال تماشای شما هستند، آنها به کاری که انجام می‌دهید توجه می‌کنند و آنچه می‌گویید و اینکه چگونه رفتار می‌کنید را جذب می‌کنند. در واقع، ممکن است وقتی که مستقیماً با فرزندان صحبت نمی‌کنید، پیام‌های قوی‌تری به آنها منتقل کنید، همان مواقع ناخودآگاهی که شما اشاراتی را دربارهٔ اینکه در جهان چگونه باید رفتار کرد به کودک خود می‌دهید.

تلفن یک مثال کامل است. شما در حال سخنرانی دربارهٔ مضرات شایعه پراکنی برای فرزندان هستید. ناگهان تلفن زنگ می‌زند. بهترین دوست شماست، کسی که می‌خواهد آخرین بدگویی‌ها را دربارهٔ همسایه‌تان که تصمیم به جدایی از شوهرش گرفته به شما بگوید. کودکان دارد می‌شنود: «*وای خدای من، داری شوخی می‌کنی! ... اون ...؟! کی؟! ... وای نه! نمی‌تونم باور کنم که او این کار رو انجام داده ... کی به تو اینها رو گفت؟! ... من باید به سوزان زنگ بزنم ... بعداً بهت زنگ می‌زنم.*» چرا والدین فکر می‌کنند در حین صحبت کردن با تلفن، کودکان ناگهان کر می‌شود؟ آن مکالمهٔ تلفنی یک پیام کاملاً روشن داشت. رفتار شما، نصیحت‌هایتان را دربارهٔ شایعه به باد داد.

این مثل قدیمی که: «*آنچه می‌گم رو انجام بده، نه آنچه انجام می‌دم*» ممکن است آرزوی خیلی از والدین باشد، اما قطع به یقین، واقعیت ندارد. کودکانان دیر یا زود احتمالاً آن چیزی را انجام خواهند داد که شما انجام می‌دهید. شما، اولین و قوی‌ترین الگوی فرزندان هستید. باور کنید یا نه، کودکان در سال‌های بعد تبدیل به شخصی شبیه شما خواهد شد. البته، ممکن است کودکان متضاد آن چیزی که شما هستید بشود و این در صورتی است که به آنچه شما در گذشته انجام داده‌اید، با دیدهٔ تحقیر و بی‌احترامی بنگرد.

اگر بابا در حال خواندن روزنامه سر میز باشد، «*ما کنار میز صبحانه کتاب نمی‌خونیم*»، احتمالاً مؤثر واقع نخواهد شد.

وقتی که شما از پشت‌گوشی در حال دادزدن بر سر عمو استیو هستید، «ما با برادرمون با مهربانی رفتار می‌کنیم»، عملی نخواهد شد.

اگر خدمت‌کاری که شما را دو ساعت منتظر گذاشته، سرزنش کنید، «ما با همه مردم به احترام رفتار می‌کنیم»، آموخته نخواهد شد.

به یاد داشته باشید، کودک تماشا می‌کند و یاد می‌گیرد. شما باید فردی باشید که می‌خواهید کودکان در آینده باشد. این مسئله آگاهی و توجه می‌طلبد.

## برقراری ارتباط کلامی

برخلاف سایر ارتباطات، ارتباط با فرزندان نیاز به ساخته شدن ندارد. مادر طبیعت این رابطه را می‌سازد و از لحظه تولد بنای این رابطه گذاشته می‌شود. کودکان گریه می‌کند و شما در برداشت‌نش تعجب می‌کنید، او گرسنه است و شما تغذیه‌اش می‌کنید. شما به تمامی نیازهایش پاسخ می‌دهید. همان طور که این کارها را می‌کنید، اعتماد بین والد و نوزاد رشد می‌کند. این، سرآغاز یک ارتباط است.

ساختن ارتباط اولیه با فرزندان تا حدودی به وسیله ارتباط زبانی (یکی از راه‌هایی که شما بر عواطف و رفتار کودک تأثیر می‌گذارید) شکل می‌گیرد. وقتی ارتباط شما منطقی و محکم است، موجب پرورش اعتماد در رابطه کودک با شما می‌شود و پیوندتان را عمیق‌تر می‌کند.

محققان نشان داده‌اند نوجوانانی که قانون‌مند و اخلاق‌مدار هستند، زندگی اجتماعی سالمی دارند و در مدرسه پیشرفت می‌کنند، معمولاً رابطه با والدینشان را نزدیک‌تر از روابط سایر همسالان با والدینشان توصیف می‌کنند که نشان دهنده احتمال مکالمه زیاد در این خانه‌ها است.

---

### توصیه‌ها و دست‌نوشته‌هایی برای برقراری ارتباط

---

شما می‌توانید به وسیله برقراری آگاهانه ارتباطات، تأثیر ارتباط کلامی خود را بیشتر

کرده و پیوند خود را با کودکتان بهبود بخشید. البته، هیچ کسی این توصیه‌ها را همیشه دنبال نمی‌کند اما حتی انجام دادن یک یا دو بار هم تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

- **به فاصله فیزیکی بین خود و کودکتان توجه کنید.** این مسئله تا اندازه‌ای با توجه به سن کودک تعیین خواهد شد. کودکان خردسال نیاز دارند به والدینشان نزدیک باشند. یک فاصله مناسب برای مکالمه شخصی بین دو الی چهار پا (۶۰ الی ۱۲۰ سانتی متر) است. هر فاصله‌ای نزدیک‌تر از آن تجاوز به «فضای شخصی» محسوب می‌شود. برخلاف این حقیقت که صمیمیت و گرمی مستلزم نزدیک شدن فیزیکی است، اما تجاوز به فضای شخصی برای مکالمه خیلی خوب نیست. در فاصله دورتر از آنچه ذکر شد هم ارتباط مناسبی برقرار نمی‌شود. پس، از روبه‌روی ظرف شویی آشپزخانه و یا پشت کامپیوتر سر کودکتان داد نزنید.

- **از موانع بین خودتان آگاه شوید.** به زمان‌هایی که تویخ و یا سرزنش شده‌اید دقت کنید (حال توسط مدیر مدرسه و یا رئیس)، آیا همیشه یک میز بین شما وجود داشته است؟ آن موانع در خدمت یک هدف هستند: این یک فضای حائل است که صمیمیت و ارتباط را محدود می‌کند. وقتی شما با کودکتان صحبت می‌کنید، هیچ چیز نباید بین شما باشد. موانع می‌توانند یک عسلی، آپن آشپزخانه، درب حمام و یا هر چیزی که از نظر فیزیکی شما را از کودکتان دور می‌کند باشد: مثل مکالمه از پشت تلفن، در حال شستن ظرف‌ها، یا در حال تا کردن لباس‌ها. این موانع می‌تواند از نوع سروصدا هم باشد، مانند صدای تلویزیون در پس زمینه. پاک‌سازی مسیر بین خود و کودک، یک پیام بسیار روشن به کودک می‌دهد و مسیر مستقیمی برای ارتباط باز می‌کند: «من می‌خوام با تو صحبت کنم و می‌خوام به من گوش بدی. هیچ چیز نباید بین ما قرار بگیرد.»

من اغلب آموزش دبیری را با نشستن روی صندلی و نشان دادن دانشجویان