

تو رئیس من نیستی
ایمن سازی کودک
چهار تا دوازده ساله تان از بد رفتاری

فهرست

| | |
|-----|--|
| ۹ | چگونه از این کتاب استفاده کنیم..... |
| ۱۱ | مقدمه..... |
| ۱۵ | فصل اول: «گوش می کنی چی می گم؟» چگونه با کودکان صحبت کنید..... |
| ۲۸ | فصل دوم: «چرا اون دختر گریه می کنه؟» پرورش کودک همدل..... |
| ۵۱ | فصل سوم: «نمی تونم خودم انجامش بدم، تو انجام بده!» بنا کردن استقلال در کودکان..... |
| ۷۵ | فصل چهارم: «ژاکت من کجاست؟» آموزش مسئولیت پذیری..... |
| ۱۰۰ | فصل پنجم: «نه برو تو اتاقت!» خلق یک کودک مؤدب..... |
| ۱۲۳ | فصل ششم: «من اون کار رو نکردم» القای صداقت به کودکان..... |
| ۱۵۰ | فصل هفتم: «حوصلم سر رفته.» پرورش یک کودک متکی به خود..... |
| ۱۷۵ | فصل هشتم: «این تنها هدیه ای که می گیرم؟» پرورش شکرگزاری در فرزندان..... |
| ۱۹۷ | فصل نهم: «می خوام، می خوام، می خوام» حذف بدرفتاری در فرزندان..... |
| ۲۱۷ | فصل دهم: «تق تق کی اونجاست» آوردن شوخی و شیطنت به زندگی کودکان..... |
| ۲۳۷ | پنجاه و دو درمان برای رفاه زدگی: هر یک برای یک هفته در سال..... |
| ۲۴۱ | ۱۰۰ روش برای گفتن کارت خوب بود..... |
| ۲۴۵ | واژه نامه انگلیسی به فارسی..... |
| ۲۴۷ | واژه نامه فارسی به انگلیسی..... |
| ۲۴۹ | درباره نویسنده..... |
| ۲۵۱ | تقدیرها..... |

مقدمه

«باورتون می‌شه پسر من گفت تو رئیس من نیستی؟!» بر این اساس پدر یک کودک هفت‌ساله شروع به در میان گذاشتن شکایاتش با من کرد. وی ادامه داد، «بیزارم که این رو بپذیرم ولی فرزندم یه کودک بدرفتاره».

دلم می‌خواست بتوانم بگویم امکان پیش آمدن چنین موقعیتی کم است اما به شما اطمینان می‌دهم که این‌طور نیست. اغلب اولیا داستان‌هایی را از فرزندپروری‌شان برایم تعریف می‌کنند که در آن قسم می‌خورند هرگز کودکی به این بدرفتاری نداشته‌اند. ولی وقتی بسیاری از والدین دلسرد اذعان می‌کنند که فرزندشان بدرفتار است، این عنوان برای هر یک از آنها معانی متفاوتی دارد. شاید بدرفتاری برای یکی به معنی غرغرو باشد، برای دیگری بی‌مسئولیت و تنبل و برای یکی دیگر به معنی مودزی و غیر قابل اعتماد باشد. با اینکه اغلب ویژگی‌های بد در هر سنی غیر قابل تحمل‌اند، اما برخی از آنها واقعاً قابلیت این را دارند تا در سال‌های آتی زندگی به ویژگی‌های مثبتی تبدیل شوند. برای مثال کودکی که در حال حاضر بی‌ادب است ممکن است توانایی بذله‌گویی و مقدس‌مآب نشدن را داشته باشد که تفکر خلاقانه و نوآورانه را می‌پروراند. ویژگی‌هایی که اگر به‌درستی استفاده شوند، روزی برای او مفید خواهند بود.

حقیقت این است که کودکان در فرایند رشدشان گاهی بدرفتاری می‌کنند. در برخی از موارد این روند جزء جداناپذیری از برخی مراحل رشد است، مثلاً زمانی که کودک تقلا می‌کند از شما جدا شود و برای خودش کسی بشود و توانایی‌های خود را محک بزند. بدرفتاری می‌تواند یک وضعیت موقتی در پاسخ به یک تغییر محیطی نیز باشد مانند به دنیا آمدن یک بچه جدید، والدی که خارج از شهر کار می‌کند، اقوامی که کودک مدت زیادی است با آنها ارتباط دارد، یا اسباب‌کشی به منزل جدید. همچنین بدرفتاری می‌تواند گریه‌ای برای دریافت کمک به‌خاطر نارضایتی از مدرسه، مشکل با همسالان و خواهر و برادرها باشد. با کمی ملاحظه، این بچه‌های بدرفتار را می‌توان به مسیر صحیح بازگرداند. هرچند رفتارهای بد متنوع‌اند اما وقتی این رفتارها در محدوده‌ای معمول از مرحله رشد کودک قرار دارند، والدین می‌توانند نفس راحتی بکشند که کودک آنها (بدرفتاری) در مسیری نیست که تا آخر عمر یک فرد جامعه‌ستیز باشد. ولی وقتی این‌طور نیست و به‌نظر می‌رسد چالش‌های کودک سرسخت و غیر قابل انعطاف است و از مسائلی که اولیای دیگر با آنها مواجه‌اند کاملاً متفاوت است، بهتر است

با یک مشاور و کارشناس سلامت روان مشورت کنید.

اساساً آنچه هر والدی باید بداند این است که بچه بدرفتار، کودکی است که فکر می‌کند فرد مهمی نیست و نقش معناداری در خانواده ایفا نمی‌کند و نیاز دارد تا حس کند یک هدف در زندگی خانواده‌اش دارد. اگرچه ممکن است به نظر برسد بچه بدرفتار فکر می‌کند دنیا حول محور او می‌چرخد، اما عکس این قضیه صحیح است و کودک بدرفتار فقط دارد تلاش می‌کند تا جایش را در دنیا پیدا کند و گاهی بدرفتار بودن بهتر از این است که هیچ جایی نداشته باشی. کودکی که رابطه‌ای محبت‌آمیز، صمیمی، امن و بر مبنای اعتماد با پدر و مادرش دارد، کسی که خود را متصل به خانواده حس می‌کند و احساس خوبی در مورد خودش دارد، بدرفتار نیست.

محافظت و ایمن‌سازی فرزندان از بدرفتار شدن که شامل پروراندن ویژگی‌های شخصیتی و حک کردن ارزش‌هایی در ذهنشان است، درحقیقت یک لیست بسیار بلندبالاست. در سال‌های گذشته این مسئله چیزی نبود که والدین حتی به آن فکر کنند. در فرهنگ‌های روستایی که قرن‌ها بر جوامع تسلط داشتند، فرزندان در کنار والدین شاگردی می‌کردند و از طلوع تا غروب پایه‌پای آنها کار می‌کردند و مشارکت آنها در کارها امری ضروری بود. چه کسی وقت داشت تا بدرفتار شود؟ کودکان هم بر اساس همان خصیصه‌های شخصیتی والدینشان بزرگ می‌شدند چون در تمام طول روز در معرضش بودند. خانواده‌های گسترده با هم زندگی می‌کردند. مادر بزرگ‌ها در خانواده نقش داشتند تا پیام‌ها را با توضیح صریح و یا یک تفسیر آرام تفهیم کنند و برای تأکید بر درس داده‌شده کودک را در آغوش بگیرند. ارزش‌های اساسی توسط اکثر افراد تکرار شده و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد.

و این زندگی واقعی بود که همه چیز را به بچه یاد می‌داد نه یک صحبت و نصیحت و یا تکان دادن انگشت اشاره. وقتی مسئولیتی انجام نمی‌شد، سیستم به هم می‌خورد و همه دچار مشکل می‌شدند. اگر تخم‌مرغ‌ها جمع‌آوری نمی‌شد، صبحانه‌ای در کار نبود. اگر مزرعه آبیاری نمی‌شد، محصولات از بین می‌رفتند. هر رفتار غیرمسئولانه‌ای نتایج معنادار و مهمی به دنبال داشت.

امروزه دیگر نیازی به کمک کودکان در مزرعه نیست. با اکثر کودکان همانند یک عضو فرعی رفتار می‌شود تا یک عضو مؤثر در جامعه. پرورش کودکی که می‌درخشد خیلی بیشتر از برق انداختن گهگاه به آن است. آن یک کار بیست و چهار ساعته تمام‌وقت است. لازم نیست بگویم که پدر و مادر بودن سخت‌ترین و ارزشمندترین نقشی است که در طول زندگی خواهید داشت اما برای درک این موضوع کمی باید صبر کرد. پرورش کودکی که اغلب بدرفتار نیست می‌تواند کار بسیار سختی باشد.

در طی سال‌ها من یک معلم و مدیر پیش‌دبستانی بودم و حالا متخصص رشد و رفتار کودک هستم و البته مادر سه‌قلوها! به واسطه کار کردن با صدها خانواده، کودکانی را دیده‌ام که در دوران رشد خود با کمترین حق به‌جانبی بزرگ شده‌اند و ویژگی‌های شخصیتی به‌خصوصی مانند استقلال، اتکابه‌نفس و

همدردی و قدرشناسی را هم دارا هستند. هدف این کتاب آموزش این ویژگی‌ها و بسیاری از ویژگی‌های دیگر است تا فرزندان را از بدرفتار شدن محافظت کند.

با اینکه زندگی امروزه از بسیاری جهات راحت‌تر شده، از جهات دیگری هم سخت شده است. خانواده‌ها از هم گسسته‌اند و هر عضوی از خانواده برنامه روزانه شلوغی دارد. نه تنها در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از رفاه و امکانات است، بلکه چالش‌های فراوانی همچون انتخاب‌ها، حواس‌پرتی‌ها، وسوسه‌ها و امتحان‌ها بر سر راه والدین و فرزندان وجود دارد. دنیای امروز اغلب ارزش‌هایی را که می‌خواهید در فرزندان نهادینه سازید از بین می‌برد. آنچه جایش خالی است، تعامل معنادار و هدفمند با افراد است. حتی وعده‌های غذایی دسته‌جمعی از خانواده‌ها حذف شده‌اند. پس کی و کجا این درس‌ها و آموزش‌های مهم تفهیم خواهند شد؟ مسلماً همانند گذشته در مزارع اتفاق نمی‌افتد.

و اما وجود فناوری. همان‌طور که فناوری می‌تواند بسیار مفید و شگفت‌انگیز باشد، اغلب علیه پرورش صفات محافظت‌کننده از بدرفتاری عمل می‌کند. به‌عنوان بخشی از زندگی روزانه کودکان که روزبه‌روز در حال بزرگ‌تر شدن است، آی‌پدها، کنسول‌های بازی، ایکس باکس‌ها و کامپیوترها کودکان را از تماس‌های واقعی مانند تعامل‌های واقعی، بازخوردها، زبان بدن، حالت‌های چهره و نشانه‌های اجتماعی که هوش هیجانی و اجتماعی کودک را بنا می‌کنند دور می‌کند. آنها ارتباط بچه‌هایمان را با افراد دیگر قطع می‌کنند. کودکان درس‌های ارزشمند و مادام‌العمر را از تجاربی که با افراد واقعی و بیشتر از همه با شما دارند فرامی‌گیرند.

کودکان از طریق زندگی با والدین می‌آموزند. می‌دانم که مسئولیت بزرگی است. خیلی سخت است تا کسی باشید که می‌خواهید فرزندان باشند. درحقیقت تبدیل شدن به کسی که می‌خواهیم باشیم، بسیار سخت است و زندگی موانعی را برای ما ایجاد می‌کند. شما در طول روز با زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و حالت‌های عادی زیادی را تجربه می‌کنید من جمله خستگی، گرسنگی، ناراحتی، اضطراب و غیره. در همین حال فرزندانمان دارند به شما توجه می‌کنند و شما را به‌عنوان الگوی رفتاری می‌بینند.

ممکن است برای شما هم این سؤال پیش بیاید که برای نهادینه کردن این ویژگی‌های خوب در فرزندانم خیلی دیر نشده؟ جوابم این است که به‌طور حتم دیر نیست. حتی اگر مانند پدر کودک هفت‌ساله‌ای که در ابتدای مقدمه ذکر کردم تا زمانی که کودکان در دوره ابتدایی است متوجه این قضیه نشدید، نگران نباشید، همه چیز از دست نرفته است. بچه‌ها تا سن یازده‌سالگی قابل تغییر هستند. به‌رحال به یاد داشته باشید که هرچقدر سن بچه بالا برود این فرایند هم برای کودکان و هم برای والدین سخت‌تر خواهد شد. چون که او سال‌های متمادی است بدرفتار بار آمده و شما هم عادت‌هایی را که به او این اجازه را داده پرورش داده‌اید.

اکثر اوقات همسر من داستانی را برای فرزندانش تعریف می‌کند تا اثبات کند در هر سنی می‌توان آموخت. داستان دوستی که در نوبت اول دانشگاه به علت معدل پایین اخراج شد. وقتی پدرش این خبر را شنید، ۶۰۰ دلار برای او فرستاد و به او پیشنهاد کرد فکری به حال زندگی‌اش بکند، البته در هر جایی به غیر از منزل. بعد از شش ماه اجاره یک تخت در خانه یک غریبه در آنسوی ایالت (با اتوبوس به آنجا رفته بود) و شستشوی ظروف در یک رستوران برای امرامعاش، تصمیم گرفت به کالج برگردد و معدلش را بالا ببرد. ولی همان‌طور که ممکن است والدین این مرد بالغ اظهار کنند، بستن درب منزل به روی یک فرزند بالغ بسیار سخت‌تر از کنترل فرزند شش‌ساله‌تان در استفاده از فناوری است.

اینکه می‌گوییم زوج‌ها در دوران بارداری «انتظار» می‌کشند، تصادفی نیست. هر کودکی که چشم به جهان باز می‌کند، حامل انتظارات و همچنین امیدها و آرزوهای والدینش است. شما می‌خواهید پسران در بزرگسالی صادق، مسئولیت‌پذیر، مستقل و متکی به خود باشد، کاش فقط همین کافی بود. خواستن و انتظار داشتن! ولی از آنجایی که خودتان بهتر می‌دانید، تربیت کودکی که ویژگی‌های خوبی را دارا باشد هلو بیا برو تو گلو نیست. فرزند شما با ظرفیت‌هایی به دنیا می‌آید، نه توانایی‌های کامل. او با این ظرفیت به دنیا می‌آید تا فردی که شما می‌خواهید باشد ولی این به شما بستگی دارد تا بتوانید این ارزش‌ها و ویژگی‌های اخلاقی را در خود پرورش دهید یا نه. انتظارات بالا از فرزندان داشتن بدین معناست که شما به توانایی‌هایشان ایمان دارید. امیدوارم این کتاب به شما به‌عنوان ابزاری برای آموزش فرزندان در مواقع نیاز کمک کند تا بتوانید آنها را عاملی فعال در زندگی‌شان به بار آورید. این مسئولیت شماست که این را به وظیفه آنها تبدیل کنید.

فصل اول

«گوش می کنی چی می گم؟»

چگونه با کودکان صحبت کنید

«کاری رو که می گم انجام بده، نه کاری رو که می کنم». آیا این ضرب المثل قدیمی را شنیده اید؟ ولی به نظر شما آن فرد چه طرز فکری داشته است؟ ممکن است در اشتباه بوده باشد؟ واقعیت این است که شما نمی توانید تنها به کلمات تکیه کنید. به منظور ایمن سازی فرزندان از بدرفتاری، شما نمی توانید فقط با «گفتن»، ویژگی های بسیار مهم را در فرزندان نهادینه کنید. قسم می خورم حقیقت این است! قدرتمندترین روشی که والدین می توانند از آن برای ارتباط با فرزندشان استفاده کنند، سرمشق دهی است. همان طور که رابرت فولگام مؤلف کتاب هر آنچه نیاز بود بیاموزم، در کودکستان آموختم می گوید: «نگران این نباشید که کودکان تان هرگز به شما گوش نمی دهند؛ بلکه نگران این باشید که همیشه در حال تماشای شما هستند». کودکان تان همیشه شما را نظاره می کنند؛ هر حرکت شما را فرامی گیرند و هر کدام را به خاطر می سپارند. وقتی در حال صحبت تلفنی با یکی از دوستانتان هستید و با فرض اینکه کودک نمی شنود غیبت می کنید، قول می دهم کودکان در حال جذب گفته های شماست. وقتی پشت درهای بسته با همسرتان بحث شدیدی دارید، او هم آنها را می شنود. وقتی زیر لب می گوئید چقدر از همسایه تان متنفرید، کودکان هم در حال جمع آوری پیغام شما است.

یکی از مراجعینم خانم لیزا اعتراف کرد اکثر اوقات در حین رانندگی با تلفن همراه صحبت می کند، با اینکه می داند این رفتار در کالیفرنیا غیرقانونی است. از او پرسیدم آیا در حضور فرزندانش هم این کار را می کند یا نه و او گفت: «بله ولی اونا می فهمن که گاه گاهی مجبور به زیر پا گذاشتن قوانین هستیم». این «بله ولی . . .» ها هستند که تأثیر بسیار قوی تری دارند. تقریباً می توانم به لیزا قول دهم که نه تنها فرزندانش صحبت کردن با تلفن همراه را در حین رانندگی توجیه خواهند کرد، اگرچه لیزا به آنها خواهد گفت هرگز این کار را انجام ندهند، بلکه بهانه تراشی برای قانون شکنی هم به آنها منتقل خواهد شد و لیزا شگردش را به آنها نشان داده است!

سرمشوقه‌ی قوی‌ترین روش موجود برای برقراری ارتباط با کودکان است و یکی از چهار روشی است که با آنها به کودکان «آموزش» می‌دهید. دومین روش، ارتباط غیر کلامی است که شامل حالت ایستادن، وضعیت بدن، حالت چهره و همین‌طور نحوه برقراری ارتباط می‌شود. فاصله جسمانی شما با کودکان و فواصل قد بین شما و او پیام‌هایی در پی دارد. سومین روش، ارتباط کلامی است که واضح‌ترین شکل برقراری ارتباط است و نه تنها گفتار بلکه شدت و حالت صدا را هم در بر می‌گیرد. حالت صدای شما نشانه‌های قدرتمندی در مورد احساس شما در آن لحظه به کودکان انتقال می‌دهد. آخرین روش، شیوه گوش دادن والدین به فرزندشان است. اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی فرزندتان را به‌خوبی بشنوید و دریافت کنید، این کار به فرزندتان یک پیام قوی ارسال می‌کند.

توصیه‌هایی برای تنظیم ارتباط

اگر اعمالتان پشتوانه‌ای باشد برای آنچه می‌گویید (و بالعکس)، تأثیر بسزایی خواهد داشت، به‌ویژه اگر علاوه بر کلمات به‌طور جدی به تنظیم ارتباطات هم اهمیت دهید و درباره‌اش فکر کنید. تنظیم ارتباط، صرف‌نظر از سن کودک، پیامی را درمورد اینکه چقدر به فرزندتان احترام می‌گذارید و یا افتخار می‌کنید به او می‌فرستد.

- **سنجیده عمل کنید.** فاصله مطلوب برای ارتباط و گفتگو بین دو نفر ۶۰ تا ۱۲۰ سانتی‌متر است نه بیشتر. این فاصله به سن کودک بستگی دارد. کودکان خردسال اغلب ترجیح می‌دهند با شما چهره به چهره باشند و حتی روی پای شما بنشینند. وقتی بینی به بینی کودکان چسبانده‌اید، دادن یک پیام عاری از احساسات دشوار است. این تجاوز به حریم شخصی است. هر چه سن کودک بزرگ‌تر باشد، به همان اندازه دوست دارد تا از شما دورتر شود؛ برای مثال به اندازه کل عرض اتاق! وقتی می‌خواهید فرزندتان را از آن‌طرف خانه و یا حتی از یک اتاق به اتاق دیگر یا از کاناپه به پای میز کامپیوتر صدا بزنید، خوب فکر کنید. در عوض، بگویید: «می‌دونم که صدای من رو از اتاق خودت می‌تونم بشنوی اما من برای مکالمات مون ارزش قائلم. می‌شه لطفاً بیای اینجا تا بتونیم همدیگه رو ببینیم و به‌وضوح صدای هم رو بشنویم؟» سپس غر زدن‌های غیر قابل اجتناب او را نادیده بگیرید. از آنجا که کودک بزرگ‌تر شما همواره سرگرم کاری خواهد بود، اگر زمانی را برای بحث و گفتگو برنامه‌ریزی کنید موفق‌تر خواهید بود. از او پرسید: «چه زمانی مناسبه تا با هم حرف بزنینیم؟ نمی‌خوام مزاحم کارت بشم».
- **مکان، مکان، مکان.** مکان‌های مشخصی مختص صحبت کردن هستند، به‌خصوص صحبت‌های دشوار. برای خود من صحبت در ماشین بسیار مطلوب است زیرا مجبور

نیستید به صورت هم نگاه کنید و چهره‌به‌چهره شوید (که در موضوعات حساس و در صحبت با نونهالان می‌تواند بغرنج باشد) و هر دو طرف می‌دانند که شروع و پایانی برای مکالمه وجود دارد و وقتی به مقصدتان رسیدید مکالمه به پایان می‌رسد. زمان استراحت، زمان مناسب دیگری برای صحبت کردن است زیرا دنج و صمیمی است؛ اما نباید قبل از خواب به موضوعات دشوار پرداخت، مگر اینکه بخواهید خواب از سر شما و فرزندتان ببرد. برای صحبت کردن با نونهالان و یا انجام صحبت‌های جدی‌تر، بهتر است آن را هم‌زمان با فعالیت دیگری برنامه‌ریزی کنید برای مثال در طول یک پیاده‌روی، کوهنوردی و یا یک وعده در رستوران.

مراجعی به نام خانم جانت برای گفتگویی که باید با پسر ده‌ساله‌اش انجام می‌داد بسیار بادقت برنامه‌ریزی کرده بود. او می‌دانست اگر فرزندش بفهمد برنامه‌های از پیش تعیین شده به هم خورده‌اند عکس‌العمل شدیدی نشان خواهد داد. درحالی‌که مادر و پسر در ساحل مشغول دوچرخه‌سواری بودند، جانت با انتخاب دقیق کلمات توضیح داد که برنامه‌های آخر هفته آنها کنسل شده است. دنیل عصبانی بود، کلمات زشتی گفت و به سرعت از مادر خود دور شد. جانت مدتی او را تنها گذاشت و وقتی خود را به او رساند، دنیل به اندازه کافی آرام شده بود که بدون دادن زدن بتوانند با هم صحبت کنند. پدال زدن شدید، خشم او را تحلیل برده بود.

- **نباید مانعی بین شما و کودک قرار گیرد.** وقتی با کودک صحبت می‌کنید، از موانع بین خودتان آگاه باشید. حتی یک میز کوچک یا لباس‌های شسته شده‌ای که در حال تا کردن آنها هستید و یا میزی که پشت آن نشسته‌اید، شما و فرزندتان را از هم جدا می‌کند و مانع از جریان روان مکالمه می‌شود. به او بگویید: «می‌خوام هر آنچه دوست داری به من بگی رو گوش کنم و می‌خوام تو هم به من گوش بدی. بیا با هم روی مبل بشینیم و صحبت کنیم».

- **صدای مزاحم یک مانع است.** صدای تلویزیون، رادیو و حتی صدای آب و تمامی حواس پرتی‌های حسی می‌تواند از کیفیت ارتباط شما بکاهد. زدودن صداهای مزاحم به کودکان پیامی می‌دهد که صحبت با او مهم است. شما می‌خواهید تمرکز کنید و به او گوش دهید و همان توجه را نیز از او می‌خواهید. «حرفات واسم مهمه. چون واقعاً می‌خوام بهت گوش بدم، ازت می‌خوام در حین صحبت کردن صدای موزیک رو کم کنی».
- **هم سطح کودک خود شوید و یا نوجوانانتان را هم سطح خودتان کنید.** ارتباط چهره‌به‌چهره، سطح هر دو شما را یکسان می‌کند. زمانی که در کلاس ششم تدریس می‌کردم (از ارتفاع ۱۶۳ سانتی متری)، صحبت‌هایم را خطاب به بچه‌های قدبلندتر شروع

می‌کردم: «همیشه بشینی تا با هم حرف بزنیم؟»

- از فرزندتان تقاضای تماس چشمی نکنید. اگرچه ممکن است پدرتان صورت شما را در دستانتش گرفته و به‌زور چرخانده باشد تا با او تماس چشمی برقرار کنید، ولی چنین حرکتی ارتباط شما با فرزندتان را بهبود نمی‌بخشد. درحقیقت چنین کاری تمرکز کودکان را بر هم خواهد زد چون او با خود فکر می‌کند، از این متنفرم که پدر صورتم رو بگیره. از این کارش عصبانی میشم. کودک نمی‌تواند بر روی حرف‌های شما تمرکز کند. به‌علاوه، برای بعضی از کودکان، به‌خصوص آنهایی که با مسائل یکپارچه‌سازی حسی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، نگاه کردن به شما تلاش زیادی می‌خواهد (قاب یکپارچه‌سازی حسی را در ادامه ببینید). از آنجایی که کودک سعی می‌کند تا به چشمان شما نگاه کند، قادر نخواهد بود روی شنیدن حرف‌های شما تمرکز کند. خاطرجمع باشید کودک می‌تواند بدون نگاه کردن به شما حرف‌هایتان را بشنود.

تماس چشمی نشانه احترام و قسمتی از رفتارهای خوبی است که شما می‌خواهید فرزندتان یاد بگیرد. بهتر است این کار را زمانی که فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود از او بخواهید و هرچقدر بزرگ‌تر می‌شود این پدیده آسان‌تر و خودبه‌خودی می‌شود. ولی برای کودکانی که خلق ترسوتر و خجالتی‌تری دارند، تماس چشمی برقرار کردن بسیار دشوار است (برای مبحث خلق‌وخو فصل سه را ببینید).

یکپارچه‌سازی حسی

همه انسان‌ها، حتی کودکان خردسال اطلاعاتی را که از طریق حواس دریافت می‌کنند در درجات مختلف ادغام می‌کنند. این فرایند، یکپارچه‌سازی حسی نامیده می‌شود. بعضی از افراد به صدا و برخی دیگر به نور حساس هستند. ممکن است کسی را بشناسید که شامه خوبی دارد و بوی کلوچه‌ای را که قبلاً پخته شده و یا اسکاچی که نیاز به شسته شدن دارد را زود تشخیص دهد. عده‌ای هستند که حس لامسه‌شان بسیار قوی است و جای دوخت جوراب‌ها و مارک‌های داخل لباس آنها را بسیار اذیت می‌کند. از این‌رو بیش‌حساسی (دریافت داده‌های حسی بیش از حد نیاز) و کم‌حساسی (دریافت نکردن داده‌های حسی کافی) وجود دارد. فرد کم‌حساس، یک ماساژ عمیق را دوست دارد درحالی‌که فرد بیش‌حساس ممکن است فقط قادر به تحمل یک لمس آرام باشد. اگر مشکوکید کودکان مشکلی در یکپارچه‌سازی حسی دارد، برای ارزیابی توسط یک کاردرمانگر با متخصص اطفال مشورت کنید.