

والد متفكر، كودك متفكر

فهرست

۱۹	بخش اول: کنار آمدن با احساسات
۲۳	فصل اول: خشم
۲۳	امان از دست این کج خلقی‌ها
۲۵	لعنت بر ناسزاها!
۲۶	مامان، ازت متنفرم!
۲۸	آیا فرزندتان عصبانی است؟ در این حالت او واقعیت را درک می‌کند؟
۳۱	فصل دوم: ناکامی و ناامیدی
۳۱	فرزندم از باختن بیزار است
۳۳	آیا فرزندتان میخواهد مرکز توجه باشد؟
۳۵	جیغ زن!
۳۷	به کودکان کمک کنید تا انعطاف‌پذیری را بیاموزد
۳۹	فرزندانم، چیزهایی را میخواهند، که ندارند
۴۳	فصل سوم: تنش، نگرانی، ترسها و ضربه‌های روحی
۴۳	اولین روز مدرسه و یا رفتن به یک مدرسه جدید
۴۵	استرس امتحان: در این گونه مواقع چه باید کرد؟
۴۸	استرس کمتر به معنای یادگیری بیشتر است
۴۹	آیا فرزند شما، برای شرکت در بازی با دوستانش خجالت می‌کشد؟
۵۲	زمانی که یکی از اعضای خانواده بیماری مزمنی دارد
۵۵	فصل چهارم: کنار آمدن با صدمات و آسیب‌ها
۵۵	اندیشیدن مجدد درباره طلاق: آیا طلاق به فرزند شما صدمه میزند؟
۵۷	زمانی که بهترین دوست ما به جای دیگری نقل مکان می‌کند
۵۹	به فرزندتان کمک کنید تا مرگ عزیزان را تحمل کنند
۶۱	فرا رسیدن روز پدر یا مادر زمانی که آنها، فوت کرده‌اند
۶۴	فصل پنجم: نگرانی و همدلی
۶۴	آیا ما پیام‌های مختلفی را برای پسرها و دخترها می‌فرستیم؟
۶۷	والدین نیز، احساسات دارند

- معنی و مفهوم مهربان بودن..... ۷۱
 بگو متأسفم! آیا او واقعاً متأسف است؟..... ۷۳
 به کودکان کمک کنید تا یاری‌دهنده و بخشنده شوند..... ۷۶
 به فرزندتان کمک کنید تا ناتوانی‌های دیگران را درک کند..... ۷۷

- فصل ششم: عزت نفس و کنترل احساسات**..... ۸۱
 چگونه می‌توان کودکان را تحسین کرد؟..... ۸۱
 جایگاه واقعی کودک..... ۸۳
 آیا کسی به من اهمیت می‌دهد؟..... ۸۴
 می‌توانم در رخ دادن اتفاق‌ها دخیل باشم!..... ۸۷
 مقابله با مشکلات و پیشگیری..... ۹۱
 از وقوع آنها..... ۹۱

بخش دوم: مقابله با مشکلات و پیشگیری از وقوع آنها..... ۹۳

- فصل هفتم: زمان‌بندی مناسب: زمان خواب، هدر دادن وقت و بی‌حوصلگی**..... ۱۰۰
 آیا الان زمان مناسبی برای این کار است؟ در حین منتظر ماندن، چه کاری می‌توانم
 انجام دهم؟..... ۹۷
 چگونه به مشاجرات زمان خواب خاتمه دهید..... ۱۰۰
 بعداً اینکار را انجام میدم — درمان معضل تلف کردن وقت..... ۱۰۳
 نمی‌بینی مشغول صحبت با تلفن هستم؟..... ۱۰۵

فصل هشتم: مالکیت..... ۱۰۸

- زمانی که کودکان برای مالکیت اسباب‌بازی‌ها با هم می‌جنگند..... ۱۰۸
 قرض گرفتن بدون اجازه:..... ۱۱۱
 آیا والدین می‌توانند ناجی باشند؟..... ۱۱۱
 زمانی که کودکان بر مطالبات خود پافشاری می‌کنند:..... ۱۱۳
 «الان نوبت منه!»..... ۱۱۳
 از محدوده من خارج شو!..... ۱۱۵

فصل نهم: لجبازی، بدگویی و دروغ‌گویی..... ۱۱۷

- «چرا فرزندم این قدر گستاخ است؟»..... ۱۱۷
 «حرف‌های بد، نزن!»..... ۱۱۹
 تلف کردن وقت، لجبازی یا حواس‌پرتی؟..... ۱۲۱
 به کودکان کمک کنید تا بدگویی نکنند..... ۱۲۴
 «تو دروغ‌گویی!»..... ۱۲۶

فصل دهم: خشونت فیزیکی، قلدری و قربانیان ۱۲۹
«مامان، تامی منو زد!» ۱۲۹
زمانی که فرزند شما دیگران را کتک می‌زند ۱۳۱
همیشه وقت گفتن «بازی بسه» نیست ۱۳۲
آیا تنبیه جسمانی روش خوبی است؟ ۱۳۴

فصل یازدهم: پرخاشگری هیجانی ۱۳۷
وقتی که کودکان، یکدیگر را می‌زنند ۱۳۷
«بیتر همیشه منو اذیت می‌کنه!» - زمانی که فرزندان مورد تمسخر قرار می‌گیرند، چگونه به او کمک می‌کنید؟ ۱۳۹
زمانی که دوستان، رازهای یکدیگر را بر ملا می‌کنند ۱۴۲
«او از پشت به من خنجر زد» - پایان دادن به شایعات ۱۴۳
هنگامی که کودک شما از جمع دوستان طرد می‌شود، ۱۴۶
چگونه به او کمک می‌کنید؟ ۱۴۶

فصل دوازدهم: در مورد رفتارهای ناایمن، خطرپذیر و خشونت‌بار با کودکان صحبت کنید ۱۴۸
به کودکان کمک کنید تا از موقعیت‌های خطرناک دوری گزینند ۱۴۸
اجازه ندهید فرزندان، با افراد ناباب معاشرت کنند ۱۵۰
در مورد مواد مخدر با فرزندان خویش صحبت کنید ۱۵۲
راجع به سیگار و مشروبات الکلی با فرزندانتان صحبت کنید ۱۵۵
با نوجوانان خویش دربارهٔ مسائل جنسی صحبت کنید ۱۵۷
آیا بازیهای ویدئویی و خشونت‌های تلویزیونی تأثیرگذار هستند؟ ۱۶۰
نفرت را به کودکان خویش یاد ندهید ۱۶۲

بخش سوم: گسترش روابط ۱۶۷
فصل سیزدهم: پیوندهای خانوادگی ۱۷۱
کیفیت زمان‌بندی را در خانواده افزایش دهید ۱۷۱
برنامه‌کاری خود را طوری تنظیم کنید تا زمان بیشتری را به خانواده اختصاص دهید ۱۷۳
به کسی قول داده بودم؟ ۱۷۶
وقتی مادر می‌گوید: «بله»، پدر می‌گوید: «نه» ۱۷۸

فصل چهاردهم: رقابت بین خواهر و برادر ۱۸۱
حل کردن مشکلات «رقابتی» ۱۸۱
«اون بیشتر از من اسباب‌بازی داره!» ۱۸۳

- ۱۸۵..... وقتی که بچه‌ها، یکدیگر را مقصر می‌دانند.....
- ۱۸۷..... با اجرای قوانین و دادن امتیازات، به رقابت‌های خواهر و برادر خاتمه دهید.....
- ۱۸۸..... زیاد بودن بچه‌ها، همیشه بد نیست.....

فصل پانزدهم: همسالان..... ۱۹۱

- ۱۹۱..... «مامان، هیچ کس منو دوست نداره!».....
- ۱۹۳..... کمک کنید تا بچه‌ها به علائق شخصی دیگران احترام بگذارند.....
- ۱۹۵..... فرزندم، همیشه تصورات بدبینانه دارد.....
- ۱۹۷..... فرزندم خیلی لاف می‌زند.....
- ۱۹۸..... برای دوست‌یابی سرگرمی‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند.....

بخش چهارم: ساختار مهارت‌های زندگی..... ۲۰۱

فصل شانزدهم: مهارت شنیدن..... ۲۰۴

- ۲۰۴..... «مهارت شنیدن در مدرسه».....
- ۲۰۵..... «کسی به حرف‌های من توجهی می‌کنه؟».....
- ۲۰۸..... واقعاً به صحبت‌های فرزندم توجه می‌کنم؟.....
- ۲۱۰..... فراتر از شنیدن.....

فصل هفدهم: مسئولیت‌پذیری..... ۲۱۳

- ۲۱۳..... «اینجا، جای مناسبی برای گذاشتن اسباب‌بازی‌هاست؟».....
- ۲۱۵..... «جنگ و دعوا برای کارهای روزمره».....
- ۲۱۷..... «چرا فرزندم فراموشکار است؟».....
- ۲۱۹..... خودت این کارها را انجام بده!.....
- ۲۲۰..... آیا به فرزندم پول توجیبی بدهم؟.....

فصل هجدهم: مدرسه، تکالیف آن و یادگیری دروس..... ۲۲۳

- ۲۲۳..... «چه کسی تکالیفش را انجام می‌دهد؟».....
- ۲۲۵..... «تکالیف مدرسه: چه زمانی باید انجام شوند؟».....
- ۲۲۷..... «فراگیری عشق به خواندن».....
- ۲۲۹..... «از ورزش برای آموزش ریاضی استفاده کنید».....
- ۲۳۰..... «پدرها، مؤلفه مهم موفقیت‌های علمی».....

تقدیم به والدین و کودکانی که بیش از آنچه
که به آنها یاد دادم، به من آموختند

تقدیم به
استاد بزرگوار و ارجمندم
جناب آقای دکتر احمد برجعلی

ز.ح

باسمه تعالی

شناخت کودک و تربیت او از ضروریات اولیه خانواده ها و مربیان است. والدین و مربیان به دلیل نیازهای نو به نو کودکان، پیچیدگی رفتاری آنان، باید آگاهانه و فکورانه بتوانند به تربیت آینده سازان کشور پردازند.

کتاب والد متفکر کودک متفکر که توسط خانم زهرا حبیبی ترجمه شده است می تواند به والدین و مربیان کمک کند تا تربیت فرزندان ایران را با هدفمندی به پیش ببرند.

دکتر احمد برجعلی

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی

پیامی برای شما

به من بگو، تا فراموش کنم
بیاموز، تا به خاطر بیاورم
ذهنم را درگیر کن، تا انجام دهم
«ضرب المثل چینی»

ساعت ۸ صبح است، شما صدای بوق سرویس مدرسه را می شنوید، اما هنوز پسر هفت ساله شما لباس هایش را نپوشیده است.

دختر چهار ساله شما با گریه از بازی بر می گردد و می گوید: «مامان، تامی^۱ منو زد. تازه، اون اسباب بازی جدیدی را که برام خریده بودی، شکست».

یکی از دوستانی که با او رودربایستی دارید به منزل شما زنگ می زند. درحین صحبت، فرزند ۶ ساله شما با صدای بلند از شما می خواهد تا کفش های او را پیدا کنید، در صورتی که صد بار به او گوشزد کرده اید که زمانی که با تلفن حرف می زنید، صحبت شما را قطع نکند.

تصور کنید سه روز قبل از عید پاک، دختر ۹ ساله شما اعلام می کند، روز یکشنبه برای دیدن اقوام نخواهد آمد.

یا فرزند ۱۱ ساله شما گریه می کند و می گوید: «امروز معلم به من گفت که تو سر امتحان تقلب کردی. اما من تقلب نکردم».

آیا اغلب اوقات فرزندانان در مورد موضوعاتی مانند: اسباب بازی، کامپیوتر، بازی های ویدئویی، جر و بحث می کنند؟ آیا یک طرف این جر و بحث ها شماست، یا خواهر و برادر او؟ چگونه این مسائل موجب تنش و دعوا در منزل می شوند؟ چرا بچه ها حرف شما را گوش نمی کنند، یا آنچه که پیشنهاد می کنید قبول نمی کنند؟ همه راه ها را امتحان کرده اید و هیچ کاری از دستتان بر نمی آید؟

اگر به دنبال روش های مختلف برای اداره و مدیریت موقعیت هایی شبیه به این هستید، خواندن این کتاب را به شما توصیه می شود. پژوهش ۳۰ ساله من در ارتباط با خانواده و مدارس نشان می دهد، بچه هایی که می توانند برای حل مسائل و مشکلات خویش به خوبی فکر کنند، در مدرسه و زندگی خویش موفق تر هستند.

1. Tommy

در این کتاب به شرح یک سری بازی، فعالیت‌ها و گفتگوهای خاصی پرداخته شده است که والدین می‌توانند با استفاده از آنها، به فرزندان خویش بیاموزند در برابر مسائل و درگیری‌هایی که در زندگی روزمره اتفاق می‌افتند با زیرکی و اندیشمندی پاسخ دهند.

در کتاب‌های قبلی، من روش مسئله‌گشایی^۱ (ICPS) و تکنیک مکالمه و گفتگو را به والدین آموزش دادم و صدها نامه و ایمیل و تلفن دریافت کردم که همگی از این روش‌ها، رضایت داشتند. در اینجا با مثالی مجدداً این تکنیک‌ها را یادآوری می‌کنیم.

کتاب «پرورش کودک متفکر^۲»، تربیت کردن یک کودک متفکر برای خانواده ما، مانند یک هدیه ارزشمند بود. کودک ۶ ساله ما به یک انسان مسئله‌گشا تبدیل شده است، که به نظر می‌رسد درک بهتری از خود و افکارش داشته باشد. ما به عنوان والدین، او احساس می‌کنیم، راهکاری در اختیار داریم که با استفاده از آن، می‌توانیم در محیطی پر از آرامش و احترام به راهنمایی فرزندانمان بپردازیم.

خانواده دیگری روی جنبه خاصی از شیوه مسئله‌گشایی تأکید داشتند:

ما با استفاده مرتب از تکنیک گفتگوی خانم دکتر شور با مسئولیت بیشتری به حل بسیاری از مسائل روزانه‌مان پرداختیم، همچنین با تغییر نگرش نسبت به مسائل، مشکلات و درگیری‌های بیشتری را حل کردیم.

این مادر، منظور من را از بکار بردن تکنیک گفتگو متوجه شده است و این که این تکنیک قلب رویکرد مسئله‌گشایی می‌باشد.

جولیا^۳، دو فرزند دختر دارد. پتی^۴ ۴ ساله و وال^۵ ۸ ساله، عمه پتی برای تولد او، گِل رس خریده است. وال می‌خواهد با این گِل‌ها، چیزهای زیبایی درست کند اما پتی به او اجازه این کار را نمی‌دهد. هر دوی آن‌ها با صدای بلند شروع به دعوا می‌کنند، تا بالاخره مادر که قبلاً آموزش تکنیک مکالمه دیده بود مشکل آن‌ها را حل می‌کند:

مادر: چی شده؟ مشکل چیه؟

پتی: این گِل‌های رس مال منه و وال می‌خواهد اونارو بر داره.

وال: من یک کمی از اونا می‌خوام. پتی هیچ وقت چیزهایی را که داره تقسیم نمی‌کنه و فقط من این کار رو می‌کنم.

مادر: پتی، هر دوی شما سر هم داد زدید. الان چه احساسی داری؟

پتی: خیلی ناراحتم.

مادر: وال، تو چه احساسی داری؟

1. I can problem solve
3. Julia
5. Val

2. Raising a Thinking child
4. Petty

وال: من هم ناراحتم. پتی خیلی خودخواه است و هیچ وقت چیزهاشو به من نمی‌ده!
مادر: به نظر شما، داد زدن یکی از روش‌های حل این مشکله. خب بعد از آن چی شد؟
پتی: جنگ و دعوا شروع شد.

مادر: می‌تونید برای حل این مشکل به یک روش دیگه فکر کنید که دعوا نشه؟
وال: پتی می‌تونه گل‌های قرمز برداره و من هم گل‌های آبی رو. این‌طوری می‌تونیم
اسباب‌بازی درست کنیم.

مادر: پتی، این عقیده خوبیه؟
پتی: آره، می‌تونم با اونا کیک و دسر درست کنم.
وال: خب، من هم با اونا گردنبند درست می‌کنم.

همان‌طور که ملاحظه کردید، جولیا به دخترانش پند و اندرز نداد، او از آن‌ها چند سؤال پرسید. این تکنیک، نه تنها مستقیماً بچه‌ها را درگیر مراحل حل کردن مشکلات خودشان می‌کند بلکه، مادر نیز می‌تواند به مشکلات و دیدگاه آنان اشراف کامل داشته باشد. همچنین فرصتی به وال داده شد تا احساسات خویش را بیان کند چون او معتقد بود، پتی همیشه از تقسیم کردن وسایل یا چیزهایی که دارد خودداری می‌کند.

لازم به ذکر است که یادآوری کنیم، هر سؤالی را که جولیا می‌پرسید، یک هدف ویژه و خاص داشت مثلاً، زمانی که از دخترانش سؤال می‌کرد چه احساسی دارند، به آن‌ها کمک کرد تا حس همدردی خویش را بیان کنند. یکی از دلایل مهم همدردی این است که به احساسات دیگران احترام بگذاریم. زمانی که جولیا می‌پرسد: چه اتفاقی افتاده؟ از بچه‌ها خواسته می‌شود که پیامدهای رفتار خویش را در نظر بگیرند، سرانجام این‌که بچه‌ها، یاد می‌گیرند با مشکلات خویش مواجه شده و راه‌حل‌هایی را بیابند. جولیا از بچه‌ها پرسید: می‌توانید به روش متفاوت دیگر برای حل مشکلات خویش فکر کنید؟

کلمه «متفاوت» در تکنیک مکالمه، یک کلمه کلیدی است. در واقع شما، در فصل‌های مختلف این کتاب مشاهده خواهید کرد که چگونه می‌توان از این کلمه، استفاده کرد.
کلمات دیگر مانند «نه»، «قبل» و «بعد» هستند که، این‌ها نیز کلمات کلیدی محسوب می‌شوند. به‌طور مثال: فکر می‌کنی ایده‌تو ایده‌خوبیه یا نه؟ قبل از این‌که او را بزنی، چه اتفاقی رخ داد؟ بعد از آن چه اتفاقی رخ داد؟

وقتی بچه‌ها درباره‌ این پرسش‌ها و کلمات کلیدی فکر می‌کنند، اتفاقات منحصر به فردی رخ می‌دهد. به جای عصبانی شدن یا احساس درماندگی، بچه‌ها را با احساساتشان آشنا کنید. کودکان با یافتن راه‌حل مناسب برای مشکلات خویش، احساس رضایت می‌کنند. تحقیقات من در این زمینه نشان می‌دهد بچه‌ها دوست دارند درگیر برطرف کردن مشکلات یا مسائل خود شوند، تا این‌که والدین راه‌حلی پیشنهاد کنند.

در این جا مشاهده خواهید کرد که «روش مسئله‌گشایی» با روش‌های دیگری که والدین برای بچه‌ها استفاده می‌کنند متفاوت است. اجازه دهید برگردیم به موقعیت دختران عصبانی جولیا. تصور کنید جولیا از چنین حرف‌هایی استفاده می‌کرد: زود باشید گل‌ها را به من بدهید. اگر آن‌ها را تقسیم نکنید، هیچ کدام حق ندارید باهاش بازی کنید. نمی‌خوام دیگه صدای جروبوت شماها را بشنوم. پتی اینقدر خودخواه نباش. روش‌هایی مانند: فریاد زدن، جروبوت کردن و محروم کردن بچه‌ها از آنچه که می‌خواهند، ممکن است فقط مدت کوتاهی موجب رضایت والدین شود.

اما در اینجا، مهم‌ترین نکته، نادیده گرفتن خلاقیت و توانایی بچه‌ها می‌باشد و این که آن‌ها چه احساسی دارند؟ در چنین مواقعی اکثر اوقات کودکان عصبی و نومید هستند. آن‌ها شروع به جنگ و دعوا می‌کنند و با این کار، نه تنها یاد نمی‌گیرند چگونه مشکل خود را حل کنند بلکه، سعی می‌کنند سر هر مسئله‌ای با یکدیگر بحث و دعوا کنند و این مسئله روزهای دیگر نیز تکرار خواهد شد.

راهبردهای دیگری که جولیا، از آن استفاده کرد، روش پیشنهاد کردن و توضیح دادن به بچه‌ها بود. تصور کنید جولیا، به جای استفاده از این روش، به‌طور مثال، به فرزندانش می‌گفت: شما نباید دعوا کنید. باید اسباب بازی‌تان را با هم تقسیم کنید. اگر او از روش توضیح دادن استفاده می‌کرد، باید می‌گفت: اگر شما دو تا هنوز تقسیم کردن وسایل خویش را یاد نگرفته‌اید، حق ندارید با همدیگر بازی کنید و مطمئن باشید هیچ وقت دوستی، نخواهید داشت. این روش برای بچه‌هایی استفاده می‌شود که تأثیر رفتار خویش را درک کرده و احتمال کمتری دارد که درگیر چنین رفتارهایی شوند و به خود یا دیگران آسیب زنند. در بخشی از روش توضیح دادن، این احتمال وجود داشت که جولیا، چنین بگوید: وقتی شما دو تا دعوا می‌کنید، عصبانی می‌شم.

دانستن این نکته ضروری است که روش پیشنهاد کردن و توضیح دادن، مثبت‌تر از برخورد از موضع قدرت می‌باشد. والدینی که از این سه روش استفاده می‌کنند، هنوز به جای فرزندان خویش فکر می‌کنند. آن‌ها نمی‌خواهند که فرزندانشان به مشکلات خود فکر کرده و راه‌حلی برای آنان بیابند و فقط خودشان صحبت و تصمیم‌گیری می‌کنند. آن‌ها بچه‌ها را درگیر مشکلاتشان نمی‌کنند. به مرور والدین خسته و ناامید می‌شوند چون، بچه‌ها به حرف‌های آنان توجهی نمی‌کنند. و این موقعیت هیچ برنده‌ای نخواهد داشت.

در واقع، هیچ یک از این سه روش، والدین را تشویق به درک یا تشخیص احساسات فرزندان نمی‌کند. در این بین، حتی احساسات والدین نیز، نادیده گرفته می‌شود.

با استفاده از تکنیک گفت‌وگو، مانند روش مسئله‌گشایی، نیازهای کودکان و والدین، در نظر گرفته می‌شود و نتیجه آن هم موقعیت برنده-برنده می‌باشد.

جولیا، این مسئله را درک کرد و می‌توان گفت، او والد متفکری است. چنین والدی، فعال است نه منفعل.

آیا فرزندان با شما، خواهر، برادر، همکلاسی و دوستانش مشکل دارد؟ والد متفکر، تصمیم می‌گیرد که چگونه واکنش نشان دهد، چگونه به فرزندانش کمک کند. او به فرزندانش یاد می‌دهد چگونه فکر کند، نه این‌که به چه چیز فکر کند. در این صورت کودکان یاد می‌گیرند برای مشکلات خویش، مسئله‌گشایی کنند.

حالا، اجازه دهید، سه کودک ۵ ساله را در نظر بگیریم که می‌خواهند با یکدیگر بازی کنند: لنی^۱، به برادرش می‌گوید: قطارمو بده! وقتی که برادرش از این کار خودداری می‌کند او قطار را از دست او چنگ زده و از اتاق بیرون می‌رود.

سانجا^۲، از خواهرش می‌خواهد که عروسک او را بدهد. اما خواهرش قبول نمی‌کند او با قهر، اتاق را ترک می‌کند.

آنتونی^۳، از برادرش می‌خواهد که کامیون او را بدهد. وقتی که او خودداری می‌کند، می‌گوید: «چرا کامیونم را نمی‌دی؟»

برادرش جواب می‌دهد: آخه لازمش دارم، چون ماشین آتش‌نشانی شده. آنتونی می‌گوید: «منم کمکت کنم. اگر شلنگ بیارم، می‌تونیم آتش رو خاموش کنیم.» آنتونی چه کار متفاوتی نسبت به لنی و سانجا کرده است؟ لنی، از واکنش برادرش ناامید شده بود و اسباب‌بازی را به زور از او گرفت. سانجا هم با حالت قهر، اتاق را ترک کرد. اما آنتونی هیچ کدام از این کارها را نکرد. وقتی او تشخیص داد، اولین راه‌حلش کار ساز نبوده، به راه‌حل دیگری فکر کرد. او می‌توانست اسباب‌بازی را به زور از برادرش بگیرد یا او را بزند. اما هیچ کدام از این کارها را نکرد. حس همدلی او اجازه نداد دست به چنین کاری بزند. در عوض، روش‌هایی را برای مذاکره انتخاب کرد بدون این‌که به خود یا به برادرش آسیبی وارد کند. او یک کودک متفکر است.

همه بچه‌ها می‌توانند همانند آنتونی فکر کنند. با این‌کار نه تنها آن‌ها قادر به مسئله‌گشایی هستند بلکه می‌توانند تأثیر بیشتری بر بچه‌های دیگر بگذارند. طبق تحقیقاتی که انجام دادم مشخص شد، این توانایی‌ها موجب می‌شود تا کودکان، در برابر فشار همسالان خویش، برای درگیر شدن و تن دادن به خواسته‌های آنان، مانند استفاده از مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی ناسالم و خشونت، به خوبی مقاومت کنند.

همان‌طور که می‌دانید، فرزند متفکر در آینده، تبدیل به والدی متفکر خواهد شد.

1. Lenny
3. Anthony

2. Sonja

هدف من از نوشتن این کتاب، رویارویی بهتر والدین و فرزندان با مشکلات روزمره زندگی خویش بوده و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای حل مشکلات می‌باشد. این کتاب، یک کتاب موضوعی تشخیص داده شده است. هر فصل آن، بر یک موضوع خاص مانند خشم، پرخاشگری یا همدلی، متمرکز شده و شامل چندین سرفصل مختلف می‌باشد. خواندن این کتاب، به شما این فرصت را می‌دهد تا هر موضوع را از یک دیدگاه متفاوت بنگرید.

در این کتاب شما روش‌هایی را فرا گرفته و آن را به فرزندتان آموزش می‌دهید. همچنین برای استفاده از مهارت‌های جدید نیز، آزادی عمل خواهید داشت. شما یاد می‌گیرید چگونه فرزندان خویش را برای تغییر رفتار آماده کنید. به‌طور مثال، با کاهش پرخاشگری و خشم و احساس همدلی و همکاری بیشتر، آن‌ها می‌توانند با کم و کاستی‌های زندگی، به‌خوبی هماهنگ شوند. همچنین مشاهده خواهید کرد که چگونه مهارت‌های مسئله‌گشایی می‌توانند به کودکان کمک کنند تا از نظر علمی پیشرفت کرده، و شما رشد و ارتقای آنان را به چشم خواهید دید. متشکرم از روش مسئله‌گشایی که موجب می‌شود بچه‌ها و همچنین والدین با احساسات خویش آشنا شده و به‌طور مناسبی با آن‌ها مواجه شوند.

برخی از فصل‌های این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه رفتارهای خود را در برابر کودکان انعکاس دهید. همچنین، پرسش‌هایی از این قبیل در این بخش‌ها وجود دارد: چگونه می‌توان وقت را زمان‌بندی کرد؟ آیا تنبیه کردن بچه‌ها کمک‌کننده است یا به آن‌ها صدمه می‌زند؟ زمانی که من، به یک روش دیگر فکر می‌کنم و همسر مخالف آن است چه می‌توان کرد؟ آیا نیازی هست که شنونده خوبی شوم؟ چه پیغامی می‌توانم به فرزندم بدهم اگر، به قولم عمل نکرده باشم؟

زمانی که شما از این کتاب استفاده می‌کنید، نه تنها اعتماد و اطمینان مورد نیاز را در هر موقعیت کسب می‌کنید، بلکه یاد خواهید گرفت که چگونه فرزندان خویش را درگیر تکنیک‌های گفت‌وگو و مسئله‌گشایی کنید و این مسئله به شما کمک خواهد کرد تا اطمینان بیابید که کودکان شما نیز به این ابزارها مجهز خواهند شد. کودکانی که ۱۰ سال دیگر یعنی در نوجوانی و بعد از بزرگسالی می‌توانند از این روش‌ها، به خوبی استفاده کنند.

با این وجود، معتقدم که روش‌های مؤثر و مفید من کارساز خواهند بود و هرگز به تکنیک‌هایی که والدین، استفاده می‌کنند نه نمی‌گویم. به‌طور مثال، هرگز شما را نصیحت نمی‌کنم و نمی‌گویم بر سر کودکان داد نزنید یا عصبانیت خویش را نشان ندهید. البته، همه ما نیاز داریم تا احساسات خویش را تخلیه کنیم. اما این روش‌ها غیرطبیعی هستند. اگر شما همیشه یا گاهی اوقات در برابر اعمال کودکان واکنش خشمگینی داشته باشید و کودکان را به‌خاطر کاری که نباید انجام می‌دادند تنبیه کنید، این مسئله باعث خواهد شد تا آن‌ها برای مستقل شدن و فکر کردن در مورد مسائل خویش دچار مشکل شوند. من به شما نمی‌گویم چه

کارهایی را انجام دهید. اما روش‌های جدید را برایتان معرفی می‌کنم تا از آن‌ها کمک بگیرید و بهترین تصمیم را برای خانواده خود اتخاذ کنید.

در ملاقات با ایروینگ سیگل^۱ پژوهشگر و محقق دانشگاه پرینسون (نوامبر ۲۰۰۰)، او اظهار کرد: «هر وقت به کودکی چیزی یاد می‌دهیم، او می‌تواند خودش را کشف کند، بچه‌ها از تحقیق و جستجو امتناع می‌کنند، اما این موضوع را کاملاً درک خواهند کرد. امیدوارم، این کتاب به شما کمک کند تا به فرزندانتان، فرصت چگونگی کشف کردن، هدایت کردن و درک دنیای بین فردی را بدهید، چه جایی بهتر از محیط خانواده؟ در این محیط به راحتی می‌توان این روش‌ها را به کودک آموخت. بنابراین بدانید که هرگز برای شروع دیر و برای یادگیری زود نیست». بونی ابرسون^۲ به عنوان کسی که ۱۵ سال از برنامه مسئله‌گشایی استفاده کرده است می‌گوید: «کودکان می‌آموزند که مسائل و مشکلات همیشه وجود دارد و خانواده می‌توانند مکان امنی را برای آن‌ها، مهیا کند. در این مکان امن، مسائل به راحتی حل خواهند شد. استفاده از رویکرد مسئله‌گشایی که باعث افزایش توانمندسازی احساسات و پیوندهای خانوادگی می‌شود، در شیوه‌های تربیتی، مشکلات را به راحتی حل خواهد کرد».

در واقع، با استفاده از این روش‌ها به فرزندمان می‌گوییم: من به احساسات و افکار تو اهمیت می‌دهم، و می‌خواهم تو هم به عقاید من اهمیت بدهی. و قویاً اظهار می‌کنیم: من به تو، و تصمیمات خوب تو، اعتماد و اطمینان دارم. بعد از سعی و تلاش جهت توصیف روش مسئله‌گشایی و تبدیل شدن به والد متفکر- کودک متفکر، مطمئن هستیم شما احساس امنیت و آسایش خواهید کرد.

1. Irving Sigel
2. Bonnie Aberson

بخش ۱



کنار آمدن با احساسات

*کودکانی که می‌توانند زندگی خودشان را کنترل کنند
اجازه نخواهند داد تا زندگی، آن‌ها را کنترل کند*

زمانی که دختر شما از مدرسه به منزل می‌آید، شما بلافاصله متوجه می‌شوید که اتفاق عجیبی برای او رخ داده است. می‌توانید این رویداد را در چشمان او، طرز راه رفتن و حتی ایستادن او مشاهده کنید. او از فرط خوشحالی، کلمات را با دشواری بیان می‌کند. «مامان! یادت هست که من یک گزارش را به صورت کتابچه نوشته بودم، امروز خانم معلم بعد از خواندن این گزارش به من بیست داد.»

شادی و خوشحالی او نیز، به شما سرایت می‌کند. واکنش شما مشخص است: «خبر خیلی خوبیه! خیلی خوشحالم!»

ممکن است روزهای دیگر، درک احساسات او دشوار و مشکل باشد. چشمان او حالت محافظه کارانه داشته باشد و حرفی در مورد رویدادهای مدرسه نزند. شما نمی‌دانید چگونه سر صحبت را با او باز کنید و یا این‌که چگونه او را وادار به حرف زدن کنید. اگر در این خصوص پافشاری کنید، ممکن است او را رنجانده و نتیجه‌ای نگیرید.

امکان دارد روزهای دیگر به نظر خسته و غمگین آید و در پاسخ به شما با صدایی که به دشواری شنیده می‌شود بگوید: «جیمی^۱ به من گفت که من دوست ندارم و دیگه بهترین دوستش نیستم.»

شما در جواب به او چه می‌گویید؟ چگونه می‌توانید کمک کنید تا او احساس بهتری داشته باشد؟

احساسات، نه تنها در همه افراد وجود دارد، بلکه از بدو تولد همراه ماست. فقط به طفل گرسنه‌ای که طلب غذا می‌کند نگاه کنید، متوجه عواطف متغیر او خواهید شد که در صورت او به شکل خشم، درماندگی، شگفتی، خرسندی و خوشحالی مشاهده می‌شود. اما چیزهای اندکی وجود دارند که به سختی، احساسات را مدیریت می‌کنند.

گرچه احساسات غیرقابل توصیف بوده و ما نمی‌توانیم آن‌ها را لمس کنیم و یا ببوییم. اما، آن‌ها به طرز انکارناپذیری واقعی هستند. همچنین، احساسات دارای یک مؤلفه فیزیکی هستند. ما تمایل داریم تا هیجان‌ها را در بدنمان حس کنیم. برخی از ما ترس را در دل و برخی دیگر در گلوئی خویش حس می‌کنیم. ما واکنش‌های متفاوتی داریم.

اولین گام برای کمک به فرزندان، توجه به احساسات اوست، احساساتی که شما نیز با آن درگیر هستید. شما می‌توانید از واکنش‌های هیجانی خویش در برابر رویدادهای زندگی آگاه شوید. زمانی که برخی از رویدادهای شادی‌بخش در زندگیتان رخ می‌دهد، مانند ارتقای شغلی چه حسی دارید؟

حالا به این موارد فکر کنید: زمانی که می‌خواهید اتفاقی رخ دهد اما چنین نمی‌شود چه حسی پیدا می‌کنید؟ یا این که دوست دارید برخی چیزها، همان‌طور که پیش‌بینی می‌کنید پیش روند، اما نتیجه عکس می‌گیرید. آیا شما در حین پرخاشگری ناامید یا غمگین می‌شوید؟ آیا دوست دارید در این مواقع مسئولیت‌ها را به دیگران واگذار کرده، تسلیم شوید و یا راهی را برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید؟

زمانی که به احساسات و واکنش‌های خودتان واقف شدید و آن‌ها را درک کردید می‌توانید به فرزند خویش نیز، کمک کنید. کودکان چگونگی واکنش به احساسات را از ما یاد می‌گیرند. به‌طور مثال، زمانی که ما شادی و خوشحالی را تجربه می‌کنیم و یا این خوشحالی را در چشمان فرزندان مشاهده می‌کنیم به او می‌گوییم: «امروز خیلی خوشحالی!» و یا اینکه: «چرا ناراحتی؟» اکثر اوقات کودکان یاد می‌گیرند احساسات درونی خویش را، با کلمات بیان کنند.

شناسایی هیجان‌ات، یک ابزار قدرتمند محسوب می‌شود. کودکان احساس می‌کنند زمانی که می‌توانند چگونگی احساسات خویش را توصیف کنند، کنترل بیشتری بر احساس‌های خویش

1. Jamie

خواهند داشت. به همین علت، کمک به درک و استنباط دامنه وسیع هیجان‌ات کودکان، امری مهم تلقی می‌شود. زمانی که از اکثر کودکان راجع به بیان کردن احساساتشان می‌پرسیم، معمولاً آن‌ها در پاسخ، از چنین کلماتی استفاده می‌کنند: «خوبه»، «عالیه»، «بده»، «افتضاحه»، «وحشتناکه». و تعداد کمی از آن‌ها از چنین کلماتی استفاده می‌کنند: «خوشحالم»، «افتخار می‌کنم»، «غمگینم»، «نا امیدم»، «متأسفم». بنابراین، نه تنها یک کلمه به تشخیص دادن صحیح احساس واقعی کودکان کمک می‌کند، بلکه عملکرد بعدی آنان را نیز، تعیین می‌کند. طبیعی است اگر کودک احساس ناراحتی کند کارهای مختلفی انجام می‌دهد تا اینکه، احساس ناامیدی کند. تصور کنید استفاده از کلماتی نظیر: «بد»، «وحشتناک» و یا «افتضاح»، نمی‌تواند به او کمک کند. به‌ویژه این که، این کلمات نمی‌توانند درباره تصمیمی که او می‌خواهد در مرحله بعدی اتخاذ کند، به او کمکی کنند.

بنابراین، این نکته حایز اهمیت است که برای کمک به کودکان جهت یادگیری، طبقه‌بندی و درک احساساتشان یاری شود تا برای بیان این احساس‌ها، حسی همراه با ایمنی و اطمینان داشته باشند. در تحقیق و پژوهش‌های مربوط به کودکان، متوجه شدم زمانی که کودکان احساس ایمنی می‌کنند، از صحبت کردن درباره هیجان‌ات خویش لذت می‌برند، حتی اگر برخی از این احساسات زیاد خوشایند نباشند. لازم به ذکر است که این مسئله در پسرها نیز به اندازه‌ی دخترها نمود پیدا می‌کند.

وقتی کودکان یاد می‌گیرند مشکلات خویش را حل کنند، مسلماً قادر خواهند بود به نتایج یا پیامدهای رفتار خویش، فکر کنند. و این مسئله موجب خواهد شد تا آنان جهت ارتباط برقرار کردن با دیگران، بیان افکار و احساسات خویش و ایمنی حاصل از آن، تصمیم بگیرند. بنابراین، کودکان می‌توانند مثلاً درباره ترس، بدون نگرانی از اینکه این مکالمه ذهن آن‌ها را مجدداً مشغول می‌کند، با دوست خویش صحبت کنند. این موضوع موجب می‌شود تا کودک حسی از قدرت پیدا کند. زیرا کودکان می‌توانند در این مورد که چه چیزهایی را به دیگران بازگو کنند و چه چیزهایی را نزد خویش نگه دارند، تصمیم‌گیری کنند.

در فصل اول این کتاب، روش‌های کنار آمدن با احساسات کودک و نحوه بیان کردن آن‌ها از زبان او آموزش داده می‌شود. همان‌طور که می‌دانید، برخی اوقات بیان کردن این احساسات، برای کودکان سخت و دشوار می‌باشد. به‌ویژه برای پسران زیرا، کنترل کردن احساساتی مانند: ناامیدی، سرخوردگی، غمگینی، ترس و خشم برای آن‌ها مشکل می‌باشد. درمورد برخی از احساسات مبهم و گنگ، مانند استرس و اضطراب، بررسی‌هایی را انجام داده‌ام که ریشه این نگرانی‌ها می‌تواند از برگزاری آزمون‌ها، ثبت‌نام در مدرسه جدید و فشارهای هیجانی باشد. همان‌طور که می‌دانید استرس‌ها، در امر یادگیری مداخله کرده و ایجاد اختلال می‌کنند و کنار

آمدن با رویدادهایی که نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم، مانند بیماری‌هایی هستند که زندگی ما را تهدید می‌کنند. این‌که یا مسئلهٔ فقدان می‌تواند به احساسات کودکان آسیب زند. این فقدان می‌تواند شامل زمانی باشد که، دوست فرزندان به جای دیگری نقل مکان کرده، یا حیوان خانگی او مرده و یا وقتی که یکی از اعضای خانواده فوت کرده است.

شما ملاحظه خواهید کرد با یادگیری و کنترل کردن موقعیت‌های دشوار مانند این‌ها، می‌توان به کودک کمک کرد تا با دیگران همدردی کند و همچنین بتواند هیجانات خویش را درک، کنترل و بپذیرد. بنابراین، این مسئله به آن‌ها کمک می‌کند تا کنترل بهتری در زندگی خویش داشته باشند و اجازه ندهند تا زندگی، آن‌ها را کنترل کند.

خشم

امان از دست این کج خلقی‌ها

شما با پسر سه ساله‌تان در فروشگاه مواد غذایی هستید، او در کنار قفسه کورن‌فلکس‌ها ایستاده و از شما می‌خواهد تا یکی از آن‌ها را برایش خریداری کنید. پسرتان گرسنه است. اما شما به او می‌گویید این نوع کورن‌فلکس، بسیار شیرین بوده و باید نوع کم شیرین آن را انتخاب کند. او با خشم، چرخ دستی را فشار می‌دهد. دستانش را تکان داده بی‌تابی می‌کند و صورتش سرخ می‌شود و شما نیز احساس ناراحتی می‌کنید. یکبار دیگر نیز، زمانی که به دیدن مادرتان رفته بودید، چنین رفتاری از او سر زده بود. این رفتارها روزبه‌روز بدتر و غیرقابل تحمل می‌شود.



حالا در فروشگاه جیغ می‌زند و شما قادر به تصمیم‌گیری نیستید. به او التماس می‌کنید تا گریه‌اش را متوقف کند، اما به این حرف‌ها گوش نمی‌کند. علی‌رغم قولی که به او داده اید بعد از خرید به پارک بروید او را تهدید می‌کنید که از پارک رفتن خبری نیست، اما، داد و فریاد او همچنان ادامه دارد. می‌توانید، نسبت به این مسئله بی‌اعتنا بوده و امیدوار باشید که این قضیه، به زودی

خاتمه خواهد یافت. اما می‌دانید که چنین چیزی امکان ندارد. اما یک راه دیگر هم وجود دارد، اینکه کورن‌فلکس مورد نظر را خریده و به این غائله خاتمه دهید، ولی، نمی‌خواهید فرزندتان با این تفکر بزرگ شود که برای بدست آوردن هر چیز کوچک، داد و قال کند. آخرین راه حل این است که، شما هم عصبانی شده، صدایتان را بالا برده و جعبه را از دست او بگیرید و سرجایش بگذارید. آیا با این روش می‌توانید به کودکان مهارت کنترل کردن خشم را آموزش دهید؟

متأسفانه به نظر می‌رسد هیچ یک از این احتمالات تأثیرگذار نمی‌باشند. هیچ راه بی‌عیب و نقصی برای مقابله با این کج‌خلقی‌ها وجود ندارد. ولی راهی که از شروع آن جلوگیری کند، وجود دارد.

شما می‌توانید با یک بازی سرگرم کننده مثل «بازی چیزهای مشابه و چیزهای غیرمشابه (متفاوت)» این نکات را به کودکان بیاموزید.

یک‌روز بعدازظهر، زمانی که با فرزند خود در حال استراحت هستید و از کنار هم بودن لذت می‌برید، به او بگویید به دستان شما نگاه کند. در ابتدا، با باز کردن دستان خویش یک دایره بزرگ رسم کنید، سپس آن‌ها را بهم بزنید، حالا از او سؤال کنید: «من با دستام می‌تونم همین کار رو انجام بدم یا یک کار متفاوت دیگه هم می‌تونم انجام بدم؟»

زمانی که او جواب داد: یک کار «متفاوت» هم می‌تونم انجام بدم. به او نشان دهید، می‌توانید با پاهایتان نیز دو کار متفاوت انجام دهید. سپس از او بخواهید دو حرکت بدنی را از خودش اختراع کند و اگر جای شما بود چه کاری مشابه و یا متفاوتی را انجام می‌داد.

همچنین می‌توانید این بازی را در زمین بازی انجام دهید، می‌توانید به او بگویید: «به آن دو کودک نگاه کن، آیا رنگ تی‌شرت آن‌ها مشابه است یا با هم فرق می‌کنه؟»

زمانی که مشغول تماشای تلویزیون هستید، یا رانندگی می‌کنید و یا در حین قدم زدن هستید، با او بازی کنید. هدف از این کار، آموزش دادن کلمات مشابه و متفاوت است.

خب، ممکن است از خودتان پرسید، کج خلقی‌ها یا بدخلقی‌ها چه رابطه‌ای به این بازی دارد؟ زمانی که شما در فروشگاه و یا در منزل مادرتان هستید و احساس می‌کنید فرزندتان شروع به کج‌خلقی می‌کند، به آرامی می‌توانید به او بگویید: «بیا با هم بازی مشابه و متفاوت را انجام دهیم، می‌تونم با یک روش دیگه به من بگی الان چه احساسی داری؟»

کودک گریان و آموزش‌دیده در واکنش به این پاسخ ساکت شده و با یادآوری آن می‌خندد و به مادر می‌گوید: «آره، می‌تونم با دستام دایره درست کنم.» و در اینجا اوقات تلخی را فراموش می‌کند.

یا این که در زمین بازی کودک چهارساله دیگری زمانی که می‌خواهد شروع به اوقات تلخی کند، مادر از او می‌پرسد: «آیا می‌تونم با یک روش دیگه بهم بگی چه احساسی داری؟»

کودک کلمه «متفاوت» یا «فرق داشتن» را تشخیص می‌دهد، یک لحظه مکث کرده و لبخندی می‌زند و سپس آرام می‌شود.

یک روز شاهد این ماجرا بودم که کودک پنج ساله‌ای از مادرش می‌خواست برایش بستنی بخرد و فریاد می‌کشید، زمانی که مادر چنین سؤالی از او پرسید او با قیافه جدی پاسخ داد: «آخه بستنی کمک می‌کنه تا من زود بزرگ بشم». مادر پس از شنیدن این جمله به خنده افتاد. درست است که مادر قبلاً آموزش دیده بود، اما در اینجا دیگر این آموزش‌ها کاربردی نداشت. بعد از مدتی دختر هم مانند مادر شروع به خنده کرد.

«می‌تونی به یک روش متفاوت فکر کنی و احساسات را به من بگی؟»

با این روش، کج خلقی‌ها و اوقات تلخی‌های فرزندانان به فرصتی تبدیل می‌شود تا به او آموزش دهید چگونه با روش‌های مختلف احساسات خویش را بیان کند. با این روش، هردوی شما بیشتر می‌توانید بر رفتارهای خویش کنترل داشته باشید.

لعنت بر ناسزاها!

دارن^۱ هشت ساله، یک‌روز با ترشروی از مدرسه به خانه باز می‌گردد. و به مادر می‌گوید: «توی اتوبوس با همکلاسی‌ام دعوا کردم. اون یه دروغگوی لعنتیه، ازش متنفرم». رزماری^۲، مادر او، تا به حال نشنیده بود که دارن از این کلمات استفاده کند، حالا باید با او همدردی می‌کرد یا بلافاصله به او تذکر می‌داد که نباید از این کلمات استفاده کند.

چند روز قبل نیز، زمانی که دارن تلفنی با دوستش صحبت می‌کرد مادر شنیده بود که او به معلم ریاضی خود توهین می‌کند، در اینجا رزماری حرف او را قطع کرده و گفته بود: «دارن نباید این‌طوری صحبت کنی، برو تو اطاق!» دارن هم بعد از رفتن به اتاق، در را محکم به هم زده بود.

و آن روز غروب زمانی که رزماری از او راجع به تکلیف خانگی درس علوم پرسیده بود، پسرش در جواب گفته بود: «نمی‌دونم یادم نیست توی کلاس لعنتی چه اتفاقی افتاده!» رزماری گیج شده بود، چه بر سر پسرش آمده بود؟ او هرگز از چنین کلماتی استفاده نمی‌کرد. البته، مادر می‌دانست که بچه‌ها این حرف‌ها را از فیلم‌های تلویزیونی و یا کوچه

1. Darren

2. Rosemary

خیابان یاد می‌گیرند. اما چرا دارن به‌طور ناگهانی از کلمات ناخوشایند و اهانت‌آمیز استفاده می‌کرد؟

مادر به پسرش توضیح داد که دوست ندارد چنین کلماتی را از دهان او بشنود اما دارن در جواب گفت: «اما مامان همه بچه‌ها این طوری صحبت می‌کنند». رزماری تأکید کرد: «شنیدن این حرف‌ها باعث می‌شود بعضی از مردم احساس ناراحتی کنند». دارن پاسخ داد: «نه! دوستان این طوری نیستند». و زمانی که مادر از او پرسید که چرا حرف زدن او اینقدر زشت و توهین‌آمیز شده، شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «برای اینکه زیر». مادر احساس می‌کرد به بن‌بست رسیده، چه کاری از دستش برمی‌آمد؟

چه چیزی موجب ناراحتی پسرش شده بود که باعث می‌شد از این کلمات استفاده کند. باید به این نکته توجه کرد که، دشنام و ناسزا می‌تواند نتیجه و پیامد مشکل واقعی باشد نه خود مشکل. به‌طور مثال، جرم^۱ ده سال دارد و در درس ریاضی موفق است. اما در قسمت مربوط به کسرها، ضعیف بوده و کم کم مایوس و ناامید شده بود و نمرات کمی در آزمون ریاضی کسب می‌کرد. همین مسئله باعث شد تا او به‌ویژه، زمانی که راجع به مدرسه صحبتی می‌شد شروع به گفتن ناسزا کند. با این روش او خشم خود را خالی می‌کرد. وقتی که والدینش متوجه مشکل او شدند، با تدریس بیشتر مشکل را رفع کردند. این مسئله باعث شد نه تنها جرم در درس ریاضی پیشرفت کند بلکه به مرور از گفتن فحش و ناسزا نیز خودداری کند.

اکثر اوقات کودکانی مانند دارن، از این کلمات برای ضربه‌های روحی وارده شده و یا گستاخی و نافرمانی خویش استفاده می‌کنند. اگر این مسائل موجب می‌شود تا فرزندان از این کلمات استفاده کنند، می‌توانید با طرح چنین سؤالاتی، به او کمک کنید:

- «وقتی که این طوری صحبت می‌کنی، فکر می‌کنی من چه احساسی دارم؟»

- «می‌تونی با یک روش دیگر به من (یا دوستان) بگی چه احساسی داری؟»

دارن در مقابل چنین پرسش‌هایی شگفت‌زده شد و به فکر فرو رفت. او همچنین از مادرش به‌خاطر درک احساساتش تشکر کرد. بعد از آن رزماری هرگز چنین کلماتی را از دهان پسرش نشنید.

مامان، ازت متنفرم!

پل^۲ نه ساله، بعد از آمدن از مدرسه برای بازی با دوستش بیرون رفته و دیروقت به خانه بازگشت، او دیگر زمانی برای انجام دادن تکلیف خویش نداشت. در طی هفته این مسئله

1. Jerome

2. Paul

دومین بار بود که رخ می‌داد. فران^۱ مادر پل، با عصبانیت به او گفت: «اگر این‌کار را دوباره تکرار کنی دیگر حق نداری یک هفته با دوستات بازی کنی.»
پل در حالی که صورتش قرمز شده بود، چشمانش را ریز کرد و در جواب گفت: «مامی ازت متنفرم!»

دنیا روی سر فران خراب شد. شنیدن کلمه تنفر از دهان پسرش می‌توانست برای او بسیار دردناک باشد. او می‌دانست که پل واقعاً از او نفرت ندارد و الان که عصبانی است این کلمات را به زبان آورده است. اما چگونه باید ناراحتی خویش را پنهان می‌کرد.
مادر خبر داشت که پل هم مانند او بسیار عصبانی است و نمی‌خواست نسبت به احساسات پسرش بی‌اعتنا باشد. و در این لحظه باید یک چیزی می‌گفت. اما، در این موقعیت، گفتن چه چیزی می‌توانست اوضاع را بهتر و جو را آرام‌تر کند؟ اگر مادر به پل می‌گفت: «باشه پسرم اما من از تو متنفر نیستم»، احتمالاً پل در آن شرایط اعتنایی نمی‌کرد.
یا اگر فران سعی می‌کرد توضیح دهد که یادگیری دروس و انجام تکالیف بخشی از وظایف اوست، شاید وضعیت بدتر می‌شد، زیرا او علاقه‌ای به شنیدن وظایف و تعهدات خویش نداشت.

مادر می‌توانست بگوید: «من می‌دونم که تو عصبانی هستی اما یادت باشه، همیشه نمی‌تونی هر کاری را که دوست داری انجام بدی.» گفتن این جمله خوب است چون پل می‌فهمد که مادر متوجه عصبانیت او شده است. اما به راستی، بازگو کردن این جملات نیز می‌تواند احساس ناامیدی پل را رفع کند؟

اگر در منزل خویش با چنین مسئله‌ای مواجه شدید، یک پیشنهاد خوب برایتان دارم. شما می‌توانید از فرزندتان بپرسید: «وقتی که با من این‌طوری صحبت می‌کنی، فکر می‌کنی من چه احساسی دارم؟»

زمانی که فران این سؤال را پرسید پل شگفت‌زده شد. پل تا کنون به چگونگی احساس مادرش و عملکرد رفتار خویش فکر نکرده بود. اما هنوز، عصبانی بود و با بی‌اعتنایی گفت: «نمی‌دونم.»

سپس فران گفت: «می‌تونی با یک روش دیگه به من بگی چه احساسی داری؟» زمانی که پل به صورت مادرش نگاه کرد و ناراحتی را در چهره او دید، عذرخواهی کرد و گفت که همچنین منظوری نداشته.

حالا هر دو آرام شده بودند، مادر علت ناراحتی پسرش را درک کرده بود. بنابراین، از او پرسید: «خب، راجع به انجام تکالیف مدرسه‌ات چه نظری داری که بتونی به موقع انجامش

1.Fran

بدی؟» پل در ابتدا پاسخ نداد اما مجبور بود به این مسئله فکر کند، سرانجام گفت: می‌تونم اول تکالیف مدرسه‌ام را انجام بدم بعد با دوستم بازی کنم (برای کمک بیشتر به فرزندتان در این مورد به فصل ۱۸ مراجعه کنید).

زمانی که با این روش از فرزندتان سؤال می‌کنید، او روش بیان کردن احساسات خویش را می‌آموزد. در اینجا پل یاد گرفت، زمانی که عصبانی است، چگونه احساساتش بیان کرده و برای این کار می‌تواند از روش‌های دیگری نیز استفاده کند. به‌خاطر داشته باشید وقتی که ما، کودک را به باد انتقاد می‌گیریم، مسلماً آنان نیز از ما انتقاد خواهند کرد.

روش جدیدی که فران به کار برد، بهتر از تهدید کردن بود و پل هم هرگز به مادرش نگفت که از او متنفر است.

آیا فرزندتان عصبانی است؟ در این حالت او واقعیت را درک می‌کند؟

شاید مردان مریخی و زنان ونوسی باشند، اما به‌نظر می‌رسد، کودکان به‌ویژه نوجوانان، سیاره مخصوص به خود را داشته باشند.

اجازه دهید برای شما چند مثال بزنم: یک‌روز، در ایستگاه پن^۱ شهر نیویورک منتظر تاکسی بودم، به حرف‌های خانواده‌ای که از سفر برگشته بودند گوش می‌کردم. آن‌ها از بوستون و آیشار نیآگارا دیدن کرده بودند. با لبخند از آن‌ها پرسیدم: «واقعاً شما به این شهرها مسافرت کرده‌اید؟»

دختر شش ساله آن‌ها جمله من را تصحیح کرد و پاسخ داد: «ما مسافرت نکردیم، از این شهرها دیدن کردیم». جالب است این مسئله چگونگی تفکر کودکان را به‌طور عینی یا خاص نشان می‌دهد.

به‌نظر می‌رسد، کودکان نسبت به کلمات برخلاف ما، برداشت متفاوتی داشته باشند. شاید به همین دلیل است که، وقتی به کودکانمان توضیح می‌دهیم چگونه و چرا باید کاری را انجام دهند، آن‌ها قادر به انجام آن نیستند. ما نیز عصبانی و خشمگین می‌شویم. پس نکته‌ای که اغلب اوقات از درک آن عاجزیم این است که، کودکان حقیقتاً نمی‌توانند آنچه را که از آن‌ها می‌خواهیم، انجام دهند.

به مثال دیگری اشاره می‌کنم تا بدانید چگونه والدین می‌توانند تفسیر غلطی از رفتار کودک خویش داشته باشند: الی^۲ چهار ساله می‌خواست تلویزیون تماشا کند، در حالی که مادرش به او گفته بود باید سر میز بنشیند. او با عصبانیت لیوانش را از روی میز برداشت و به

1. Penn Station

2. Eli

زمین انداخت. وقتی لیوان شکست، مادر او را به اتاق فرستاد و فریادزنان گفت: «هیچ وقت اینکارو نکن! حق نداری هر وقت خواستی لوازم رو بشکنی، تو این کارو عمداً انجام دادی و مامان از دستت عصبانیه. می فهمی چی می گم؟»

الی با ترس و دلهره جواب داد: «بله!» مادر خیالش راحت شد. چون فرزندش درس خود را خوب یاد گرفته بود؟ اما واقعاً این طور است؟ وقتی به این مسئله فکر می کنم مطمئن نیستم. به نظر می رسد در عالم واقعیت، باید یکی از این سه نکته رخ داده باشد:

- الی واقعاً از این رویداد درس گرفته و از این به بعد وقتی به خواسته اش نمی رسد اشیا را نمی شکند.
- الی یک کلمه از حرف های مادر را نشنیده است.
- الی نکته ای که مادرش سعی می کرد به او تفهیم کند را واقعاً درک نکرده است.

مورد اول احتمال ضعیفی دارد، زیرا جملات تهدیدآمیز نمی توانند رفتار کودک را به سرعت تغییر دهند. مورد دوم احتمال بیشتری دارد زیرا الی دوست ندارد که مادر با او دعوا کند. اما به مورد سوم دقت کنید، مهم ترین نکته در اینجاست. اکثر کودکان چهارساله متوجه مفهوم حقیقی اتفاقات رخ داده نمی شوند. بنابراین می توان گفت: الی پیامد آن چیز وحشتناکی را که، با شکستن لیوان پدید آمده، درک نمی کند. او نیز مانند همسالان خویش، احتمالاً تصور می کند اگر فردی به طور تصادفی با سینی لیوان ها برخورد کرده و پنج لیوان را بشکند شیطنت بیشتری نسبت به فردی کرده که یک لیوان را شکسته است چرا؟ چون تعداد پنج لیوان، بیشتر از یک لیوان است.

مگان^۱، چهار ساله تصور می کرد دوستش جولی^۲ او را فریب داده و خمیر بیشتری را برای بازی برداشته، در صورتی که جولی خمیرش را مانند پنکیک پهن کرده بود و به نظر بیشتر می آمد. به نظر مگان او تقلب کرده بود.

حالا شما از کودکان می پرسید می فهمی چی می گم؟ و تصور می کنید او حرف های شما را فهمیده است. در حالی که، سخت در اشتباهید. روان شناس معروف ژان پیاژه^۳، آزمایشاتی را با کودکان خویش انجام داد. او به ما آموخت، چگونه کودکان درباره مفهوم «بیشتر» یا «کمتر» فکر می کنند و چرا زمانی که ما عصبانی هستیم، یکدیگر را درک نمی کنیم.

ده سکه پول را در یک ردیف و با مقداری فاصله قرار دهید. حالا ده سکه دیگر را با همان فاصله و در کنار سکه های قبل بچینید. از فرزند خویش سؤال کنید: «کدامیک از این دو ردیف، سکه های بیشتری دارند.»

1. Megan
3. Jean Piaget

2. Julie

به احتمال زیاد پاسخ او چنین است: «این‌ها مثل هم هستند.» حالا در حالی که او دارد به سکه‌ها نگاه می‌کند، یک ردیف از سکه‌ها را جمع‌تر کنید تا هیچگونه فاصله‌ای بین آن‌ها نباشد و از او بپرسید: «کدام یک از این سکه‌ها بیشتر هستند؟» حال او ممکن است جواب دهد: «ردیف بالا بیشتر سکه دارد.» به این دلیل که آن ردیف بلندتر به نظر می‌رسد. در صورتی که او متوجه بود که شما هیچ سکه‌ای به آن اضافه نکردید. برای کمک به او و این که چه اتفاقی رخ داده، اجازه دهید خودش سکه‌ها را با هم مقایسه کرده و یک ردیف سکه را در یک جا جمع کند. باز هم متوجه خواهید شد او، قادر به تشخیص این مسئله نیست که، هر دو ردیف سکه‌ها با هم مساوی هستند. کودکان در سن شش یا هفت سالگی به این واقعیت پی می‌برند.

زمانی که فرزندتان تصور می‌کند او را گول زده‌اید و به دوستش خمیربازی بیشتری داده‌اید، می‌توانید به او ثابت کنید که چنین نیست. به او دو لیوان آب هم‌اندازه نشان دهید و از او سؤال کنید: آیا این لیوان‌ها شبیه به هم هستند یا یکی از آن‌ها بزرگتر بوده و آب بیشتری در آن جا می‌شود؟ احتمالاً او پاسخ درستی خواهد داد، این که آن‌ها مساوی هستند. حالا، زمانی که او مشغول تماشا است، آب یکی از لیوان‌ها را در یک ظرف بلند و باریک بریزید. در اینجا او تصور خواهد کرد که احتمالاً ظرف بلند و باریک آب بیشتری خواهد داشت چون، بلندتر است. سپس آب را از این ظرف به لیوان برگردانید، احتمالاً او پاسخ خواهد داد که لیوان‌ها شبیه هم هستند. حالا می‌توانید یک آزمایش دیگر را شروع کنید. هر دو مقداری خمیربازی را به شکل توپ درآورید که به نظر شبیه هم باشند. بعد یکی از آن‌ها را پخش کنید. برخی از کودکان متوجه این مسئله خواهند شد اما، برخی دیگر باید کمی بزرگتر شوند.

ما تصور می‌کنیم، کودکان نیت و قصد ما را درک می‌کنند، اما اغلب اوقات با پرسش‌های متعدد می‌توانیم به این مسئله پی ببریم. اگر درک کنیم که طرز فکر ما با طرز فکر کودکان متفاوت است، بهتر می‌توانیم دلیل رفتار آنها را متوجه شویم.