





انتشارات سازمان بحوثی

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه کودکان

گردآورندگان:

گلاره مرتاضی

فرزانه خاکی صدیق

سرشناسه: مرتاضی، گلاره، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی ویژه کودکان / گردآوری گلاره مرتاضی، فرزانه خاکی صدیق؛
به سفارش دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور.
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۹۱-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۶.
موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع: Children -- Life skills guides
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی
رده بندی کنگره: HQ۷۸۱
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۷۵۳



آموزش مهارت‌های زندگی ویژه کودکان

گردآورندگان: گلاره مرتاضی - فرزانه خاکی صدیق
ناشر: سازمان بهزیستی کشور
به سفارش: دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
اجرا: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۹۱-۸
چاپ اول: ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: اهدایی

سخن ریاست سازمان

«فرزندان خود را گرامی بدارید و آنها را نیکو تربیت کنید. پیامبر اکرم ﷺ»

در راستای تحقق اصول ۲۱ و ۲۹ قانون اساسی، ماده واحده لایحه قانونی راجع به تشکیل سازمان بهزیستی کشور مصوب ۱۳۵۹ و اصلاحی سال ۱۳۷۵ و در اجرای بند ۴ ماده ۲۶ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۸۰/۱۱/۲۷، مجلس شورای اسلامی وظیفه ساماندهی کودکان خیابانی را به سازمان بهزیستی کشور محول نموده است.

بررسی عملکرد برنامه ساماندهی کودکان خیابانی از ابتدای اجرای آن در سازمان و مطالعه وضعیت کودکان خیابانی پذیرش شده در مراکز نشان دهنده این واقعیت است که درصد بالایی (حدود ۸۰ درصد) از این افراد را کودکانی تشکیل می‌دهند که علی‌رغم وجود سرپرست و خانواده، متأسفانه به دلیل فقر شدید اقتصادی و فرهنگی و صرفاً جهت کسب درآمد در خیابان حضور یافته‌اند. لذا نگهداری آنها در مراکز نه تنها به دلیل وجود سرپرست قانونی مقدور نیست، بلکه معمولاً خود کودک نیز به این امر تمایل نداشته و خواستار بازگشت نزد خانواده خود می‌باشد. از طرفی پذیرش و ترخیص چندین باره کودکان در مراکز شبانه‌روزی کودکان خیابانی فعلی منجر به ایجاد چرخه‌های ناقص حمایت و هدر رفت منابع و امکانات سازمان شده است.

یکی از مهمترین رویکردهای مورد تأیید جهت بازتوانی کودکان خیابانی، رویکردهای خانواده محور و مبتنی بر حمایت و توانمندسازی خانواده و تأکید بر تحصیل و آموزش کودک به منظور ایجاد فرصت‌های برابر و امکان بازگشت به زندگی سالم و بالنده در آینده است. از طرفی بهره‌گیری از توان و مشارکت بخش غیردولتی

و وجود روحیه حمایت خیرین از کودکان نیازمند و در معرض خطر شرایط مناسبی را برای اجرای این فعالیت در چهارچوب مراکز غیر دولتی و خیریه‌ای فراهم آورده است.

لذا سازمان بهزیستی تلاش کرده است تا با ایجاد شرایط لازم جهت زندگی کودک در خانواده، امکان استفاده از حمایت‌های سازمان و بخش غیر دولتی با رویکرد توان‌افزایی کودک و خانواده و به‌صورت حمایت‌های روزانه فراهم گردد تا از این طریق شاهد کنترل و کاهش پدیده کودکان خیابانی در سطح کشور باشیم. به‌همین منظور، دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی در راستای ارتقاء سطح دانش مدیران، کارشناسان، مربیان و دست‌اندرکارانی که در قالب مراکز غیردولتی و سازمان‌های مردم‌نهاد به حمایت از این کودکان اهتمام دارند، همچنین ایجاد هماهنگی و وحدت رویه در رویکرد تخصصی و عملکرد کارکنان این مراکز، اقدام به تولید و چاپ مجموعه‌ای از کتابهای آموزشی با کمک و همت کارشناسان خبره و با تجربه امور آسیب‌دیدگان اجتماعی در سراسر کشور نموده است که کتاب حاضر یک جلد از مجموعه کتب مذکور می‌باشد.

در خاتمه از زحمات همکاران خود در حوزه معاونت امور اجتماعی و به‌ویژه دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی که با تفکر ارزنده و تلاش و پیگیری کارشناسی در این امر اهتمام ورزیده‌اند، تقدیر و قدردانی می‌کنم. امید است که این کتاب بر کیفیت علمی و عملی فعالیت مدیران، مددکاران، روانشناسان، مربیان، کارشناسان و حامیان مرتبط با حوزه کودکان کار و خیابان تأثیرگذار باشد.

دکتر وحید قبادی دانا

معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور

عنوان

صفحه

۱- مهارت ارتباط مؤثر.....	۱۳
چرا کودکان به مهارت‌های ارتباطی نیاز دارند؟.....	۱۴
مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی کدامند؟.....	۱۵
اقدامات لازم از سوی والدین.....	۱۷
آماده سازی و تقویت مهارت‌های ارتباطی توسط والدین.....	۲۰
۲- مهارت‌های اصلی در پیشگیری از سوءاستفاده جسمی و جنسی.....	۲۱
آموزش جلوگیری از سوءاستفاده جنسی به کودکان.....	۲۳
رهنمودهایی برای پاسخ شما.....	۲۵
چه چیزهای دیگری لازم است بدانید.....	۲۵
به کودکان نکات زیر را برای مقابله با سوءاستفاده جنسی بیاموزید.....	۲۶
پاسخ برای سنین ۲-۶ سال.....	۲۹
پاسخ برای سنین ۶-۸ سال.....	۳۰
پاسخ برای سنین ۸-۱۱ سال.....	۳۰
تماس‌های خوب.....	۳۱
تماس‌های مشکوک.....	۳۱
تماس‌های بد.....	۳۲
برای کسب مهارت نه، برو، بگو در فرزندمان چه کار کنیم؟.....	۳۴
برای پیشگیری از سوءاستفاده جنسی از فرزندمان چه کار کنیم؟.....	۳۴
علائم هشدار دهنده سوءاستفاده جنسی در فرزندان.....	۳۵
رفتارهایی که حاکی از سوءاستفاده جنسی است کدامند؟.....	۳۵

کنجکاوی جنسی	۳۵
مراقبت‌های جانبی	۳۹
۳- مهارت تصمیم‌گیری	۴۰
۴- مهارت یادگیری مؤثر	۴۱
راه‌های برانگیختن علاقه (انگیزه) برای یادگیری	۴۲
۵- مهارت کنترل ترس و دلشوره	۴۴
۶- مهارت حل مسئله	۴۶
۷- مهارت کنترل خشم	۴۸
نکات مهم در آموزش کنترل خشم به کودکان	۵۳
بازی‌هایی برای کنترل خشم در کودکان پرخاشگر	۵۹
کودکان ۳-۵ ساله	۵۹
کودکان ۶-۸ ساله	۶۰
کودکان ۹-۱۲ ساله	۶۰
بازی‌های مناسب جهت آموزش مهارت کنترل خشم	۶۱
گل و خمیر	۶۱
بادکنک‌های خشم	۶۲
گروپ گروپ راه رفتن	۶۴
ترکاندن حباب	۶۴
منابع	۶۶

پیشگفتار

به طور قطع می‌توان گفت پدیده کودکان خیابان، پدیده‌ای فراگیر، جهانی و هشدار دهنده است. کار کودکان در خیابان در بسیاری از کشورهای در حال توسعه جهان، مشکلی جدی به شمار می‌رود. منظور از کار کودک فعالیت‌هایی است که با سلامت جسمی، روانی و اخلاقی کودک مغایرت داشته یا مانع از آموزش و تحصیل وی گردد. دلایل زیادی برای کار و زندگی کودکان در خیابان وجود دارد. کار پیامدهای جدی برای رشد و سلامت کودکان داشته و مانع از دسترسی آن‌ها به منابع و امکانات کافی برای کسب توانایی‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در یک زندگی مطلوب می‌گردند. کار کودکان در خیابان پدیده‌ای در حال رشد و نیازمند مداخلات جدی است. آموزش کودکان خیابانی، روش بسیار موثری برای حمایت از بچه‌های خیابانی به شمار می‌رود؛ زیرا این کار در محل زندگی آن‌ها انجام می‌گیرد. آموزش خیابانی می‌تواند دربرگیرنده‌ی اشکال متعددی از فعالیت‌ها باشد. مثلاً راهنمایی کردن در مورد آثار زیان‌بار مواد مخدر، پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی، ارتقای سواد و همچنین آموزش مهارت‌های زندگی.

براساس نتایج حاصل از مطالعات قبلی یکی از برنامه‌های در اولویت برای کودکان خیابانی، آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان با تمرکز بر ارتباط غیر خشونت‌آمیز و مهارت‌های مراقبت از خود است، (عبداله‌ی، اسماعیل و شیما چهرئی، ۱۳۹۴، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی کودکان کار و خیابانی)، فراهم کردن زمینه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی و مقابله با مشکلات به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی و خطرهای در این کودکان به عنوان یک روش مداخله‌ای تاثیر بسزائی در کاهش آسیب‌های وارده به کودک به واسطه حضور در خیابان می‌باشد. روانشناس، مددکار اجتماعی و مربیان شاغل در مراکز کودکان کار و خیابان به عنوان آموزش دهنده نقش بسزائی در ایجاد مهارت‌های زندگی در کودکان با روش‌های علمی و موثر دارند. در این کتاب

سعی شده که محتوای آموزشی تقریباً مشخصی را در زمینه مهارت‌های زندگی در کودکان به ویژه کودکان کار و خیابان تدوین شود.

مقدمه

بی شک پرورش و تربیت کودک، یکی از مهم‌ترین، پیچیده‌ترین و سخت‌ترین پدیده‌ها در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. در واقع، دوام و بقای هر جامعه‌ای بستگی به حضور و وجود کودکان و نوجوانان برخوردار از سلامت جسم و روان دارد. امروزه پرورش کودکان، متفاوت و در بسیاری جهات مشکل‌تر از نسل‌های گذشته است. ضروری است که والدین امروزی به اطلاعات و آگاهی‌های ویژه، و مهارت‌های خاص در تربیت فرزندشان مجهز باشند تا بتوانند فرزندان خویش را مطابق با نیازهای متنوع و پیچیده‌ی جامعه‌ی امروزی پرورش دهند.

انسان از همان لحظه تولد در حال آموختن و تجربه کردن زندگی است و در هر محیطی که به سر می‌برد از همان جا و افراد پیرامون خود، رفتارها و مسائلی را می‌آموزد که در ابتدا فکر می‌کند آن‌ها تنها روش‌های زندگی هستند. پس از آن و با افزایش سن، با وارد شدن به محیط‌های اجتماعی از جمله: مهدها و مدارس، این یادگیری ادامه می‌یابد. این گونه برداشت‌ها و آموخته‌ها با توجه به فرهنگ هر جامعه و خانواده و میزان اطلاعات افراد با یکدیگر متفاوت است ولی در هر صورت وجود دارد. اما امروزه با گسترش علم روان‌شناسی و با توجه به نتایج تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته برای زندگی بهتر، آموزش «مهارت‌های زندگی» را ضروری می‌دانند. مهارت‌های زندگی به مجموعه رفتارها و آداب گفته می‌شود که فرد به وسیله آن، توانایی رویارویی صحیح با موانع و چالش‌های زندگی را کسب می‌کند و به کارگیری آن به داشتن زندگی آرام و کم دردسر منجر می‌شود.

* مجموعه‌ی زیر شامل انواع مهارت‌های مختلف زندگی می‌باشد که به روانشناس، مددکار اجتماعی و مربیان مرتبط با کودکان کار و خیابان و والدین کمک می‌کند نسلی سالم‌تر و کارآمدتر تحویل جامعه دهند.

۱- مهارت ارتباط مؤثر

ارتباط یکی از شناخته شده ترین ابزار است که به ما کمک می کند دیگران را درک کنیم و نیازها و ایده های آنان را بهتر بشناسیم. مهارت های ارتباطی نه تنها برای بزرگسالان لازم و ضروری است بلکه کودکان هم برای اثبات خود نزد دیگران مثل والدین، مراقبین، معلمان و همسالان خود به آن نیازمندند و برای حل مشکلات از آن کمک می گیرند. مهارت های ارتباطی کلید رشد شخصیت اجتماعی کودک است. ارتباط با انتقال پیام هایی که از طریق گفتار، ایما و اشاره، علائم و حالات بدن ارسال می گردد، برقرار می شود. کسب این مهارت، توانایی ها و اعتماد به نفس فرد را برای برقراری یک رابطه مناسب با دیگران افزایش می دهد، استعداد های او را آشکار می کند و باعث جلب احترام و قدردانی دیگران می شود. در مقابل ضعف مهارت های ارتباطی، مانع رشد شخصیت اجتماعی سالم در کودک شده و در آینده فرد بزهکار، پرخاشگر، منزوی، مطرود، فاقد اعتماد به نفس و خودباوری و اجتماع ستیز می شود که تا آخر عمر گریبان گیر او خواهد بود.



چرا کودکان به مهارت‌های ارتباطی نیاز دارند؟

خوشبختانه آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد در هر سنی، حتی در بزرگسالی نیز می‌تواند صورت بگیرد ولی به طور حتم این گونه آموزش‌ها چنانچه از ابتدای کودکی شروع شود در وجود هر فردی نهادینه شده و طی مسیر رشد و ترقی هموارتر خواهد بود، زیرا مهم‌ترین دوره شکل‌گیری شخصیت فرد، دوران کودکی است؛ درست زمانی که ما فکر می‌کنیم آن‌ها فقط نیاز به توجه و مراقبت‌های جسمانی دارند. این تربیت باید از این سنین آغاز شده و در تمام ابعاد وجودی او مثل رشد اجتماعی، عاطفی، هوشی و شخصیتی باشد. هر کودکی تا سه سالگی فقط رفتارهای غریزی دارد و باید تا حدی آزاد باشد ولی بعد از آن شروع به فراگیری رفتارهای اکتسابی از محیط پیرامون خود می‌کند، و تمام جوانب رفتارهای بزرگسالان را اعم از مثبت یا منفی یاد می‌گیرد. در ابتدا از طریق مشاهده و الگوبرداری از رفتار دیگران، نظیر احترام به یکدیگر و بزرگ‌ترها، اظهار محبت، دست دادن، بوسیدن، احوالپرسی و... صورت می‌گیرد، پس از آن «رفتار کودک آینه رفتار بزرگسالان» خواهد بود و عواملی چون داشتن خواهر و برادر بزرگ‌تر، تک‌فرزند بودن و زندگی کردن با پدر بزرگ یا مادر بزرگ و... نیز موجب شدت و ضعف این الگوبرداری می‌شود. هر چه رابطه کودک گسترده‌تر باشد احتمالاً در برخورد با گروه همسالان اجتماعی‌تر، با اعتماد به نفس‌تر و در بعضی موارد خوش سر و زبان‌تر خواهد بود. با شروع دوران مدرسه، ارتباط با گروه همسالان آغاز می‌شود. از ده سالگی تا پایان دوران بلوغ این رابطه بشدت تنگاتنگ و عاطفی می‌شود به طوری که گاه نوجوان در بسیاری از مسائل، خود را عضوی از گروه می‌داند و نه فردی مستقل. در این زمان، اولین وظیفه والدین و مراقبین ارائه الگوهای مناسب رفتاری به وی، از طریق رفتار درست خود است و بعد از آن نظارت بر رفتار دیگران اعم از خواهر، برادر، دوستان، فامیل و گروه همسالان فرزندشان بسیار حائز اهمیت است. احترام به حقوق یکدیگر در منزل، خوب گوش کردن

به حرف دیگران، ابراز عقیده به طور صحیح و مودبانه، دفاع از حقوق خود در مقابل دیگران به صورت دوستانه و دور از خشونت، پرهیز از بدبینی، سخن چینی و بدگویی از مهم‌ترین و ساده‌ترین رفتارهایی است که در خانواده باید رعایت شوند تا کودک با ذهنی آرام و بدون دغدغه آماده پذیرش دیگر رفتارهای مناسب اجتماعی شود.

اختلال رشد اجتماعی پیامد نابسامانی شخصیتی و عقده‌های روانی پیچیده است. ناسازگاری، بدخلقی، رفتارهای هیجانی (خشم، ترس و...) بویژه در میان جمع، زودرنجی، خجالتی بودن، قهرهای مکرر و بی دلیل، مرافعه هنگام بازی با گروه همسالان و بروز رفتارهای بچه‌گانه و کمتر از سن از نشانه‌های ضعف مهارت‌های ارتباطی در کودک است.

مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی کدامند؟

۱. **سلام کردن:** به عنوان نخستین گام به کودک یاد بدهید هنگام ورود به جمع سلام کند و با دوست نزدیک خود طوری سلام و احوالپرسی کند که دوستش از دیدن او احساس شادی کند. یعنی **تُن صدایش** مهربان و صمیمی باشد.

۲. **پیشقدم شدن در گفت‌وگوها:** چنانچه کودک شما متوجه شد دوستش تمایلی به صحبت کردن ندارد، می‌تواند آغازکننده گفت‌وگو باشد و موضوعی جالب را که مورد توجه هر دوشان باشد مثل کارتون، کتاب یا بازی را مطرح کرده و با اشتیاق درباره آن حرف بزند تا علاقه طرف مقابل را برانگیزد و سپس با علاقه‌مندی به حرف‌های او گوش دهد.

۳. **درک احساس شنونده:** موقع گفت‌وگو به حالات عاطفی دوستش توجه کند. در صورتی که ناراحت، خسته یا بی‌حوصله یا حتی خیلی شاد است طوری با او صحبت کند که حالات منفی او را تشدید نکند.

۴. **همدلی کردن:** به بچه بیاموزیم در مدرسه یا هر اجتماع دیگری رعایت حال دوست و همکلاسی خود را بکند، مثلاً اگر کودک نمره ۲۰، و دوستش نمره ۱۱ را کسب کرده، در مقابل او خود را ذوق زده نشان ندهد بلکه ضمن دل‌داری دادن، او را نسبت به آینده امیدوار و تشویق کند.

۵. **یافتن نقاط مشترک:** اگر بچه‌ها نقاط مشترکی با هم داشته باشند، مثلاً علاقه به یک رشته ورزشی، درسی یا علاقه به یک معلم، سازگاری و محبت آنان به یکدیگر بیشتر خواهد شد.

۶. **پیش‌بینی کردن:** کودکان باید یاد بگیرند که چگونه افکار دوستشان را بخوانند و از گفتن حرف‌هایی که موجب خشم، نگرانی یا اندوه او می‌شود، خودداری کنند. این مسئله بسیار حائز اهمیت است و در ابتدا مراقبین یا والدین با رعایت این نکته در خانواده و سپس آموزش آن به فرزندان از بروز بسیاری از دلخوری‌ها و نزاع‌های کودکان جلوگیری کنند. اغلب مشاهده شده دانش‌آموزان به دلیل فخرفروشی در مورد نمره، لباس یا لوازم‌التحریر، همکلاسی خود را آزرده یا تحقیر می‌کنند و در پی آن درگیری فیزیکی به وجود می‌آید که ممکن است عواقب خطرناکی در پی داشته باشد.

۷. **کنترل خشم:** مهم‌ترین مهارت ارتباطی، آموزش راه‌های مقابله با خشم و عصبانیت آنی است. والدین و مربیان باید بسیار جدی این موضوع را پیگیری کنند و به بچه‌ها بیاموزند چگونه در این شرایط خود را آرام کنند. تمرین روش‌های زیر برای آرامش‌دهی هنگام عصبانیت مفید است:

- **تنفس عمیق:** یک دم عمیق و نگه داشتن آن به اندازه ۴ تا ۶ شماره و بعد از آن بازدم آهسته.

- **تجسم کردن:** به کودکان یاد بدهید تجسم کنند که در یک قایق، روی آب‌های آرام دریا قرار دارند یا خشم آن‌ها مثل شن‌های یک ساعت شنی در حال تخلیه شدن است.

- روش آدم آهنی و عروسک پارچه‌ای: از آنان بخواهید عضلاتشان را مثل آدم آهنی سفت کرده و بعد از ۱۵ ثانیه خود را مثل عروسک پارچه‌ای شل کنند.

۸. **حرف زدن‌های مثبت با خود:** هنگام بروز عصبانیت عباراتی مثل «ولش کن بابا»، «بی خیال»، «خونسرد باش»، «من عصبانی نیستم» و... را با خود تکرار کند.

۹. **شیوه حل مسئله:** به بچه‌ها یاد بدهید به جای پافشاری کردن روی حرف خود، طرف مقابل خود را نیز درک کنند. به دور از عصبانیت، قهر، کتک‌کاری و بزرگ کردن مسائل کوچک، هرگز سعی نکنند به بهای برنده شدن و حرف خود را به کرسی نشاندن، دوست خود را برنجانند یا از دست بدهند.

۱۰. **عذرخواهی:** یاد بگیریم و یاد بدهیم که هر کس ممکن است در زندگی و روابط اجتماعی خود دچار اشتباه یا سوءتفاهم بشود. در این گونه موارد عذرخواهی کردن نه تنها نشانه ضعف نیست بلکه نشانه شهامت و شجاعت فرد است و احترام او را بالاتر نیز خواهد برد. در این مورد بچه‌هایی که اعتماد به نفس بالایی دارند موفق‌تر عمل می‌کنند.

اقدامات لازم از سوی مراقبین و والدین

تقویت مهارت گفتاری:

هر سیستم ارتباطی دوسویه است و مهم‌ترین سو، شما هستید و سوی دیگر فرزندان. بنابراین با توجه به این اصل که «دیگران هم حق حرف زدن دارند» یا «حرفی برای گفتن دارند» باید:

- ۱) خوب به صحبت‌های بچه‌ها گوش کنیم حتی اگر تخیلی یا نادرست باشد.
- ۲) حرف آن‌ها را قطع نکنیم.
- ۳) شنونده فعال باشیم یعنی هنگام گوش‌دادن با سر حرفشان را تایید کنیم و حرکات چهره ما متناسب با حرف‌های او شاد، متاثر، متعجب و... باشد.
- ۴) در صورت ابهام در صحبت‌ها سوال کنیم.

۵) برای کودکان و نوجوانان خیلی مهم است که دیگران به حرف آن‌ها خوب گوش کنند.

۶) به عنوان یک اصل مهم بپذیریم که گوش دادن به حرف دیگران، احترام گذاشتن به آنان است.

۷) موقع گفت‌وگو ارتباط فیزیکی برقرار کنید (گرفتن دست‌ها، نوازش کردن و...) در این حالت به حالات درونی و روحی او مثل استرس، نگرانی، ترس و پنهان کردن پی خواهید برد.

حالت تهاجمی به خود نگیرید:

در صورت مخالفت با صحبت‌های فرزندان حالت تهاجمی و محکومیت به خود نگیرید. در غیر این صورت او می‌ترسد و از ادامه گفت‌وگو باز می‌ماند. بهتر است با آرامش به تمام حرف‌های او گوش کنید و نظر خود را در پایان بیان کنید. هرگز به حرفشان نخندید حتی اگر خیلی خنده‌دار باشد. مسخره نکنید. با صدای ملایم و گرم گفت‌وگو کنید. نام او را به طور کامل بگویید و از به‌کار بردن اسامی مستعار و مسخره مثل چاقالو، تپل خان و... بشدت پرهیزید.

به صحبت‌های خود پایبند باشید:

وفای به عهد و خوش‌قولی یکی از رفتارهای مهم در ارتباط است. با کودک صریح حرفتان را بگویید و برای از سر باز کردن او از به‌کار بردن عباراتی چون: حالا ببینم چطور می‌شه، باشه بعداً، شاید، حالا نمی‌دانم و... اجتناب کنید و او را بلاتکلیف و در انتظار نگه ندارید.

رعایت اعتدال در حمایت‌های عاطفی:

حمایت بیش از اندازه از کودک او را فردی وابسته و منفعل می‌کند و مانع بروز شخصیت واقعی او می‌شود تا حدی که کودک و اطرافیان او ممکن است تا پایان عمر به استعداد های نهفته او پی نبرند. در مقابل، نیاز عاطفی شدید نیز عقلانیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب محبت جویی و ترحم طلبی بیمارگونه می‌شود که مقدمه گرفتار شدن در دام‌های هولناک در سنین نوجوانی و جوانی است.

مهارت‌های غیرزبانی:

در برقراری ارتباط، حرکات بدنی و چهره فرد نیز مهم است. مثلاً، موقع گفت‌وگو دست به کمر بودن به نوعی نشان‌دهنده حالت تدافعی و آماده برای پاسخگویی سریع و درهم شکننده است یا برعکس حالت دست به سینه، می‌تواند علامت صبر و حوصله شنونده باشد. پرخاش کردن، حالت تهاجمی، جیغ و فریاد زدن و حرکات ریتمی دست و پا برگفتمان تاثیر منفی می‌گذارد و حتی موجب پنهان ماندن و نادیده گرفتن حقایق می‌شود. با ثن صدای آرام و حفظ آرامش می‌توانید نظرتان را بدرستی به فرد مقابل القا کنید.

لزوم آموزش ارتباط مجازی به کودکان:

به دلیل این که استفاده از اینترنت و ابزارهای ارتباطی مدرن جزء لاینفک زندگی ما شده است باید به کودکان خود برقراری ارتباط در فضای مجازی را یاد بدهیم. در مورد فواید بی‌شمار استفاده از اینترنت به آنان بگویید و از خطرات آن نیز آن‌ها را مطلع کنید که چگونه باید از ارتباط با بیگانگان و افراد خارجی برحذر باشند. به کودک خود نشان دهید چگونه از ایمیل شخصی خود استفاده می‌کنید و برای دیگران پیام می‌فرستید و دریافت می‌کنید. وقتی بزرگ‌تر شد برایش یک ایمیل بسازید و به او یاد بدهید که قبل از فرستادن یک پیام، محتوای آن را بدقت بررسی کند.

آموزش مهارت‌های نوشتاری:

بچه‌ها باید یاد بگیرند چگونه نامه بنویسند و از آن برای ابراز محبت، قدردانی و تشکر یا حتی عذرخواهی و توجیه رفتار نامناسب خود بهره ببرند. در صورتی که دوست فرزندان حاضر به گفت‌وگو نیست این یک روش مناسب ارتباطی است که می‌تواند احساسات و عواطف را بخوبی منتقل کند و از بروز ناراحتی‌های طولانی‌مدت جلوگیری کند. استفاده از کارت‌های هدیه و کارت پستال و نوشتن عبارات مناسب روی آن‌ها را به کودک خود آموزش دهید.

آماده سازی و تقویت مهارت‌های ارتباطی

۱- **تعریف:** مهارتی را که می‌آموزید توصیف کنید. در این زمینه که چرا این مهارت ویژه مهم است و چگونه کاربرد آن به ایجاد رابطه کمک می‌کند بحث کنید. مهارت را می‌توان با استفاده از یک فیلم کوتاه، یک یا کارتون، یک نمایش عروسکی و یا تذکر دادن به کودک و راهنمایی او به فعالیت‌هایی که در گروه همسالان در جریان است، شرح داد. معلم می‌تواند بگوید: «نگاه کن چطور آن دو دختر در ساختن پازل به هم کمک می‌کنند. به من بگو آن‌ها به یکدیگر چه می‌گویند».

۲- **مهارت را الگو کنید:** مهارت را به چند جزء ساده تقسیم کنید و خودتان آن را به روشنی شرح دهید یا یک دانش آموز را انتخاب کنید تا این کار را انجام دهد.

۳- **تقلید و تمرین:** کودک یک مهارت را در محیطی که در آن جا آموزش دیده است امتحان می‌کند. برای این‌که این امر موفقیت آمیز باشد باید او را تحریک کرد تا آن مهارت را اجرا نماید و با دقت توجه کند و آن چه را که معلم شرح می‌دهد به خاطر بسپارد.

۴- **بازخورد:** این مرحله باید اطلاع دهنده باشد: «شما هنوز آن را کاملاً یاد نگرفته‌اید. باید هنگام صحبت به او نگاه کنید. دوباره سعی کن»، «این بهتر است. شما نگاه کردید و لبخند زدید. خوب است». بازخورد از راه یک ضبط ویدیویی می‌تواند در بعضی مواقع سودمند باشد.

۵- **فرصتی فراهم کنید تا کودک مهارت به کار بندد:** معلم می‌تواند با توجه به مهارتی که آموزش می‌دهد کارهای گروهی کوچک یا فعالیت‌های کاری دو به دو ترتیب دهد تا مهارت‌ها در کلاس و یا دیگر مکان‌های طبیعی اجازه کاربرد پیدا کنند و تعمیم یابند.

۶- **تقویت متناوب:** نمونه‌هایی را که در آن کودک مهارت‌ها را بدون اجبار، در مواقع دیگر روز یا در هفته‌های بعد به کار می‌گیرد زیر نظر بگیرید. به او پاداش و تقویتی توصیف کننده بدهید. به پایداری پس از اکتساب توجه کنید. احتمال

زیادی وجود دارد که این رفتارها به محض تثبیت شدن، که به وسیله‌ی پیامدهایشان مثلاً یک تعامل رضایت‌بخش‌تر با همسالان پایدار شوند.

۲- مهارت‌های اصلی در پیشگیری از سوءاستفاده جسمی و جنسی

باید به کودک بیاموزید که هراسانی حق و حقوقی دارد؛ از جمله حق نفس کشیدن، حق زنده ماندن و بسیاری حقوق دیگر. کودک باید بداند که حق امن ماندن و امنیت داشتن جزو حقوق طبیعی اوست و دیگران وظیفه دارند این حق او را به رسمیت بشناسند و رعایت کنند.

الف- محافظت از بدن خود: کودک باید بداند که صاحب تمام بدن خود است و کسی حق ندارد بدون رضایت او و والدین‌اش، بدن وی را لمس کند.

ب- کمک گرفتن از دیگران در برابر باج‌گیرها: افرادی که از بچه‌ها باج‌گیری می‌کنند از لحاظ روانی افرادی ترسو هستند که در برابر جمع هراسان می‌شوند و پا به فرار می‌گذارند. باید به کودک خود آموزش دهید که در چنین مواردی از دوستان نزدیک خود کمک بگیرد و حتماً مسئله را با مراقبین، مسئولان مدرسه یا با پدر و مادر در میان بگذارد. البته حتماً به کودک بگویید در مواردی که باج‌گیرها برای او تهدید جانی داشتند مقاومت نکند. گاهی بچه‌ها از ترس اینکه به خاطر از دست دادن وسایل‌شان توسط والدین خود تنبیه شوند، به هیچ عنوان تسلیم نمی‌شوند و این بسیار خطرناک است.

ج- گفتن حقیقت: اگر با کودک مرتب صحبت کنید و همیشه به او یادآور شوید که پشتیبان همیشگی او در زندگی هستید، کودک هم یاد می‌گیرد مشکلات و رازهای خود را با شما در میان بگذارد و از شما کمک بگیرد.

د- رازدار نبودن: همیشه برنامه‌های تلویزیونی بچه‌ها یا حتی خود والدین و مراقبین، کودکان را به رازدار بودن تشویق می‌کنند و به کودکان می‌آموزند این رازداری باعث اعتماد دیگران به آن‌ها می‌شود. اما باید به آن‌ها تاکید کنید که

هیچ رازی نباید بین آن‌ها و افراد بزرگ‌تر دور از چشم والدین یا مراقبین مورد اعتماد وجود داشته باشد؛ چون اکثر افرادی که کودک آزاری می‌کنند، به کودک می‌گویند بوسیدن یا تماس بدنی بین ما، رازی است که غیر از ما دو نفر کسی نباید آن را بفهمد.

ه- مهارت نه گفتن: برخی مراقبین به فرزندان می‌آموزند که همیشه باید به حرف بزرگ‌ترها گوش کرد و همیشه حق با بزرگ‌ترهاست اما در واقع، این آموزش کاملاً غلط است و کودک باید یاد بگیرد که گاهی هم به خواسته‌های دیگران «نه» بگوید چون در غیر این صورت کودک خود را تسلیم هر نوع خواسته بیمارگونه و آزاردهنده‌ای خواهد کرد.

و- مخالفت با تماس بدنی: هر کودکی باید بداند که هیچ کس حق ندارد او را به زور ببوسد یا در آغوش بگیرد. باید به فرزند خود بیاموزیم که اگر فردی او را مجبور به انجام چنین کارهایی کرد، حتماً به مراقبین، پدر و مادر یا بقیه اعضای خانواده اطلاع دهد.

ز- صحبت نکردن با غریبه‌ها: کودکان هیچ‌گاه نباید با افراد غریبه صحبت کنند یا هدیه‌ای از آن‌ها دریافت کنند حتی یک شکلات یا آدامس. البته به کودک خود آموزش دهید که گاهی استثناهایی هم وجود دارد؛ مثلاً اگر در خیابان گم شد، باید پیش پلیس برود و از آن‌ها کمک بخواهد.

ک- قانون شکنی در مواقع بحران و خطر: به کودکان خود آموزش بدهید که در مواقع خطر اجازه دارند هر قانونی را زیر پا بگذارند. حتماً به آن‌ها بفهمانید که در شرایط بحرانی هر کاری برای نجات خود انجام دهند، با پشتیبانی کامل شما همراه است. مثلاً می‌توانند فرار کنند، خیلی بلند فریاد بکشند، دروغ بگویند و...

ل- مورد قبول قرار گرفتن: اگر کودک مسئله‌ای که او را آزار می‌دهد و یا باعث اضطراب او می‌شود برای شما تعریف کرد حتی اگر خیلی هم پیش پا افتاده بود هیچ گاه به او نخندید یا واکنشی نشان ندهید که او احساس حماقت کند. چون

این کار شما باعث می‌شود کودک کم کم مشکلات خود را بروز ندهد و اگر زمانی مورد آزار و اذیت واقعی هم قرار گرفت با شما مشورت نکند.

آموزش جلوگیری از سوءاستفاده جنسی به کودکان

امکان سوءاستفاده جنسی از کودک، موضوعی است که اکثر مراقبین و والدین ترجیح می‌دهند درباره آن فکر نکنند! اما این امر اتفاق می‌افتد و متأسفانه کسانی که مرتکب این عمل می‌شوند اغلب از نزدیکان کودکند (یا اکثراً عضو همان خانواده) کودکان قربانی غالباً احساس می‌کنند که اگر موضوع سوء استفاده را فاش کنند گناهشان دو چندان می‌شود و از همین رو پرسش‌هایشان در این زمینه ممکن است غیر مستقیم و حاوی سرخ‌های پنهانی باشد.

نه این که سوالات زیر همواره دلیل بر مورد سوء استفاده قرار گرفتن کودک توسط نزدیکان باشد اما باید با آموزش نحوه صحیح رفتار به کودک کاری کرد که خود او از پیش به پاسخ این پرسش‌ها دست یافته باشد:

- آیا باید به او اجازه دهم مرا ببوسد؟
- آیا حتماً باید روی زانوی عمو بنشینم؟
- آیا ممکنه رازداری کار اشتباهی باشه؟
- آیا درسته که کسی به وسط پاهای من دست بزنه؟
- آیا همه کارهای عمو یا بابا بزرگ درسته؟

ورای این پرسش‌ها چیست؟

سوء استفاده جنسی یکی از مخرب‌ترین شیوه‌های بهره‌کشی از کودکان است و بدبختانه اغلب یکی از نزدیکان کودک در این امر دخیل است که می‌تواند با ایجاد یک پوشش عاطفی بر پایه ترکیبی از رازداری و تهدیدهای ضمنی، موضوع را مخفی نگه دارد.

به گزارش جام جم سرا به نقل از مجله مادر - بسیاری از کودکان به دلایلی کاملاً بی‌هوده از بزرگسالان می‌ترسند، اما کودکی که مورد سوء استفاده قرار گرفته است، اغلب احساس می‌کند که واقعاً اشکالی وجود دارد. بویژه اگر فرد متجاوز از او بخواهد تا موضوع را از والدینش مخفی نگه دارد.

کودکانی که قول داده‌اند رازی را نگه دارند ممکن است از صحبت کردن بترسند، پس حواستان به پرسش‌هایی که ممکن است نشانه آن باشند که کسی دارد از معصومیت کودک شما سوء استفاده می‌کند باشد. در مورد سایر علایمی نیز که کودکان نشان می‌دهد حساسیت به خرج دهید، مانند:

- گوشه گیری
- خودداری از غذا خوردن
- اکراه داشتن از روبرو شدن با یکی از بستگان
- کابوس دیدن
- مشکل در راه رفتن یا نشستن
- اجتناب ناگهانی از شرکت در فعالیت‌های ژیمناستیک یا فعالیت‌های بدنی
- شب‌اداری
- تغییر ناگهانی در اشتها
- خوردن چیزهای خاص و نشان دادن رفتارها و اطلاعات جنسی غیرمعمول
- مشغول شدن بیش از حد به ناحیه تناسلی
- خط خطی کردن ناحیه تناسلی یا وسط پاها در نقاشی‌ها
- استفاده از رنگ‌های تیره، سیاه و یا تیره کشیدن بعضی از افراد در نقاشی

رهنمودهایی برای پاسخ‌های شما

کودکان باید بدانند که می‌توانند در مورد هر چیزی به شما پناه بیاورند و شما حرف آن‌ها را جدی خواهید گرفت. بسیاری از کودکان از ترس اینکه والدینشان حرف آن‌ها را باور نکنند، از گفتن مسئله به آن‌ها هراس دارند. لازم است شما بسیار آرام باشید و آماده باشید تا با ملایمت این مسئله را بررسی کنید و کشف کنید که انگیزه پرسش کودکان چیست؟ این را برای کودکان روشن کنید که او می‌تواند هر چیزی را به شما بگوید، حتی رازهای بسیار مهم را، و به او اطمینان دهید که از او حمایت خواهید کرد.

اگر کودک فکر کند که با گفتن این مسئله به شما، مورد سرزنش قرار می‌گیرد و یا شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که آسیب می‌بینید ممکن است از گفتن مسئله پرهیز کند. بنابر این به او نشان دهید که علاوه بر راز دار بودن آن قدر شجاع هستید که بدون اینکه غش و ضعف کنید راز او را تا آخر بشنوید.

فراموش نکنید که در بسیاری از موارد متجاوز و یا فرد سوء استفاده کننده با ترساندن کودک از این‌که مثلاً مادر و پدرش به دردسر بیافتند او را وادار به رازداری می‌کند. مثلاً به او می‌گوید: «اگر به مامانت بگویی او دیگر سر کار نمی‌رود و کارش را از دست می‌دهد. آن وقت تو مسئول این بدبختی مامان هستی!»

چه چیزهای دیگری لازم است بدانید؟

اکثر موارد سوء استفاده جنسی از کودکان به وسیله کسی انجام می‌شود که کودک او را می‌شناسد و به او اعتماد دارد. این موضوع ممکن است تکان دهنده باشد، اما شما باید حرف کودکان را بررسی کنید. از این‌که ناخودآگاه گفته‌های کودک خود را به عنوان توهّم و یا واکنشی بیهوده رد کنید بپرهیزید، زیرا ممکن است به طور ناخواسته باعث تکرار سوء استفاده از کودک شوید. حتی زمانی که اشاره می‌کنید کار شخص غلط بوده است، باز هم ممکن است

کودکتان احساس کند نمی‌تواند به او خیانت کند زیرا دوست ندارد که آن شخص تنبیه شود.

تمام کودکان قربانی فکر می‌کنند که به نوعی سزاوار سرزنش‌اند. به کودکان اطمینان دهید که او مقصر نیست. اگر راستگو باشد دچار هیچ مشکلی نخواهد شد.

اگر مشخص شود که شخص متعدی از آشنایان و نزدیکان است، حتما باید از مراجع ذیربط تقاضای کمک کنید. شرم و اندوهی که این مسئله ایجاد می‌کند وحشتناک است، اما مهم‌ترین مسئولیت شما حمایت از کودک است، نه از شخص متعدی.

به کودکان نکات زیر را برای مقابله با سوء استفاده جنسی بیاموزید:

- سوء استفاده جنسی بتدریج شروع می‌شود. با تماس‌های خوب آغاز می‌شود، بعد نوبت به تماس‌های مشکوک می‌رسد و سپس تماس‌های بد انجام می‌شود. (نمونه‌هایی از تماس‌های خوب، مشکوک و بد در ادامه آمده است).

- معمولا سوء استفاده جنسی همراه با فریب، تهدید و یا حتی تماس‌های لذت‌بخش است.

- معمولا فردی آشنا در این قضیه درگیر است. گرچه ممکن است غریبه‌ها هم گاهی به این کار اقدام کنند.

- معمولا فرد متعرض و یا متجاوز از کودک می‌خواهد تا راز او را نگه دارد.

- سوء استفاده جنسی می‌تواند هم پسرها و هم دخترها را تهدید کند و ربطی به خوشگل و زشت بودن ندارد.

- راه‌های فرار از یک موقعیت و یا وضعیتی که ممکن است سوء استفاده جنسی در آن رخ دهد را به کودکان بیاموزید، می‌توانید برای این کار از داستان‌ها و یا سناریوهایی مانند مثال زیر استفاده کنید:

* مامان سپیده و سارا (اسم‌ها متناسب با جنسیت کودک تغییر می‌کند) آن‌ها را برای خریدن نوشابه به سوپر محل فرستاده، آن‌ها بارها برای خرید به این فروشگاه رفته‌اند. وقتی آن‌ها وارد می‌شوند همسایه که پیرمرد است آن‌ها را برای خوردن بستنی به خانه‌اش دعوت می‌کند. وقتی آن‌ها دارند بستنی می‌خورند، پیرمرد شروع به مالیدن دادن پای سارا می‌کند.

- از کودک ۶ تا ۸ ساله‌تان بپرسید اگر او به جای بچه‌ها بود چه کار می‌کرد؟ به چه کسی خبر می‌داد؟

- می‌توانید داستان را این طور ادامه بدهید که اگر پیرمرد به آن‌ها بگوید: «اگر به کسی چیزی نگوئید من هر بار که این‌جا می‌آیید به شما بستنی می‌دهم!» آن‌ها چه کار باید بکنند.

- اگر آن‌ها را تهدید کند که به صاحبخانه‌شان می‌گوید که آن‌ها را از خانه بیرون بکند، بچه‌ها باید چه کار بکنند؟

* خلاق باشید؛ مثال‌هایی از این دست فراوانند. شما می‌توانید با تاکید بر آن‌چه خود بچه‌ها می‌دانند به آن‌ها روش‌های مقابله را بیاموزید.

- فهرستی از کسانی که ممکن است کودک در صورت احساس خطر به آن‌ها پناه ببرد برای او مشخص کنید (ترجیحاً از زنان و خانم‌های مورد اعتماد و در دسترس و روانشناس، مددکار اجتماعی و یکی از مربیان)

- حمام کردن کودک فرصت خوبی برای آموزش نقاط خصوصی بدن و راه‌های محافظت از آن‌ها به کودک است. به کودکان نشان دهید که شستن و تمیز نگه داشتن این ناحیه، برای سلامتی او اهمیت دارد و در ضمن باید مراقب باشد کسی به این نقطه دست نزنند.

- نشان دهید که شما هم فقط برای سلامتی و پاکیزه نگه داشتن او به این نقطه دست می‌زنید. در سنین بالاتر، در صورتی که او را به حمام می‌برید به او فرصت دهید تا این ناحیه را خودش بشوید.

- می‌توانید راه‌های برخورد با تماس‌های ناخواسته را به او آموزش دهید. «نه گفتن» را به او بیاموزید و این‌که در صورتی که با تماس ناخواسته فردی سمج و پر زور روبرو شد چگونه از خود محافظت کند.

- به کودک بگویید که تمام تماس‌ها خوب نیستند و یک بچه باهوش باید فرق بین تماس‌های خوب و بد را بفهمد. باید تماس‌های بد را به مادر و پدر، معلم و یا یک فرد مورد اعتماد گزارش بدهد. چون این تماس‌ها ممکن است کم‌کم پیشرفت کند و به سوء استفاده جنسی ختم شوند.

- به کودک اطمینان بدهید که اگر تماس‌های مشکوک را به یک آدم بزرگ مورد اعتماد گزارش بدهد، راحت‌تر می‌توان در مورد روش برخورد با آن تصمیم گرفت. - به بچه‌ها بگویید که گزارش دادن موارد مشکوک باعث حفاظت بیشتر خودشان و بچه‌های دیگر می‌شود.

- اگر در سن ۲-۳ سالگی این آموزش‌ها را به کودکان بدهید بعد می‌توانید آموزش‌های بعدی را بر همین اساس ادامه داده و در طی سال‌های بعد او می‌داند چگونه از خودش مراقبت کند.

- به بچه یاد بدهید که نقاط جنسی و بدنش به خودش تعلق دارد و کسی حق ندارد بدون اجازه او به آن نقاط دست بزند. می‌توانید برای این آموزش از یک شعرو یا داستان استفاده کنید.

* مثلاً شما هم می‌توانید به بچه بگویید که همانطور که او از چیزهای گرانبهایش مراقبت می‌کند از آن نقطه هم باید مراقبت کند و اجازه ندهد کسی آن را لمس کند؛ مگر ماما یا دکتر، آن هم فقط وقتی که ماما اجازه می‌دهد.

- ارزش‌های خانوادگی را به او بیاموزید مثلاً بگویید: «ما توی خانواده مون یا در کشورمون یا ... از این کارها نمی‌کنیم.» یا مثلاً «ما این رفتارها رو نمی‌پسندیم»
* این کار باید در زمینه‌ای از واقعیت انجام شود. کودک باید ببیند که شما واقعاً

برخی رفتارها را عیب می‌دانید و به آن‌ها نمی‌پردازید؛ حتی اگر در حال مشاهده یک رفتار مشکوک توسط یکی از بستگان نزدیک مانند پسر خاله و یا پسر عمویش است. گرچه این کارگاهی بسیار مشکل است اما کودک باید بداند که ارزش‌های خانواده او و قوانینی که در خانه آن‌ها وجود دارد حتی با قوانین خانواده عمو و خاله فرق دارد.

* این کار نیز باید در محیطی آرام و بدون ترس و سخت‌گیری انجام بگیرد. بیشتر روی ارزش‌های خانوادگیتان تاکید کنید.

- وقتی رفتار مشکوکی از یکی از افراد غریبه و آشنا دیدید، برای کودک بگویید که «این رفتار را من نمی‌پسندم و فکر می‌کنم خیلی از آدم‌های دیگه دنیا هم تاییدش نمی‌کنند».

مثال‌هایی از پرسش‌های کودکان و پاسخ‌های شما

- آیا درسته کسی به وسط پاهای من دست بزنه؟

- آیا مجبورم توی بغل عمو بشینم؟

- آیا ممکنه رازداری کار اشتباهی باشه؟

پاسخ‌ها برای سنین ۲-۶ سال

اگر دوست نداری، هیچ وقت مجبور نیستی کسی را ببوسی یا بغل کنی. هیچ آدم بزرگی و یا هیچ فرد بزرگ‌تر از تو حق نداره به وسط پاهای تو دست بزنه، پس باید همیشه به من بگویی، تو مجبور نیستی هیچ رازی را از مامان (یا روانشناس در مراکز) مخفی کنی. حتی اگر کسی به تو بگوید که «اگر این کار را نکنی، اتفاق بدی می‌افتد». همه چیز را فوراً به من بگو و مطمئن باش کاری می‌کنم که اتفاق بدی برای تو نیافتد.

پاسخ‌ها برای سنین ۶-۸ سال

تنها کسی که تو باید همیشه از او اطاعت کنی ماما (یا روانشناس در مراکز) است. تو باید در مدرسه همان طوری رفتار کنی که به تو می‌گویند، اما اگر در مدرسه کسی از تو خواست که کار عجیبی را در تنهایی با او انجام بدهی، لازم نیست حرف او را گوش کنی.

اگر کسی به تو بگوید کارهایی مثل دست زدن به بدن همدیگر و یا بوسیدن را انجام بدهی، مجبور نیستی حرفش را گوش کنی. فقط بگو: «من نمی‌خواهم این کار را انجام بدهم.» یا «منی‌خواهم این بازی را نکنم.» یا «می‌خواهم به خانه بروم.» اگر کسی از تو خواست تا درباره چیزی رازداری کنی، معمولاً به خاطر این است که او می‌داند ماما از فهمیدن آن عصبانی خواهد شد بنابراین کار غلطی است که از تو بخواهند چیزی را به ماما نگوئی. من باید همه رازهای تو را بدانم، بخصوص آن‌هایی که ناراحت می‌کند.

اگر شخصی به تو بگوید در صورت فاش کردن رازی به زندان یا جهنم می‌روی، بدجنس است و دروغ می‌گوید. او فقط برای ترساندن تو این را می‌گوید. نگران نباش ماما (در مراکز از روانشناس یا مددکار اجتماعی استفاده شود) می‌تواند همه چیز را درست کند و تو اصلاً سرزنش نمی‌شوی. هیچ‌کس هیچ وقت نخواهد فهمید که تو درباره او با من صحبت کرده‌ای. تو همیشه می‌توانی به من اعتماد کنی.

پاسخ‌ها برای سنین ۸-۱۱ سال

بعضی از آدم بزرگ‌ها دوست دارند با کودکان؛ پسر یا دختر، کارهای بد انجام بدهند. آن‌ها آدم‌های بدی هستند و این کار نیز بسیار غلط است. این آدم‌ها فکر می‌کنند چون بزرگ‌تر و قوی‌تر از کسی هستند می‌توانند او را مجبور به انجام هر کاری بکنند، این اصلاً درست نیست. این خلاف قانون است و پلیس بالاخره آن‌ها را دستگیر و زندانی می‌کند.

اگر کسی سعی کند بدن تو را به شیوه بدی لمس کند یا از تو بخواهد بدن او را لمس کنی. حتی اگر فردی از خانواده خودمان باشد، آنچه را به تو گفتم به او بگو. تو هیچ وقت نباید حرف او را گوش کنی. حتی اگر هدیه‌ها و جایزه‌های بزرگی به تو پیشنهاد بکند.

اگر احساس می‌کنی که شخصی به تو علاقه خاصی دارد و ممکن است سعی کند تماس‌های مشکوکی با تو داشته باشد، فوراً به مامان (در مراکز از روانشناس یا مددکار اجتماعی استفاده شود) بگو تا من ترتیبی بدهم که تو دیگر هیچ وقت با او تنها نمانی.

بعضی بچه‌ها فکر می‌کنند که اگر اتفاق بدی برای آن‌ها بیفتد تقصیر خودشان است، اما تو باید بدانی که اگر یک آدم بزرگ یا دختر یا پسر بزرگ ترسعی کند کار بدی مانند این انجام بدهد، هرگز تقصیر از کودک نیست.

تماس‌های خوب:

- بغل کردن
- گرفتن دست‌ها
- نوازش کردن موها برای ابراز لطف
- بوسیدن معمولی به شیوه اقوام و نزدیکان
- ضربه ملایم به پشت برای تحسین و تشویق
- معاینه توسط پزشک

تماس‌های مشکوک:

- نیشگون گرفتن
- قلقلک و لمس نقاط خصوصی بدن
- دست‌دان همراه با نیشگون گرفتن دست
- مالیدن پشت و کمر
- بغل کردن طولانی مدت

تماس‌های بد:

- نیشگون گرفتن پاها و وسط پاها
- نوازش ناحیه تناسلی
- مالیدن پشت و کمر یا هر نقطه از بدن به پشت و باسن
- دست زدن به ناحیه تناسلی و سینه‌ها

• چگونه از سوءاستفاده جنسی از فرزندان پیشگیری کنیم:

- کنجکاوی جنسی در کودکان
- دست زدن به آلت تناسلی
- دکتربازی
- لخت شدن
- خودارضایی
- آموزش ارزش‌ها
- افزایش قدرت تصمیم‌گیری

چه آموزش‌هایی برای پیش‌گیری از سوءاستفاده‌ی جنسی در کودک لازم است؟

- خصوصی بودن اندام‌های جنسی شامل پستان‌ها، باسن، اندام تناسلی را از سن ۳ تا ۴ سالگی آموزش دهید. تا ۵ سالگی کودک باید کاملاً این موضوع را درک کرده باشد.
- شما باید این مفهوم را در فرزندان خود تقویت کنید که بدن آن‌ها به خودشان تعلق دارد. بچه‌ها با این کار برای جسم خود احترام قائل خواهند شد.
- بچه‌هایی که برای جسم خود ارزش و احترام قائلند کم‌تر در خطر سوءاستفاده قرار می‌گیرند.
- رابطه کلامی خوبی با فرزندان داشته باشید.

هم‌چنین به کودک آموزش دهید:

- هیچ کس نباید به بخش‌های خصوصی بدن تو دست بزند.
- صحبت کردن در مسایل خصوصی، باید در محل امن خانه و نزد والدین (در مراکز از روانشناس یا مددکار اجتماعی استفاده شود) انجام شود.
- اگر در موقعیت خاصی قرار گرفت که احساس ناراحتی داشت به غریزه خودش اعتماد کند. فوراً محل را ترک کند یا به درخواستی که منجر به ناراحتی او شده پاسخ منفی دهد.
- به او تأکید کنید، که اگر در معرض سوءاستفاده قرار گرفت، در این مواقع او بی‌گناه است. دانستن، این موضوع به او کمک می‌کند که در صورت بروز چنین اتفاقاتی به شما اطلاع دهد.

هنگام گفت‌وگو درباره پیشگیری از سوءاستفاده جنسی می‌توانید از جملات زیر استفاده کنید:

- بعد از حمام کردن به او بگویید: ”به به! بین چقدر تمیز شدی، چه بدن سالمی داری!“
- حالا یادت باشد که بدن تو خصوصی است و کسی نباید به قسمت‌های خصوصی بدن تو نگاه کند، یا به آن‌ها دست بزند.
- اگرما (مادر و پدرت)، (در مراکز مربی) و پزشک به تو کمک کنیم که خودت را بشویی یا بخواهیم با دیدن بدنت از سلامت آن مطمئن بشویم اشکالی ندارد.
- قسمت‌های خصوصی بدن تو شامل اندام تناسلی، باسن و پستان‌های توست، یعنی همان قسمت‌هایی که با مایو می‌پوشانی.

نه، برو، بگو

- این فرمول ساده به خوبی راه پیشگیری را روشن می‌کند به کودک بگویید که اگر

کسی بخواهد به بدن‌تان دست بزند، اول بگویند “نه”. سپس “بروند”. یعنی از فرد سوءاستفاده کننده دور شوند و در نهایت نیز “بگویند”؛ یعنی موضوع را با ما (پدر یا مادر) و در مراکز با روانشناس یا مددکار اجتماعی در میان بگذارند.

- کودک را تشویق کنید که اگر در موقعیتی قرار گرفت که کسی از او سوءاستفاده کرد یا خواست بکند، به پدر و مادر خود یا فرد بزرگ سال معتمد دیگری بگوید.
- در اکثر موارد سوءاستفاده جنسی از کودکان، فرد سوءاستفاده کننده برای کودک آشنا است.

برای کسب مهارت “نه، برو، بگو” در کودک چه کار کنیم؟

برای تمرین این موضوع از بازی نقش استفاده کنید. مثلاً بگویید: “اگر کسی در مدرسه خواست لباس زیر تو را ببیند یا تو را در آغوش بگیرد و ببوسد چه کار می‌کنی؟” کودک باید بتواند پاسخ شما را بدهد و در صورت لزوم پاسخ‌هایی را برای این موارد به او پیشنهاد کنید.

* حتماً باید قبلاً آموزش داده باشید که: “اگر کسی او را در این خصوص اذیت کرد، در این مواقع او بی‌گناه است”.

برای پیشگیری از سوءاستفاده جنسی از کودک چه کار کنیم؟

- هیچ وقت به فرزندان اصرار نکنید که برخلاف میل خودش به کسی محبت کند یا کسی را ببوسد یا به زور او را در آغوش بگیرید.
- بچه‌هایی که برای جسم خود ارزش و احترام قایلند کم‌تر در خطر سوءاستفاده قرار می‌گیرند.
- رابطه‌ی کلامی خوبی با فرزندان داشته باشید.
- حرف‌های فرزندان را جدی بگیرید.
- بهترین موقع برای طرح موضوع سوءاستفاده جنسی، هنگام حمام کردن بچه‌هاست.

علائم هشداردهنده سوءاستفاده جنسی در کودک:

- زیاده‌روی در خود ارضایی که مانع پرداختن به فعالیت‌های دیگر شود.
- تغییر در روحیه: خشمگینی بدون علت، رفتارهای اسرارآمیز
- تغییر در رفتارهای اجتماعی: منزوی شدن یا دور شدن از دوستان و خانواده
- * اگر به موضوع مشکوک هستید از فرزندان بپرسید: آیا کسی با دست زدن به قسمت‌های خصوصی بدنت تو را ناراحت کرده است؟

رفتارهایی که حاکی از سوءاستفاده جنسی است، کدامند؟

- کسی می‌خواهد بی دلیل به بدن شما نگاه کند یا دست بزند.
- فرد بزرگ‌تر یا قوی‌تری (چه بچه و چه بزرگسال) از شما می‌خواهد، کاری بکنید که مایل نیستید.
- وقتی در موقعیتی خاص قرار می‌گیرید و احساس ناراحتی می‌کنید یا درون خود احساس عجیبی دارید، به احساس غریزی خود اعتماد کنید و با آن فرد همراهی نکنید و موضوع را به پدر و مادر یا یک فرد بزرگسال معتمد بگویید.
- کسی از شما می‌خواهد که رفتار خاصی را به صورت راز نگه دارید.
- شما با کسی کاری می‌کنید، یا او با شما کاری می‌کند که بعداً نسبت به آن احساسی ناخوشایند و بد پیدا می‌کنید.

کنجکاوی جنسی

وقتی بچه‌ها دنیای بیرون از خود را کشف می‌کنند، نسبت به اعضای خصوصی بدن خود و جنس مخالف به طور طبیعی کنجکاو می‌شوند.

بچه‌ها در بازی‌های عادی خود، از فرصت استفاده می‌کنند و از نظر جسمی به بچه‌های جنس موافق یا مخالف خود نزدیک می‌شوند تا شکل بدن آن‌ها را کشف کنند. بچه‌ها از سر کنجکاوی بازی‌های جنسی می‌کنند و این امر طبیعی است.

این جور رفتارها با قصد و غرض جنسی صورت نمی‌گیرد و یا به روابط جنسی منجر نمی‌شود.

نمونه‌هایی از این کنجکاوای جنسی شامل:

- دست زدن به آلت تناسلی

- دکتر بازی

- لخت شدن

- خودارضایی

کودک نوپا هنگام حمام کردن به آلت تناسلی خود دست می‌زند.

• اگر کودک این کار را کرد از فرصت استفاده کنید و نام اندام‌های مختلف بدن را با او مرور کنید.

• از همان ابتدا از نام‌های صحیح استفاده کنید. از اندام‌های غیرجنسی شروع کنید و اندام‌های جنسی را به طور پراکنده لابه لای آن‌ها نام ببرید.

• به کودک بگویید که بدن هر کسی خصوصی است و کسی اجازه ندارد به قسمت‌های خصوصی بدن او دست بزند و خودشان هم نباید آن را به کسی نشان بدهند (استثناء هم وجود دارد مثلاً هنگام حمام کردن با پدر یا مادر و یا معاینه توسط پزشک)

دکتر بازی در بچه‌ها

معمول‌ترین بازی‌های از این نوع کنجکاوای جنسی، دکتر بازی بچه‌ها است. در این صورت چه کار باید بکنیم؟

• بچه‌ها حق ندارند در اتاق را قفل کنند.

• هر از چند گاهی به بهانه‌های مختلف به آن‌ها سر بزنید.

• اگر در اتاق بسته است، قبل از وارد شدن به اتاق در بزنید و کمی صبر کنید.

• اگر صحنه‌ای دیدید، هول نشوید. این جور مواقع دعا و سرزنش بسیار شدید اصلاً راه حل مناسبی نیست.

* فوراً نزد بچه‌ها بروید و بگویید خب حالا بیا به دست دوستت آمپول بزیم و یا دندان‌هایش را معاینه کنیم تا حواس بچه‌ها پرت شده و ماجرا فیصله پیدا کند. بعد سر فرصت با فرزندان صحبت کنید. به او بگویید: ”می‌دانید او نقش دکتر را بازی کرده و می‌خواسته به دوستش آمپول بزند، اما او دیگر بزرگ شده است.“ باید بدانند این نواحی خصوصی محسوب می‌شود و باید از دید سایر افراد پوشیده بماند.

لخت شدن

پسر ۵ ساله شما با هم‌بازی خود در خانه یا مرکز مشغول بازی است و شما متوجه می‌شوید که بیش از حد ساکت هستند، شما داخل اتاق می‌شوید تا ببینید چه می‌کنند، می‌بینید از کمر به پایین برهنه شده‌اند.

برخورد شما چیست؟

- هرگز سر بچه‌ها داد نکشید و آن‌ها را سرزنش نکنید، بلکه برای بچه‌ها در خانه حد و مرز تعیین کنید.

- مثلاً بگویید هر دوی شما لباس‌هایتان را بپوشید. بدن شما خصوصی است و نباید در خانه کس دیگری لباس را در بیاورد. بیایید برای شما یک سرگرمی دیگر پیدا کنیم.

- اگر دیدید که فرزندان باز هم به کنجکاو‌های جنسی خود ادامه می‌دهد، شاید نشانه این باشد که کنجکاو‌اش هنوز ارضا نشده است. بنشینید و اطلاعات اساسی را با کودک مرور کنید. با او درباره‌ی شکل بدن صحبت کنید و یکی یکی اعضای مختلف بدن را نام ببرید.

خودارضایی

خود ارضایی یعنی لذت بردن از دست زدن، بازی کردن و مالیدن اندام‌های جنسی خود.

وقتی طفل بدن خود را کشف می‌کند، ممکن است همان‌گونه که گوش یا آرنج خود را لمس می‌کند، با اندام تناسلی خود هم ور برود. اما با تکرار این کار بچه متوجه لذتی می‌شود که از دست زدن به خود، برای او حاصل می‌شود. بسیاری از بچه‌های ۳ ساله که همزمان با کشف دنیای اطراف، خود را نیز کشف می‌کنند، آشکارا به اندام تناسلی خود دست می‌زنند.

اگر کودک را در حال دست زدن به اندام تناسلی خودش دیدید، او را سرزنش نکنید، بلکه راهنمایی کنید؛ به بچه‌های کوچک‌تر توضیح بدهید که درست نیست در حضور دیگران به اندام تناسلی خود دست بزنند.

بچه‌ها از چه زمانی باید به تنهایی به حمام یا توالت بروند؟

- بچه‌ها ممکن است از دیدن بدن برهنه جنس مخالف یا هم جنس خود به هیجان بیایند یا سردرگم شوند. این خاطرات در دوران نوجوانی می‌تواند به سراغ فرزندان بیاید.

- اگر با کودک جنس مخالف‌تان حمام می‌کنید و او آن قدر به بدن برهنه شما خیره می‌شود که احساس ناراحتی می‌کنید، وقت آن رسیده که هر دو حدود خود را حفظ کنید و بهتر است بدن خود را بپوشانید.

- پوشاندن بدن نشانه احترامی است که برای بدن خود قائلیم.

- معمولاً بچه‌های ۷-۸ ساله دیگر تمایل ندارند با پدر یا مادر و مراقبین خود به حمام بروند و دوست ندارند کسی بدن برهنه آن‌ها را ببیند. به خواسته بچه‌ها در این سن احترام بگذارید و حد و مرز آن‌ها را در حمام رعایت کنید.

مراقبت‌های جانبی

- از سنی که کودک فرق مرد و زن را متوجه می‌شود، بهتر است پسران با پدرشان و دخترها با مادرشان و در کل با مراقبین همجنس به حمام بروند.
- والدین باید مراقب روابط زناشویی خود باشند. بچه‌ها ممکن است به طور ناخواسته، شاهد این روابط در والدینشان شوند.
- کنترل صحنه‌های تلویزیون، ماهواره، فیلم‌ها یا کلیپ‌های محرک قویا توصیه می‌شود.
- * لازم است، بر روی استفاده از اینترنت یا کامپیوتر نظارت داشته باشید. به این منظور:
- کامپیوتر نباید در اتاق شخصی باشد.
- حتماً کامپیوتر را در محیط عمومی خانه قرار دهید.
- صفحه مانیتور کامپیوتر به سمت بیرون باشد تا از همه جا قابل رویت باشد.

آموزش ارزش‌ها و عقاید

- بسیاری از والدین می‌خواهند که فرزندشان دارای صفاتی چون: صداقت، شجاعت، اعتماد به نفس، نظم، احترام، مهربانی و عدالت باشد.
- بچه‌های پیش دبستانی، رفتار خوب و بد را از رفتار دیگران و از تشویقی که هنگام خوش رفتاری دریافت می‌کنند، می‌آموزند.
- درک هر فرد از خوبی و بدی، به مرور زمان و با تأثیر گرفتن از خانواده، دوستان، جامعه، مذهب و وسایل ارتباط جمعی، شکل می‌گیرد.
- هرگاه کودک در زندگی روزمره رفتاری ارزشمند از خود نشان داد، به او پاداش بدهید؛ آن‌ها با این کار شما سرشار از افتخار می‌شوند و این رفتار مورد تحسین را تکرار می‌کنند. با تکرار شدن رفتار کودک و تحسین شما، رفتار معمولاً به صورت خودجوش در می‌آید و با وجود کودک عجین می‌شود.

بهترین سن انتقال ارزش‌های خانوادگی چه زمانی است؟

والدین و مراقبین در سن ۹-۱۱ سالگی کودکان می‌توانند فرصت را مغتنم شمرده و با فرزندشان درباره‌ی اخلاقیات صحبت کنند. چون:

- در این سن کودکان با والدین خود رابطه نزدیک‌تری دارند.
- بیش‌تر از سنین نوجوانی به والدینشان احترام می‌گذارند.
- حرف شنوی بیش‌تری دارند.
- هم‌چنین می‌توانند مفاهیم گسترده‌تری را درک کنند.

۳- مهارت تصمیم‌گیری

کودکان باید مهارت‌های تصمیم‌گیری را از سنین پایین و در موقعیت‌های روزمره تمرین کنند.

می‌توانید به بچه‌های پیش دبستانی اجازه بدهید برای پوشیدن لباس، بازی یا دعوت کردن یک مهمان، حداقل از میان دو گزینه دست به انتخاب بزنند، تا توانایی اساسی تصمیم‌گیری در کودک پرورش یابد.

هر چه موقعیت‌های تصمیم‌گیری برای او بیش‌تر باشد، بیش‌تر به مشکلات مربوط به انتخاب کردن پی می‌برد.

با این روش‌ها بچه‌ها در نهایت نسبت به توانایی خود برای اخذ تصمیم درست، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و می‌توانند در تمام زمینه‌ها از جمله زمینه‌هایی که به جنسیت آن‌ها مربوط می‌شود درست تصمیم بگیرند.

بچه‌ها باید هم‌زمان بیاموزند که هر تصمیمی پیامدهای خاص خود را دارد. اگر اجازه بدهیم که با پیامد تصمیم‌های خود رو به رو شوند تجربیات خوبی کسب می‌کنند.

۴- مهارت یادگیری مؤثر

اینکه کودکان مطالب مختلف را بیاموزند مسئله بسیار مهمی است و این امر وظیفه‌ی والدین آن‌هاست. اینکه برای آموزش این مهارت‌ها از چه روشی استفاده کنند نیز بسیار مهم است. استفاده از روش صحیح باعث می‌شود که کودک سریع‌تر و بهتر موضوعات مختلف را بیاموزد. استفاده از حواس مختلف پنج‌گانه در آموزش به کودک بسیار ضروری است.

عدم یادگیری در کودکان، اغلب در نتیجه‌ی یک یا چند عامل کلی است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- ۱) نداشتن هدف برای یادگیری
- ۲) نبودن انگیزه (علاقه) کافی برای یادگیری
- ۳) عدم توجه و دقت کافی به مطلب یا موضوع موردنظر (آموختنی).
- عدم توجه به آموختنی نیز به دلایل زیر می‌باشد:
- الف) نبود علاقه و انگیزه کافی
- ب) جالب نبودن محرک
- ج) وجود موانعی برای دقت و توجه
- ۴) ناکافی بودن رشد جسمانی / روانی (ذهنی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی) یادگیرنده
- ۵) نداشتن زمینه قبلی (معلومات پایه) برای یادگیری
- ۶) وجود نارسائی یا اشکال در حواس (بینائی، شنوائی، بویائی، چشائی و بساوائی)
- ۷) وجود مشکلات و مسائل عاطفی / هیجانی (اضطراب شدید، نداشتن اعتماد به نفس، ترس از عدم موفقیت و ...)
- ۸) تأثیر منفی آموختنی‌ها بر یکدیگر.

* برای آنکه یاد گرفتن به بهترین نحو صورت گیرد، باید حداقل، عوامل یا شرایط زیر که معمولاً تحت عنوان «پیش‌نیاز» یادگیری مطرح می‌شود وجود داشته باشد:

- (۱) هدف وجود داشته باشد.
- (۲) انگیزه برای یاد گرفتن وجود داشته باشد و ادامه یابد (انگیزه پایدار باشد).
- (۳) به مواد آموزشی توجه و دقت کافی بشود.

چگونه برای یادگیری انگیزه به وجود آوریم؟

الف) برانگیختن علاقه مستقیم: مقصود آن است که کودک آن را یاد می‌گیرد چون از دانش آن لذت می‌برد و صرف نظر از پاداش خاصی آن موضوع یا مطلب را به کار می‌برد.

ب) برانگیختن علاقه غیرمستقیم: منظور از علاقه غیرمستقیم آن است که کودک مطلب یا دانشی را به خاطر اینکه به او پاداش داده شود یا تشویق و تمجیدی در پی آن باشد فرا می‌گیرد؛ مثلاً نمره بهتر، جایزه، تشویق و جلب توجه همسالان و بزرگسالان و ... را به دنبال دارد.

راه‌های برانگیختن علاقه (انگیزه) برای یادگیری

(۱) طرح آموختنی‌ها به صورت پرسش‌های جالب

مطلبی را که می‌خواهیم کودک یاد بگیرد به صورت پرسش روشن و جالب بپرسیم؛ مثلاً نام فصل‌ها چیست؟ این عمل علاوه بر اینکه محرکی برای فکر کردن کودکان است موجب می‌شود که آن چیزی را که خود به طور فعال به آن پی برده‌اند بهتر بیاموزند و به یاد آورند.

(۲) تجربه و تماس مستقیم با آموختنی

سعی کنیم کودک با آنچه که می‌خواهد یاد بگیرد، تماس پیدا کند و تجربه مستقیم و عملی داشته باشد. مثلاً اگر می‌خواهیم راجع به خاصیت آهنربایی مطلبی را یاد بدهیم باید موقعیتی ایجاد کنیم تا آن‌ها تجربیاتی عملی با آهنربا کسب نمایند.

۳) یاد دادن (تعلیم) آموختنی‌ها به دیگران

باید موقعیتی ایجاد شود که کودک آنچه را خود آموخته است به همسالان یا کوچکترها بیاموزد. این کار باعث مرور مطالب در ذهن کودک و ایجاد انگیزه بیشتر برای یادگیری کودک فراهم می‌کند.



۴) اجراء نقش

کودک می‌تواند نقش‌های اجرایی در زمینه آموزشی خود داشته باشد. کودک را تشویق کنیم در مورد موضوعاتی مثل تاریخ، ادبیات، مسائل دینی و ... موضوع را به صورت نمایش اجرا کند. کودک باید در انجام این حرکات هم نقش‌های خوب و هم نقش‌های بد را تجربه کند و آن‌ها را به طور عملی تجربه و حس کند. ضمناً کودک در این نوع بازی از تمام حس‌های خود بهره می‌گیرد.

۵) روشن کردن محاسن آموختن و معایب نیاموختن برای یادگیرنده

باید علاوه بر روش‌های فوق سعی کنیم محاسن آموختن و معایب نیاموختن را برای کودک و نوجوان روشن کنیم.

۵- مهارت کنترل ترس و دلشوره در کودکان

جهان کودکان، جهانی آکنده از خطر، واقعیت و گمان است. جهانی است که بسیاری از بزرگسالان ویژگی‌های خاص آن را فراموش کرده‌اند. اگر آنان برای چند دقیقه به دوران کودکی خود برگردند و به زمانی بیندیشند که سایه‌ی برگ‌های درختان در شب آنان را می‌ترساند، بی‌گمان در می‌یابند چرا کودکان از موضوع‌هایی می‌ترسند که چندان ترسناک هم نیستند. آیا آنان به یاد دارند که در آن لحظه چه حالی داشته‌اند؟ اکنون درباره‌ی سایه‌ی درخت چگونه می‌اندیشند؟ آیا باز هم از آن می‌ترسند؟ آیا گمان می‌کنند ترسشان در آن دوره، پوچ و بی‌معنا بود؟



باورها، گمانه‌ها و تخیلات کودکان برایشان صد در صد واقعی هستند، زیرا هرچه به گمان و خیالشان در می‌آید حقیقت دارد. زمانی که کودک ساعت‌ها با عروسک‌ها و اسباب بازی‌هایش بازی می‌کند و به هر کدامشان نقش و شخصیتی واقعی می‌دهد چرا سایه‌ی روی دیوار هیولایی ترسناک نباشد که می‌خواهد او را بگیرد.

برخی ترس‌های کودکان رایج و طبیعی و برخی دیگر غیرعادی و نادر هستند. اگر پدر و مادر و مراقبین کودک نسبت به ترس او بی‌توجه غافل باشند، نه تنها گاهی ممکن است بر شدت آن افزوده شود، بلکه این احتمال وجود دارد که در

ذهن و اندیشه‌ی او تثبیت و ماندگار شود. برای همین، باید پیش از این که ترس کودک برای او و خانواده‌اش مسئله و مشکلی بغرنج و حاد شود، راهی برای کاهش و نابودی آن بیابند. نخستین گام برای این منظور نیز، پذیرش تمامی هیجانات و گمانه‌های کودک است، چه آن دسته که خوشایند و رضایت‌بخش هستند، مانند شادی و نشاط چه آن دسته که ناخوشایند و نامطلوب هستند مانند ترس و اضطراب. برخی پدر و مادران زمانی که برای نخستین بار با ترس فرزند خود روبه‌رو می‌شوند، نمی‌توانند باور کنند او از موضوعی ساده و پیش پا افتاده چنان بترسد که نتواند هیچ کاری انجام دهد. در حالی که آنان باید در نظر داشته باشند ترس‌های کودکان، نباید آنان را ناراحت و نگران کند، زیرا ناشی از ناآگاهی و شناخت آنان از پدیده‌های گوناگون است. ترس کودک می‌تواند برای کودک سودمند و با ارزش باشد، چون می‌تواند او را از بسیاری خطرهای پیش‌آمدهای احتمالی مصون نگه دارد. احساس ترس می‌تواند به کودک کمک کند، نخست خوب بیندیشد سپس تصمیم بگیرد.

مراقبین، تنها باید به یاد داشته باشند، روش رویارویی‌شان با ترس کودک مهم است. اگر آنان رفتاری شتاب زده و نسنجیده داشته باشند، ممکن است، نه تنها نتوانند برای غلبه بر ترس خود کمکی کنند، بلکه بر میزان ترس کودک نیز بیفزایند.

پدر، مادر و اعضای خانواده می‌توانند با ملایمت، بردباری و حمایتی که از فرزندان خود، هنگام رویارویی با ترسشان از خود نشان می‌دهند، به آنان کمک کنند، تا درست احساس کردن، اندیشیدن و رفتار کردن را بیاموزند. در واقع، کودکان با دیدن رفتارهای هم‌دلانه و محبت آمیز پدر و مادرشان در می‌یابند هر اندازه هم هراسان و پریشان باشند، باز هم می‌توانند آزمایش و امنیتی را که در آن لحظه به آن نیاز دارند، در آغوش و کنار پدر و مادرشان به دست آورند.

۶- مهارت حل مسأله در کودکان



حل مسأله مهارتی کاربردی است که امروزه از ضرورت‌های زندگی کودکان به شمار می‌رود. با این دیدگاه لازم است که کودکان این مهارت را یاد بگیرند تا بتوانند در مقابله با مسائل مختلف زندگی آن را به کار برند. این مهارت فقط برای مشکل خاصی نیست و می‌تواند در حل انواع مسائل و مشکلات کاربرد داشته باشد.

به طور کل می‌توان مهارت حل مسأله یا مسأله‌گشایی را به ۴ مرحله‌ی زیر تقسیم نمود:

۱. **ادراک خویشتن:** قدم اول در حل مشکل به طور موفقیت‌آمیز این است که کودک این ادراک را در خود پرورش دهد که: ”تو می‌توانی مشکل را حل کنی“، ”بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است و وقتی که با مشکلی مواجه می‌شوم باید آرام و خونسرد باشم“.

۲. **تعریف مسأله:** کودک باید بیاموزد که اولین کاری که در موقع مواجه شدن با یک مشکل می‌تواند انجام دهد شناخت دقیق مسأله است. با شناخت این امر وی می‌تواند مشکلات خود را شناسایی کرده و اهداف خود را تعیین کند.

۳. **فهرست کردن راه حل‌های مختلف (بارش فکری):** در این مرحله بهتر است با حضور خود کودک تمامی راه حل‌های واقعی و یا غیر واقعی را روی برگه‌ای نوشته با نقاشی کنیم. پیشنهاد می‌شود در این مرحله به راه حل‌های خلاقانه‌ای که مسلماً از جانب کودک مطرح می‌شود توجه خاص داشت.

۴. **ارزیابی راه حل‌ها و امتحان آن‌ها:** در این مرحله، از بین راه حل‌های مطرح شده در مرحله قبل با همفکری کودک، راه‌های عملی، ساده و امکان‌پذیر را انتخاب کرده تا کودک آن‌ها را بیازماید. لازم است به او تذکر دهیم که ممکن است او در انتخاب اول با شکست مواجه شود؛ در این صورت نباید ناامید شود و راه حل‌های دیگر را بیازماید تا زمانی که به موفقیت دست یابد.

والدین می‌توانند این مهارت مهم را از طریق بازی و داستان‌سرایی با کودکان خویش تمرین کنند. آن‌ها می‌توانند برای بچه‌ای کوچک‌تر سوال‌های آسان‌تری را در نظر بگیرند مثلاً این که:

”به نظرت این داستان چگونه تمام می‌شود“ و یا ”چرا این طور فکر می‌کنی“، از بچه‌هایی که بزرگ‌تر هستند می‌توانیم سوال‌هایی درباره موفقیت‌هایی که پیش می‌آید بپرسیم؛ مثلاً زمانی که یک کودک برنامه تلویزیونی می‌بیند می‌توانید بپرسید ”این برنامه به ما چه می‌گوید؟“ تقریباً تمام مراحل مشکلات با خلاقیت همراهند اما برخی از سوالات خلاقیت بیشتری ایجاد می‌کند.

۷- مهارت کنترل خشم

مهارت‌های اجتماعی ابعاد گوناگونی از جمله ابراز وجود- همدلی- همکاری و کنترل خشم دارد.



یادگیری یک سری آموزش‌های شناختی رفتاری از سوی والدین و مراقبین از آن‌جا حائز اهمیت است که باید آن‌ها را به کودکان نیز آموزش و انتقال دهند. اکثر کودکان معمولاً با حالت‌های خشم آشنا نیستند و ممکن است چون حالتش را یاد گرفته باشند آن را به اطرافیان نیز نشان دهند. اما در صورتی که اطرافیان موثر در زندگی کودک، مدام خشمگین شوند کودک هم با مشاهده چنین شرایطی این حالت را اعمال می‌کند. اگر والدین و مراقبین قرار است با کودکشان صحبت کنند ابتدا باید با علت‌های مختلف خشم آشنا شوند. برای نمونه در قالب بازی به او می‌گوییم: ”به نظر تو وقتی یک انسان خشمگین یا عصبانی می‌شود چه کارهایی انجام می‌دهد؟ حالت چهره عصبانی را می‌توانی نشان بدهی؟“ البته این کار بهتر است از طریق داستان‌های تصویری انجام شود. در صورتی که امکان دسترسی به این کتاب‌ها میسر نبود والدین و مراقبین خودشان می‌توانند این احساسات را در قالب بازی به کودک نشان دهند. در صورت انتقال آموزش کنترل خشم از طریق بازی به کودک حتی می‌توان ابراز وجود آن‌ها را هم افزایش داد. به دنبال افزایش ابراز وجود، کودک می‌آموزد به جای این که به شدت عصبانی شود قدرت نه گفتن داشته باشد. هنگام آموزش کنترل خشم، برای نمونه باید

به کودک آموزش داده شود که حین عصبانیت ابتدا تا ۱۰ بشمارد، فکر کند و بعد پاسخ دهد. هنگامی که کودک در سنین ۳ تا ۴ سالگی احساس استقلال می‌کند به نحوی که می‌خواهد لباسش را خودش بپوشد، غذایش را خودش بخورد و... در صورت مخالفت والدین احساس خشم خودش را نمایان می‌کند. بروز خشم از همان ۳ تا ۴ سالگی در کودکان دیده می‌شود. حال آن که اگر برنامه مناسبی برای آموزش کنترل آن چیده نشود تا سنین بالاتر هم با کودک همراه خواهد بود. آن‌ها فکر می‌کنند که کودکان اصلاً نباید خشمگین یا دچار اضطراب شوند. در حالی که میزانی از اضطراب و ناکامی برای کودکان لازم است و معمولاً کودکانی که ناکامی را تجربه نمی‌کنند مقاوم نیستند. مقداری اضطراب برای کارکرد کودک لازم است پس اگر والدین واقعاً کودکانشان را دوست دارند به آن‌ها اجازه خطرکردن را بدون عصبانی شدن بدهند. رابطه کودک با مادر یا پدر دو سویه است و کودکانی که بنا به دلایل مختلفی بی‌قرار یا ناآرام هستند برای کنترل خشم آن‌ها حتماً باید به والدین آموزش داده شود و قطعاً افرادی که در مراکز مربوط با کودکان کار و خیابان به طور مستقیم با کودکان در ارتباط هستند، خودشان می‌بایستی مهارت‌های کنترل خشم را به خوبی دارا باشند.

همچنین این کودکان باید برای اطمینان از این که دارای مشکل فیزیکی نیستند باید تحت معاینه و بررسی قرار بگیرند. اگر مراقبین راه‌های کنترل خشم را به کودکان آموزش دهند قدر مسلم کودک پرخاشگری نخواهند داشت. همچنین در صورتی که به کودکان آموزش صحیح مهارت‌های اجتماعی داده شود ضمن این که به طور قطع یک جو عاطفی سالم ایجاد خواهد شد بلکه بهداشت روانی هم برقرار می‌شود.

همچنین از طریق اعمال آموزش‌های کنترل خشم؛ مهارت‌های اجتماعی توسط والدین و مراقبین به کودکان انتقال خواهد یافت که این امر هم نکته بسیار مهم و حائز اهمیت است.

خشم احساس طبیعی است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم. وقتی نادیده گرفته می‌شویم، با ما با بی عدالتی رفتار می‌شود، کسی به ما توهین می‌کند یا به ناحق متهم می‌شویم، وجودمان آکنده از خشم می‌شود. واکنش افراد هنگام خشم با هم تفاوت دارد. بعضی‌ها با وجود خشمگینی خونسردی خود را حفظ می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که خشم قدرت تعقل و خردورزی را از آن‌ها بگیرد. ولی برخی دیگر آن‌چنان گرفتار خشم می‌شوند که واکنش‌ها و رفتارهای نسنجیده از خود بروز می‌دهند که در بسیاری موارد جز پشیمانی حاصلی ندارد. به همین دلیل است که مقوله مدیریت خشم در مفاهیم روانشناختی و رفتاری جا باز کرده و کارشناسان بسیاری درباره آن به تحقیق و بررسی مشغول هستند. عده‌ای بیشتر نیز درگیر یادگیری مهارت‌های کنترل خشم هستند تا بتوانند از این احساس به سود خودشان و به شیوه‌ای مثبت بهره برداری کنند. کودکان هم از این قاعده جدا نیستند و خشم شامل آن‌ها هم می‌شود. آموزش مدیریت خشم همان قدر که درباره بزرگسالان اهمیت دارد، درباره کودکان هم مهم است. والدین و اطرافیان گاهی در می‌مانند و نمی‌دانند با کودکی که زود خشمگین می‌شود، چیغ و داد می‌کند و اشیاء را به این طرف و آن طرف پرت می‌کند، چه کار کنند. اگر شما هم این مشکل را دارید خواندن نکات زیر برایتان مفید خواهد بود:

۱- کودک را از احساسش آگاه کنید

هر قدر کودک شما بیشتر یاد بگیرد که احساسش را بیان کند و حس‌های پیچیده منفی‌اش را به زبان بیاورد و آن‌ها را بشناسد، کمتر این حس‌ها را با واکنش منفی خشم بروز می‌دهد. برای اینکه او احساسش را بشناسد و بر آن‌ها اسم بگذارد، شما باید درباره احساسات خودتان و او صحبت کنید. تا جایی که می‌توانید بر احساسات خودتان و آدم‌های دور و برتان اسم بگذارید: - به نظر می‌رسد این مرد در فیلم آزرده شده است ...

- من از رفتار خوب تو شادمان شدم.
و زمانی که احساسش را با متهم کردن دیگران ابراز می‌کند، به او کمک کنید حس اولیه‌اش را بشناسد:
- گفתי خواهرت «احمق» است؟ من فکر می‌کنم تو از این که او بدون اجازه اسباب‌بازی‌ات را برداشت «آزرده خاطر» شدی.

۲- خودتان خونسرد باشید

کودکان به سادگی نسبت به محیط اطرافشان واکنش نشان می‌دهند. اگر شما خوشحال و سرحال باشید، آن‌ها هم خوشحال خواهند بود و اگر ببینند والدینشان و اطرافیان موثرشان، عصبانی و ناراحت هستند، آن‌ها نیز کج خلقی خواهند کرد.

اگر موقعیتی ناراحتتان کرده، زمانی را به تنهایی بگذرانید. از کودک جدا شوید، او را در مکان امنی بگذارید و به تنهایی قدم بزنید. تکنیک‌های آرام‌سازی تن و روان و رهایی از استرس را بیاموزید تا بتوانید با استرس‌های روزمره کنار بیایید. یادتان باشد روشی که شما برای مدیریت خشم‌تان به کار می‌گیرید و چگونگی رفتارهای خشمگینانه شما الگویی هستند برای فرزندان و یا کودکی که مراقبت از او به عهده شماست. اگر هنگام عصبانیت عادت دارید که فریاد بکشید، از بد و بیراه گفتن و فریاد کشیدن فرزندان و کودکان تحت مراقبت خود به یکدیگر وقتی اسباب‌بازی دلخواه او را برداشته، یا از موضوعی عصبانی هستند، تعجب نکنید.

۳- خشم کودکان را بپذیرید

خشم کودکان را بپذیرید و به احساسش احترام بگذارید. اگر وقتی او عصبانی است، بگویید: «چیزی نشده که... آرام باش...» او بیشتر عصبانی خواهد شد. چون می‌بیند که احساس او را درک نمی‌کنند و به سادگی از کنارش می‌گذرند.

احساس و خشم او را بپذیرید و با اسم گذاشتن بر احساسش به او نشان دهید که از حال او باخبرید. برای مثال، اگر همبازی او در زمین بازی به او لگد زده و کودک داد و فریاد می‌کند، بگویید: «می‌دانم؛ حتماً با این کارش تو را خشمگین کرده...» یا «از اینکه باید زمین بازی را ترک کنیم، ناامید شده‌ای...» وقتی کودک ببیند که احساسش را شناخته‌اید، کمتر سعی خواهد کرد با واکنش‌های تند و شدید این را به شما بفهماند.

۴- به روشنی مشخص کنید که رفتار خشن و پرخاشگرانه داشتن چه سرانجامی دارد؟

کودک شما باید یاد بگیرد که خشم و عصبانیت پذیرفتنی است؛ ولی رفتار خشن و پرخاشگرانه داشتن را شما نمی‌پذیرید. با آرامی، خونسردی و با جملاتی شمرده ولی با قاطعیت به کودک پرخاشگرتان بفهمانید که کار زشتی کرده است و رفتارش را نمی‌پسندید. سعی کنید فریاد نکشید، چرا که این نشان می‌دهد شما کنترل خودتان را از دست داده‌اید «باید بدانی که کتک زدن دوست اصلاً کار درستی نیست...» اگر او دست از رفتار خشن و شدیدش برداشت، او را تحسین و تشویق کنید و اگر همچنان به کارش ادامه داد، مشخص کنید که کارش چه عواقبی دارد؛ برای مثال، او را از تفریحی محروم کنید یا قوی که به او داده بودید را به تعویق بیندازید.

۵- چرا کودک من عصبانی می‌شود؟

به طور معمول، وقتی کودک حس کند احساسش را درست درک نکرده‌اند، به ناحق متهم شده یا با بی‌عدالتی با او رفتار شده و احساس امنیت نکند، خشمگین می‌شود. عصبانیت به طور معمول جلوی احساسات دیگر را می‌گیرد و در بسیاری اوقات فقط به احساسات منفی آن لحظه خاص محدود نمی‌شود؛

بلکه کودک مشکلات و ناراحتی‌های دیگر موقعیت‌های ناراحت کننده‌اش را هم به خاطر می‌آورد و خشم ناشی از آن‌ها به عصبانیت این موقعیت کنونی افزوده می‌شود. احساسات منفی متعدد چون حس نادیده گرفته شدن، حس حقارت و بی‌عدالتی‌ها در وجود کودک جمع می‌شوند و یک تحریک ساده احساسی می‌تواند آن‌ها را مانند آتش‌فشانی شعله ور کند.

نکاتی درباره آموزش مهارت کنترل خشم به کودکان وجود دارد:

یادآوری

لازم است گاهی به کودک یادآوری شود که از احساسش سخن بگوید، آن‌ها را بشناسد و روشی مناسب غیر از رفتار پرخاشگرانه برای بیان آن‌ها پیدا کند. لازم است که اصول مهارت کنترل خشم به کودکان یادآوری شود.

گفت و گو

بحث و گفت و گو درباره احساسات مثبت و منفی کودک بین مراقبین و کودک به او این فرصت را می‌دهد که خود را بهتر بشناسند و بفهمد که چه چیزی بروز این احساسات را سبب شده است.

فضای احساسی و سالم

در چنین فضایی است که کودک می‌تواند آزادانه احساسات خوب و بدش را بشناسد و هر کدام را با وجود مرزهای مشخص آن‌ها تجربه کند و از این تجربیات، روش‌های درست برخورد با خشم را بیاموزد.

ارتباط

داشتن ارتباط سالم و سازنده بین کودک و والدین یا مربیان زمینه لازم را فراهم می‌کند که کودک خود و محیط اطرافش را بهتر بشناسد و برای او حد و مرزهای مشخص را تعیین می‌کند تا بتواند در هنگام خشم درون آن‌ها حرکت کند و خشمش را کنترل کند. شما می‌توانید به کودک بیاموزید که بفهمد چگونگی

کنترل عصبانیت مهارتی مهم است که باید یاد بگیرد. با وجود این باید به او بگویید که کار آسانی نیست. کنترل خشم برای بیشتر ما یک چالش است و یک عمر طول می‌کشد یاد بگیریم که چگونه این کار را انجام دهیم و اتفاقاتی که هر روز دور و برمان رخ می‌دهد، به خوبی نشان می‌دهد که عده بسیاری از افراد این مهارت را بلد نیستند. کودک از شما و روش‌هایی که برای کنترل خشمستان به کار می‌برید، تقلید می‌کند و از آن‌ها می‌آموزد. اینکه به کودک نشان دهید از کارش عصبانی شده‌اید، یکی از روش‌هایی است که با آن می‌توانید عواقب کارش را نشان دهید.

وقتی کودکتان عصبانی می‌شود می‌توانید چند کار زیر را انجام دهید:

- ۱- معرکه را ترک کنید. او را از محل بحث و بگو و مگو با بقیه بچه‌ها بیرون ببرید. کودک خشمگین‌تان را از چیزهایی که عصبانی‌اش کرده دور کنید.
- ۲- روش‌های کسب آرامش را به او یاد دهید. به او بگویید چند نفس عمیق بکشد، لیوانی آب بنوشد و خود را به کاری دیگر مانند خواندن یک کتاب یا یک بازی تک نفره مشغول کند.
- ۳- به او بیاموزید که با خشم کنترل نشده و فریاد و پرخاش به هدفش نخواهد رسید. به او بگویید که پیش از هرگونه واکنشی از خودش بپرسد: «دوست دارم چه اتفاقی بیفتد؟» و اینکه خشم لجام گسیخته او را به خواسته‌اش نخواهد رساند. کودک شما باید درک کند که هیچ چیز به اندازه درک متقابل، کارها را جلو نمی‌برد.
- ۴- به کودک یاد دهید که احساسات طرف مقابلش را هم در نظر گیرد و برای لحظاتی خودش را جای او بگذارد. کودکان از سه سالگی می‌توانند با دیگران همدلی کنند؛ ولی، برای انجام این کار نیاز به کمک دارند. به او کمک کنید احساس طرف مقابل را درک کند و او را مطمئن کنید که سعی دارید احساسش

را خوب بفهمید. دقت کنید و ببینید آیا کودک می‌تواند بفهمد که چرا طرف مقابلش این چنین واکنش نشان داده است. آیا او محدودیت طرف مقابل، برای مثال کمی سن او را تشخیص می‌دهد و می‌تواند احساس او را هم درک کند یا خیر. در این کار به او کمک کنید.

۵- به دنبال راه حلی برای درک متقابل و راضی شدن هر دو طرف باشید. اگر دو کودک از هم عذرخواهی کنند رابطه‌شان بهتر می‌شود و تنش‌ها کاهش می‌یابد. به کودک کمک کنید راهی پیدا کند که هم خودش راضی شود و هم طرفِ جرو بحث و کشمکش و با این کار، مهارت حل مسأله را در او تقویت کنید.

۶- اگر دیدید که خشم دو کودک به درگیری فیزیکی منجر شده، فوراً مداخله کنید و آن‌ها را از این کار بازدارید. دو کودک را از هم جدا کنید و هر یک را به گوشه‌ای ببرید. اطمینان حاصل کنید که هر دو ایمن هستند و قصد ندارند دوباره دعوا کنند. مشخص کنید که اگر می‌خواهند با هم باشند، نباید با هم دعوا کنند. در غیر این صورت هر یک را تنها به گوشه‌ای خواهید فرستاد. به آن‌ها فرصتی دوباره دهید با هم بازی کنند تا ببینند می‌توانند بدون کشمکش با هم بازی کنند یا خیر.

۷- کودکان باید بدانند که وقتی کار زشتی انجام می‌دهند آدم‌های بدی نمی‌شوند و نباید احساس گناه کنند. بخشش خواستن دو کودک از هم این حس گناه را کاهش می‌دهد، به آن‌ها می‌فهماند که اشتباه کرده‌اند؛ ولی، فرصت و امید جبران دارند. گاهی تحریک پذیری، خشم و پرخاشگری کودک جوری حس کمک خواستن است و او به دلیل وجود مشکلی در خانواده یا بروز تغییری در خانواده به ناآرامی روانی دچار شده است. برای مثال، ممکن است تولد نوزاد جدید یا نقل مکان به یک خانه جدید او را در فشار عصبی قرار داده است. گاهی تنش در محیط زندگی کودک این رفتار را سبب می‌شود، چرا که حس می‌کند امنیتش به خطر افتاده است. بعضی اوقات هم او در حال یادگیری مهارت‌های زبانی

است؛ ولی، به تأخیر افتاده و او نمی‌تواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند و همین آزدگی‌اش را سبب شده است. اگر دیدید که نمی‌توانید خشم کودک را با روش‌های معمول کنترل کنید و او بیش از حد عصبی و پرخاشگر است، حتماً کودک را به روانشناس ارجاع دهید.

«طغیان خشم» راهی است برای ابراز احساسات. اما این طغیان‌های احساسی خیلی هم کارساز و مؤثر نیستند. حتی کودکان هم می‌دانند وقتی کنترل خود را از دست می‌دهند در نهایت احساس خوبی نخواهند داشت.

بنابراین آن‌ها به جای انتخاب خشم و عصبانیت، می‌توانند دلیل عصبانیت خود را بگویند. به محض این که دلیل عصبانیت کودک را فهمیدید، می‌توانید به او در کنترل کردن احساساتش کمک کنید. در زیر مهم‌ترین عواملی را که در عصبانیت کودکان نقش دارند، آورده‌ایم.

خصوصیه‌های ذاتی

مواقعی که فرد عصبانی می‌شود، میزان عصبانیت او را غالباً شخصیت او معین می‌کند. حالات فوق‌العاده حساس، سرکش، بی‌دقت، پرتحرک یا پرخاشگر بودن می‌تواند بخش رشد یافته‌ای از یک شخصیت سالم و یا در نهایت یک مبارزه‌جو باشد. نکته مهم این است که با پی بردن به ضعف رفتاری کودکان می‌توانید پرخاشگری‌ها را به نقاط قوت تبدیل کنید. وقتی که کودک عصبی در مورد چیزهایی عصبانی می‌شود که دوست صبور او اصلاً به آن موارد توجهی ندارد، در این صورت شما نیاز به زمان بیشتری دارید تا جایگزین‌هایی را به جای عصبانیت به او بیاموزید.

مراحل رشد

زمانی که کودک در مرحله رشد فیزیکی یا اجتماعی قرار دارد زمینه بیشتری برای پرخاشگری و عصبانیت در او ایجاد می‌شود. مراحل مختلف رشد، عوامل خشم

متفاوتی دارند. وقتی به کودک خردسال که به کاسه خوراکی مورد علاقه‌اش دست درازی کرده، می‌گویید: «الان اجازه خوردن آن‌ها را نداری»، عصبانی می‌شود. ولی کودک بزرگتر تحمل جواب مشابه را دارد؛ به دلیل این که او صبر و بردباری را در خود پرورانده است.

جنسیت

به طور کلی، پسرها خشم خود را راحت‌تر از دخترها ابراز می‌کنند و شاید یک توجیه فرهنگی برای آن وجود داشته باشد. به احتمال زیاد والدین و مربیان از پسرها فوران خشم را انتظار دارند و از آن چشم‌پوشی می‌کنند در صورتی که گریه رنجورانه یک دختر عصبانی مورد قبول آن‌هاست. اما کودکان در هر دو جنس نیاز به یادگیری کنترل خشم دارند.

زندگی خانوادگی

به طور کلی ناراحتی یک کودک به دلیل جدایی والدین، بیماری، مرگ، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل و یا دیگر اتفاقات‌های مهم زندگی، اغلب در او پنهان می‌ماند و با بروز عصبانیت و پرخاشگری به کودک آسیب می‌رساند؛ زیرا او احساس می‌کند مورد آزار و اذیت واقع شده و سعی می‌کند این احساس را منتقل کند.

اگر کودک لطیفه‌ای برای مهار کردن موقعیت حاد روحی بگوید و یا کوله‌پشتی برادرش را پرت کند، به هر حال این رفتارها به میزان زیادی به الگوی رفتاری خانواده‌اش بستگی دارد. مخصوصاً این رفتارها در خانواده‌هایی شایع است که خشم، داد و فریاد و پرخاشگری‌هایی مثل «به هم زدن در» در آن‌ها مشاهده می‌شود. در بیشتر خانواده‌هایی که در مقابل احساسات، اتفاقات و هیجانات ناآرام و سرکوبگر هستند، الگوی دیگری وجود دارد. «الگوی کودکان رفتارهایی است که آن‌ها در اطرافشان می‌بینند».

با توجه به اهمیت فراگیری راه‌های کنترل خشم، برخی یافته‌های علمی در زمینه کنترل خشم در ادامه ارائه می‌شود:

- گفتن عبارت «ایست» به خود

در زمانی که عصبانی هستیم بیان کردن این عبارت می‌تواند ما را تا حدودی از اسیر بودن در دست احساسات هیجانی که منجر به ادامه خشم و عصبانیت می‌شود، رهایی بخشد.

- تنفس عمیق

آرام نفس کشیدن و تمرکز روی مواردی متفاوت از آنچه که ما را عصبانی می‌کند، می‌تواند در کنترل خشم به ما کمک کند. هرگاه فرد بتواند هیجان‌اتش را تا حدودی کنترل کند، بهتر می‌تواند برای ارائه پاسخ‌ها و راه حل‌های مناسب به عاملی که او را خشمگین کرده است، بیان‌دیشد.

- شمردن اعداد

متخصصان توصیه می‌کنند زمانی که عصبانی هستیم از ۱ تا ۱۰۰ بشماریم چراکه شمارش اعداد سبب می‌شود کمی از موقعیت فاصله بگیریم و از شدت انرژی منفی حاصل از عصبانیت کاسته شود.

- مرور برخی جمله‌ها

مرور کردن برخی جمله‌های موثر در ذهن مانند اینکه «آرام باش»، «موضوع را زیاد بزرگ نکن»، «یک نفس عمیق بکش، خونسردی‌ات را حفظ کن و فکر را به کار بینداز» می‌تواند به ما در کنترل خشم خود کمک کند.

- ترک موقعیت

یکی از راه‌های کنترل عصبانیت ترک موقعیت برانگیزاننده عصبانیت است. با ترک موقعیت، به خود فرصت فکر کردن می‌دهیم و می‌توانیم از وضعیتی که ما را به عصبانیت رسانده است، خود را دور کنیم و بهترین تصمیم را بگیریم.

بازی‌هایی برای کنترل خشم در کودکان پرخاشگر

خشم یکی از انواع هیجان‌های طبیعی در انسان است و هرکس درجه‌هایی از آن را دارد. کودکان نیز در سنین مختلف و در طبقات اجتماعی - اقتصادی متفاوت عصبانی می‌شوند، اما باید از ابتدایی‌ترین مراحل تربیتی‌شان یاد بگیرند چطور این احساس سرکش را مهار کنند. در گذشته والدین با دیدن این رفتارها در فرزندشان او را تنبیه می‌کردند، اما امروزه تکنیک‌های مفیدی برای کنترل خشم توصیه می‌شود:



• کودکان ۳-۵ ساله

وقتی کودک خشمگین شد، یک ظرف حباب درست کرده به او بدهید. لازمه حباب درست کردن، تمرکز بر تنفس است. تنفس آرام و شمرده، احساسات خروشان کودک را آرام می‌کند. به مدت چند هفته روزی یک دقیقه با فرزندتان حباب درست کنید؛ بعد از اینکه حباب درست کردن را یاد گرفت، از او بخواهید با کمک گرفتن از قوه تخیلش، حباب‌های متفاوتی درست کند. لطافت حباب‌ها و تلاش برای ساخت آن‌ها روحیه کودک را آرام‌تر می‌کند.

• کودکان ۶-۸ ساله

با پایان دوره خردسالی، کودک یاد می‌گیرد افکار خود را مدیریت کند و حتی تغییر دهد. ابتدا با حوصله به او کمک کنید محرک‌های خشمش را بشناسد؛ مثلاً ممکن است هنگامی که کسی او را هل می‌دهد یا با عنوان زشتی صدایش می‌زند یا مسخره‌اش می‌کند، عصبانی شود. به او یاد دهید چطور بر خشمش غلبه کند و به او بفهمانید در برخوردهای اجتماعی‌اش باید صبور باشد و قبل از هر اقدامی، نفسی عمیق بکشد و اگر می‌تواند چند قدم از آنچه عصبانی‌اش کرده فاصله بگیرد؛ در دل جمله‌های آرام‌کننده تکرار کند مثل: «از پشش بر میام» یا «مهم نیست». در نهایت هم رفتارهای عاقلانه و مودبانه را به او آموزش دهید؛ مثلاً «این توپ منه، لطفاً پشش بده» یا «چه حرف زشتی زدی، من این طوری حرف نمی‌زنم». به او یاد بدهید قرار نیست کسی با خشونت بیشتر برنده شود. علایم جسمی عصبانیت را به او بیاموزید. به کودک بگویید هر وقت کسی عصبانی می‌شود، بلندتر حرف می‌زند، صورتش قرمز می‌شود، دست‌هایش را هنگام صحبت به شدت تکان می‌دهد، ضربان قلبش بالا می‌رود، اخم می‌کند، دهانش خشک می‌شود و تندتند نفس می‌کشد، سپس از او بخواهید اگر این علایم را در خودش دید، یاد توصیه‌های شما بیفتد.

• کودکان ۹-۱۲ ساله

به کودک بیاموزید قبل از هر کاری به خصوص واکنش‌های خشمگینانه، فکر کند. این بار که با یکی از همسالانش دعوایش شد، بگذارید تا هر جا که می‌خواهد پیش برود. سپس از او بپرسید: «دعایت را کردی، عصبانیتت را نشان دادی؟ نتیجه چه شد؟ مشکلاتان حل شد؟ برای حل این ناآرامی‌ها چه کار می‌خواهی بکنی؟ اگر دوباره دعوات شد هم می‌خواهی همین رفتارهای زشت را داشته باشی؟

بازی‌های مناسب جهت آموزش کنترل خشم

با کمک این روش‌ها، احتمالاً خواهید توانست کودک را در کنترل خشم، یاری نمایید:



بازی با گل یا خمیر

برای سنین ۳ تا ۱۱ سال

کودکان از بازی با گل یا خمیر لذت می‌برند چرا که بازی با آن‌ها از نظر حس لامسه لذت بخش است و در ضمن می‌توانند هر طور که بخواهند به آن‌ها شکل دهند، تغییرش دهند و هر وقت که مایل بودند خرابش کنند. گرد کردن و شکل ساختن از آن‌ها، روزه‌ای برای برون‌ریزی احساسات پرخاشگری است. کار با گل و خمیر، ظاهراً بیان احساسات و مفاهیم مربوط به آن را تسهیل می‌کند.

نکته: بهتر است در بازی از قالب استفاده نشود چون در نحوه‌ی بیان کودک اثر تسهیل‌کننده دارد.

بادکنک‌های خشم

در این بازی، ترکاندن بادکنک‌ها کودک را قادر می‌کند خشم خود را ببیند، بشنود و احساس کند. بنابراین به او فرصت داده می‌شود که خشم خود را لمس کرده و آن را بیان کند.

این روش بیان مستقیم خشم است و به کودک کمک می‌کند بفهمد چگونه خشم در درون او می‌تواند انباشته و سپس منفجر شود و به او یا دیگران آسیب برساند. چگونه او می‌تواند خشم را به آرامی و با احساس امنیت و آرامش تخلیه کند.

روش بازی



۱. به کودک یک بادکنک بدهید تا آن را باد کند. سپس بادکنک را گره بزنید یا به او کمک کنید که بادکنک را گره بزند.
الف) برای کودک توضیح دهید که بادکنک معرف بدن و هوای داخل آن معرف خشم است.

ب) از کودک سوال کنید (بعد از اینکه آن را گره زد)، آیا هوای آن بادکنک را می‌تواند خارج کند یا هوایی به داخل آن وارد کند. از کودک بپرسید اگر مغزش بادکنک باشد

و خشم هوای درون آن باشد، آیا جایی برای فکر کردن واضح و روشن خواهد داشت.

۲. سپس کودک بادکنک را فشرده می‌کند تا منفجر شود و تمام هوای آن بیرون بیاید.

الف) از کودک بپرسید آیا این روش راحت بیرون ریختن خشم نیست؟ چون

بعضی از کودکان ممکن است از ترکیدن بادکنک بترسند. راجع به این ترس صحبت کنید.

ب) برای کودک توضیح دهید که اگر بادکنک یک آدم باشد، ترکیدن بادکنک یک عمل پرخاشگرانه مثل زدن یک فرد، یا یک شیء خواهد بود. بپرسید آیا این کار، روش مناسبی برای تخلیه خشم است؟

۳. از کودک بخواهید بادکنک دیگری را باد کند. این بار سر آن را نبندید، اما از او بخواهید سر آن را نگه دارد طوری که هوای داخل آن خارج نشود. توضیح دهید که بادکنک بدن است و هوای داخل آن معرف خشم است.

۴. از او بخواهید به آرامی، کمی از هوای بادکنک را خالی کند، سپس با دست سر آن را بگیرد تا بسته شود.

الف) از او بپرسید: «آیا بادکنک کوچکتر شده است؟ آیا بادکنک ترکیده است؟ آیا به نظر نمی‌رسد این روش برای بیرون ریختن خشم مناسب باشد؟ آیا بادکنک تا زمانی که خشم خارج شود راحت می‌شود؟» برای کودک این واقعیت را برجسته کنید، تا زمانی که خشم تخلیه می‌شود، هم بادکنک و هم اطرافیان آن بادکنک در آرامش خواهند بود.

۵. از کودک بخواهید این کار را چندین بار تکرار کند تا زمانی که تمام هوای بادکنک خالی شود.

* دوباره توضیح دهید هوای داخل بادکنک معرف خشم است. با کودک درباره‌ی این که چه چیزهایی ما را عصبانی می‌کنند و راه‌های مناسب تخلیه‌ی آرام خشم چیست، صحبت کنید. به کودک بگویید اگر اجازه دهیم خشم درون ما انباشته شود، مثل بادکنک می‌تواند بزرگ شده و بترکد و به خودمان یا دیگران آسیب برسانیم. سپس او شیوه‌های مختلفی را که بتواند خشم خود را به شکل مناسب تخلیه کند، مرور می‌کند.

گروپ گروپ راه رفتن

پاکوبیدن و ترکاندن حباب به کودکان اجازه می‌دهد که به شکلی جامعه‌پسند هیجان‌های خود را تخلیه کنند. در این روش کودک ابزارهای عینی بیان خشم خود را یافته است نه اینکه فقط به او «بازداری» گوشزد شود.

روش بازی

کودک در این روش بازی مجاز است پاهای خود را به هر شکلی که دوست دارد به زمین بکوبد. برای کودک توضیح می‌دهیم که بهترین کار تند و شدید کوبیدن پا در یک مکان مناسب است. معمولاً زمانی که خشم بیرون ریخته می‌شود ما نه تنها احساس بهتری داریم بلکه کف پایمان گرم می‌شود. این، علامت مطمئنی برای پایان بخشیدن به پاکوبیدن است.

سعی کنید با کودک پاکوبید و بعد از مدتی پاکوبیدن از او پرسید آیا کف پایش گرم‌تر شده است؟ اگر پاسخ منفی بود، به کودک می‌گوییم که به حد کافی، سخت و تند پایمان را نکوبیده‌ایم و در نتیجه دوباره شروع می‌کنیم و پاکوبیدن را ادامه می‌دهیم تا جایی که صورت، شاد به نظر برسد. همیشه از کودک می‌پرسیم: آیا به نظر نمی‌رسد که احساس خشم از بدن بیرون رفته باشد. احساس خشم از طریق پای ما پایین می‌رود، خارج شده و روی زمین می‌آید. از کودک می‌پرسیم در بدن خود چه احساسی دارد.

ترکاندن حباب

حباب ترکاندن وسیله‌ای برای کنترل خشم است، برای این کار از حباب‌های پلاستیکی (ضربه‌گیر) استفاده می‌شود. از کودک می‌خواهیم که برای راحت شدن از خشم خود ۱۰ حباب را بترکاند. سپس از او می‌پرسیم: آیا حس می‌کند که چگونه خشم او از انگشت شست و انگشت اشاره‌اش بیرون می‌آید. زمانی که خشم کاملاً

بیرون آمد یک حباب می‌ترکد. معمولاً پس از ترکاندن ۱۰ حباب به نظر می‌رسد خشم تمام شده باشد. زمانی که ما واقعاً عصبانی باشیم شاید بیشتر از ۱۰ حباب و زمان دیگر کمتر از ۱۰ حباب لازم است.

در این باره با کودک صحبت می‌کنیم؛ وقتی که حباب می‌ترکد خشم ما به هوا می‌رود و به ما امکان می‌دهد که دوباره به آرامش برسیم. معمولاً پس از تلاش‌های کودک و آرام شدن او بهتر است درباره‌ی مسئله‌ای که موجب عصبانیت او شده صحبت شود.

منابع

- سلحشور، ماندانا (۱۳۹۰). ترس‌ها و اضطراب‌های دوران کودکی، چاپ اول، تهران: انتشارات پنجره
- مانا سیس، کاتارینا (۲۰۰۰). کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان، ترجمه فرناز فرود (۱۳۹۰). چاپ هشتم، تهران: انتشارات صابری
- ناصری، حسین (۱۳۸۶). مهارت زندگی ویژه دانشجویان، چاپ اول، تهران: معاونت امور فرهنگی و پیگیری سازمان بهزیستی کشور
- قزوینی نژاد، حمیرا (۱۳۸۹). کلیاتی بر بازی درمانی، چاپ سوم، تهران: آییژ
- زوبیک، مگ (۲۰۰۵). کلید پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان، ترجمه زهرا جعفری (۱۳۹۱). چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات پژمان
- سایت اینترنتی تابناک
- سایت اینترنتی رشد (مربوط به وزارت آموزش و پرورش)