



دنیای کودکان ترکیبی از ارتباطات مختلف است

ارتباط همیشه آرام نیست!

یادمان نرود! روایت خود بچه ها از ماجرا مهم است. یا لاقط مهم است که ما نشان دهیم برایمان مهم است که از خودشان ماجرا را بشنویم. وانگهی! ما ممکن است دقیق ندانیم چه اتفاقی افتاده یا با پیش‌دوری‌های خودمان قضاوت و رفتار کنیم. پس اجازه بدهیم هر دو طرف ماجرا حرف بزنند و از نگاه خودشان داستان را تعریف کنند. بهتر است با او که ناآرام‌تر است یا طاقت کمتری دارد، شروع کنیم.

چه فایده؟!

گاهی در همین گفتگو و با همدلی و توجه ما، بخش زیادی از مشکل حل می‌شود و نیازی به دخالت بیشتر ما نیست. اما اگر برخورد فیزیکی یا پرخشگری بین بچه ها اتفاق افتاده لازم است که مرزها را با قاطعیت و بدون تهدید کردن و سرزنش، دوباره یادآوری و مشخص کنیم.

جمله‌هایمان می‌تواند این‌طور باشد:

حتما چیزی ناراحت‌تان کرده. با این حال اجازه ندارید به هم آسیب بزنید. من مطمئن هستم که همدیگر را دوست دارید و نمی‌خواهید به هم آسیب بزنید. خودتان چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید برای این مشکل؟

فرصت بدهیم

و فرصت می‌دهیم تا هر کدام راه حل‌هایشان را بگویند. هر چه باشد ما به آن توجه می‌کنیم و می‌پذیریم.

حداقل یک دلیل!

البته که همیشه ما توان گوش دادن فعال، توجه دادن به احساسات بدنی در زمان خشم و ناراحتی را نداریم اما داریم به بچه ها کمک می‌کنیم و فرصت می‌دهیم تا از بخش متفکر مغزشان که هنوز کامل نشده، کمک بگیرند و آن را رشد بدهند. حالا نظراتان درباره دعوی بچه ها چیست؟

اولین قدم...

حواسمان به احساسات خودمان باشد و باور کنید که پذیرفتن این موضوع اولین قدم است. تا زمانی که احتمال آسیب فیزیکی نمی‌دهیم، ضمن مراقبت و توجه به آنچه دارد بین بچه ها اتفاق می‌افتد، به طور مستقیم دخالت نکنیم. خیلی از مواقع خود بچه ها می‌توانند مشکل‌شان را حل کنند. (یادمان باشد که هیچوقت نباید کودکان از دیدرس ما خارج باشند و همچنین لازم است که با هم تنها نمانند. این موضوع یکی از وظایف مراقبتی ما به شمار می‌رود.)

اما اگر شرایط سخت‌تر شد یا با شکایت هر کدام‌شان روبرو شدیم، به جای رفتار معمول سررسیدن با رفتارهای ناگهانی و سرزنشی، توجه کنیم که در این موقعیت، کدام یک از بچه‌ها نیاز به مراقبت فوری دارد یا ناآرام‌تر و پریشان‌تر است.

چه بگوییم؟

طوری در کنارشان بنشینیم یا هم‌قدشان شویم که حضور امن ما را حس کنند و بدانند که می‌توانند در کنار ما امنیت را تجربه کنند. چه کودک آسیب زده باشد و چه آسیب خورده‌باشد. اگر گوش‌شان می‌شنود، از آنها با جمله‌های ساده پرسیم: «چه احساسی داری؟» «می‌خواهی یا هم چند نفس عمیق بکشیم؟» «می‌خواهی کنارت بنشینیم یا بغلت کنم؟» ممکن است جواب بیشتر این سوالها منفی یا داد و فریاد باشد. اشکالی ندارد! سعی کنیم که بر احساسات خودمان متمرکز باشیم تا از حالت تعادل خارج نشویم.

• شاهده شفيعی

دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره

مشاور رابطه‌والد-کودک

رابطه‌ها همیشه آرام پیش نمی‌رود و گاهی روی سخت‌خودش را نشان می‌دهد. مخصوصا اگر آدم‌هایی که اطرافت هستند تقریبا مثل خودت باشند با منافع مشترک. مثل خودت زود و شدید هیجانی شوند، کلمه‌های کمی برای بیان خودشان بلد باشند، آدم امن‌تان مشترک باشد و مجبور باشید توجه او را به نیاز خودتان جلب کنید. آن هم همزمان!

درست حدس زدید! این توضیح شبیه موقعیتهایی است که بچه ها با خواهر و برادرها یا همبازی‌هایشان دارند. معمولا کار به جاهای باریک می‌گردد و بعضی وقتها هم مهار شرایط از دست ما در می‌رود. این همان وقتی است که لازم است ما شبیه آنها نشویم و انتظاری را که از کودکانمان داریم، خودمان عملی کنیم.

چه انتظار سختی!

انتظار ما از آنها این است که آرام و منطقی باشند، نه؟! اما به نظر می‌رسد انجامش برای خودمان سخت باشد و ترجیح بدهیم که این درخواست را با شدت هر چه تمام‌تر از آنها داشته باشیم! شاید الان مثالی به یاد آورده باشید و حالا که همه جا آرام است و کار از کار گذشته، به رفتار خودتان بخندید.

چه باید کرد؟

در لحظات اول یادمان باشد که در فضای ارتباطی، منافع و نیازهای آدم‌ها با هم تداخل پیدا می‌کند و این کاملا طبیعی است. پس عجیب نیست که سر یک اسباب بازی جدید یا حتی شکسته، نوبت تاب سواری، حرف زدن و ... ببینیم که کار به دعوا می‌گردد.

در فضای ارتباطی، منافع و

نیازهای آدم‌ها با هم تداخل پیدا می‌کند و

این کاملا طبیعی است