

ما اغلب در این موقع خیلی زود قضاوت می‌کنیم و به دنبال کسی می‌گردیم که تقصیرها را گردن او بیندازیم. سپس گاهی خودمان را و گاهی دیگری را برای مشکل پیش آمده سرزنش می‌کنیم.

بهای این که این قدر زود قضاوت کنیم بهتر است ابتدا، سه کار را انجام دهیم.

۱ کمی صبر کنیم و به افکارمان فکر کنیم.

"آبروم جلو مردم رفت. الان همه پیش خودشون میگن این چه مادر بدی است. اینا همش تقصیر پدرشه که اینقدر لوسش کرده".

۲ سه تانفس عمیق بکشیم.

"صبر کن. اینجوری نمیشه. باید چند تا نفس عمیق بکشم تا آروم بشم و بتونم بچه راهم آروم کنم"

۳ دوباره به شرایط فکر کنم و ببینم میشه جور دیگه‌ای پیش فکر کرد.

"اینجا خیلی گرم و شلوغه، و الان وقت خواب بعد از ظهر دخترم است. احتمالاً دخترم با اوقات تلخیش داره سعی می‌کنه به من حالی کنه که واقعاً خسته شده. به هر حال دو سالش که بیشتر نیست. توان جسمیش کم تراز منه."

پرورش مهارت فکر کردن کودک

چگونگی برخورد با مسائل مختلف به نوع نگاه ما به آن مسئله بستگی دارد. به همین خاطر مهارت فکر کردن در توانایی ما در بیان احساسات و رفتار خود نقش پررنگی دارد. به این مثال توجه کنید:

دختر دو ساله ای در فروشگاه و هنگام خرید اوقات تلخی می‌کند. مادر با خودش این گونه فکر می‌کند: «آبروم جلو مردم رفت. الان همه پیش خودشون می‌گن این چه مادر بدی است. اینا همش تقصیر پدرشه که اینقدر لوسش کرده».

این افکار باعث می‌شود مادر احساس خجالت کند و از دست شوهر و دخترش حسابی عصبانی شود. او از عصبانیت دندان هایش را روی هم فشار می‌دهد، دست دخترش را می‌کشد و از فروشگاه بیرون می‌رود. صدای گریه دختر بچه بیرون فروشگاه بلندتر می‌شود و همه مردم در خیابان به آنها نگاه می‌کنند. مادر و دختر هر دو حسابی ناراحت هستند. عصبانیت مادر هر لحظه بیشتر می‌شود و لحظه شماری می‌کند تا به خانه برسد و سر شوهرش بخاطر لوس کردن بچه غر بزند و داد و بیداد کند.



ماهנהمه ترویجی واحد روابط کار و مدد کاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز ارونдан
سلام زندگی | اشماره پنجم - آبان ماه ۹۵

موضوع این شماره: پرورش معارف فکر کردن کودک



شرکت نفت و گاز ارونдан
مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مدد کاری اجتماعی



هو کمزد روانشناسی و مشاوره
نمایی زندگی

پس، مادر، دختر را بغل می‌کند و با صدای آرام به او می‌گوید: "نگران نباش، می‌دونم هم گرفته و هم خسته‌ای. الان می‌ریم خونه و بعد بغلت می‌کنم و می‌خوابیم". هر چند گریه دختر بچه سریعاً قطع نمی‌شود، اما بیرون فروشگاه دیگه آروم شده. اینجوری مادر و دختر احساس تعلق و نزدیکی بیشتری به یکدیگر پیدا می‌کنند. مادر هم تصمیم می‌گیرد دیگر دخترش را وقتی زمان خواب ظهرش نزدیک است، به فروشگاه و بازار برای خرید نبرد. در اینجا مادر انعطاف پذیرانه فکر کرد. به جای اینکه بر اساس افکار ابتدایی عمل کند، فهمید که مقصر دانستن دختر و همسرش کمکی به آن وضعیت نمی‌کرد.

در عوض او توانست:

- اول خودش و بعد هم دخترش را آرام کند.
- تشخیص داد که فرزندش خسته شده و گرسنگ است.
- اما کوچکتر از آن است که بتواند منظوش را با حرف برساند.
- برای رفتن به خرید در آینده بهتر برنامه ریزی کند.
- از بحث و جدل غیر ضروری با همسرش جلوگیری کند.

با خواندن این مثال بانخش و اهمیت نحوه فکر کردن آشنا شدیم. خوب حالا ببینم چگونه می‌شود مهارت تفکر مناسب را به کودک آموخت. یادآور می‌شوم بهترین راه برای پرورش مهارت فکر کردن در کودکان، مهر و محبت است.



راههای پرورش مهارت فکر کردن در بچه‌های ۳ ساله و بزرگتر:

به کودک کمک کنیم

در مورد افکارش حرف بزن:

اغلب وقتی از کودکی می‌پرسیم "به چی داری فکر می‌کنی" شانه‌هایش را بالا می‌اندازد و می‌گوید "نمی‌دونم". اما سوال‌هایی مثل: "توی سرت به خودت چی داری می‌گی؟" و یا "سرت چی داره بهت می‌گه؟" به بچه‌ها کمک می‌کند افکار خود را - که همان عوامل تعیین کننده رفتار و احساساتشان هستند - بیان کنند.

با افکار و احساسات

کودک همدلی کنیم:

"می‌فهمم که از اتفاق‌هایی که توی مهد کودک افتاده ناراحت هستی." بعد با هم فکر کنید و راهی پیدا کنید که شرایط را بهتر کنند. "بیا با معلمت صحبت کنیم تا بهت کمک کنه از مهد کودک لذت بیشتری ببری."

"دیروز که او مدم دنبالت داشتی با دوست خوراکی می‌خوردی و می‌خندیدی، شاید بهتر باشه امروزم با هم بازی کنید."

به تدریج افکار منفی

را از کودک خود دور کنیم:

همیشه:

"ترگس هیچ وقت با من بازی نمی‌کنه. همیشه با بقیه بازی می‌کنه" این طرز فکر کودک را می‌توانید تغییر دهید. وقتی دارد با نرگس بازی می‌کند، به او یادآوری کنید.

همه چی:
"همه چی خرابه" این طرز فکر هم می‌تواند تغییر پیدا کند. به کودک کمک کنید متوجه شود اگر یک چیز درست کار نمی‌کند، به این معنی نیست که همه چیز خراب است، و یا اگر یک نفر با او بازی نمی‌کند، به این معنی نیست که هیچکس بالوبازی نمی‌کند.

با کودک خود، بازی‌های فکری انجام دهیم:
این بازی‌ها باعث می‌شوند کودک به عملکردش فکر کند. او همچنین یاد می‌گیرد که چگونه موقعیت‌های مختلف را بهتر مدیریت کند.

بچه‌هارا تشویق کنیم تا به راههای مختلف انجام کارها، فکر کنند:
مثلاً راههای مختلف هم بازی شدن با بچه‌های دیگر در پارک، راههای مختلف بازی با اسباب بازی‌ها، تمیز کاری و... از این طریق کودک یاد می‌گیرد که برای انجام یک کار مشخص، راههای متفاوتی وجود دارد.

برای کودکتان در مورد شخصیت‌هایی که بر مشکلات پیروز می‌شوند و یا با دیگران رابطه‌های خوب، صمیمی و دوستانه برقرار می‌کنند، داستان بگویید و کتاب داستان بخوانید:

هنگام داستان گفتن، می‌توان از عروسک‌های انگشتی استفاده کرد تا داستان‌ها برای کودک واقعی تر به نظر برسد.

منبع: کتاب من و کودک / آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان
مترجم: دکتر فاطمه بهداروند

