الان نگرانش باشید، نگران الانش نباشید!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav

[1]

دکتر مبین صالحی (روان‌شناس)

«می‌دونم که بازی کردن با بچه‌ها خیلی خوبه. می‌دونم چه‌قدر اسلام توصیه کرده به بازی با بچه‌ها و شک ندارم که طبق گفته روان‌شناس‌ها بازی کردن والدین با کودک تأثیر زیادی هم توی افزایش هوش بچه‌ها داره و هم رابطه کودک با پدر و مادر رو تقویت می‌کنه.»

این جملات، گفته‌های شکوه‌گونه پدری بود که فرزندي پنج‌ساله دارد. او ادامه داد:

«اما این پسر من میگه من دور اتاق می‌دوم و شما هم من‌رو دنبال کن. تا این‌جا مشکلی نیست. مشکل از جایی شروع میشه که دیگه کم میارم؛ بهش میگم عزیزم خسته شدم، دیگه بسه! ولی پسرم میگه باباجون بازم بدویم، تو رو خدا! منم با باقی‌مانده انرژی‌ام می‌دوم اما دیگه وقتي که از نفس افتادم، مي‌شينم. این‌جاست که شروع می‌کنه به اعتراض. میگه بابا خیلی بدی! تو اصلاً با من بازی نمی‌کنی.»

بعد از شنیدن شکایت پدر، پرسیدم «شما می‌تونی چند دور دنبال پسرت بدوی؟» جواب داد «20 دور.»

در پایان جلسه قرار شد که قبل از شروع بازی، پدر به فرزند خود صریحاً اعلام کند که فقط 20 دور دنبال او می‌دود.

اما چرا این کار انجام شود؟

درست است که بازی کردن با کودک بسیار مفید است ولی این را هم باید در نظر گرفت که اگر «کودک احساس کند پدر با اکراه با او بازی می‌کند.» و اگر «کودک در پایان بازی حس بدی داشته باشد.» تأثیراتی که منتظر آن هستیم اتفاق نمی‌افتد. دوباره به جمله‌اي که پسر در پایان بازي به پدرش مي‌گفت توجه کنید «بابا خیلی بدی، تو اصلاً با من بازی نمی‌کنی!» درواقع کودکان خردسال وقتی با شخصی وارد بازی می‌شوند، انتظار دارند بدون هیچ محدودیتی بازی ادامه پیدا کند؛ بنابراین گفتن این عبارات که «دیگه بسه! من خسته شدم. کار دارم و...» باعث احساس ناکامی و درنتیجه احساس خشم کودک از والد می‌شود. نتیجه خشم کودک نیز چیزی نیست جز پرخاشگری کلامی (دوستت ندارم. خیلی بدی که با من بازی نمی‌کنی و...) و گاهی پرخاشگری جسمانی (زدن، پرت کردن اشیاء، آسیب زدن به وسایل خانه). واقعاً این چه بازی سودمندی است که با این

رفتارهای خشن به پایان می‌رسد. برای رسیدن به سود واقعی بازی، یعنی افزایش ارتباط مثبت والد-کودک چند نکته لازم است:

*روان‌شناسان معتقدند خداحافظی مهم‌تر از سلام است: از ابتدا تعیین کنید که به چه میزان بازی خواهید کرد. با این کار، کودک ناگهان غافل‌گیر و عصبی نمی‌شود؛ زیرا شما در او این انتظار را ایجاد کرده‌اید که در زمان خاصی بازی تمام خواهد شد. برای این کار بهتر است از ابتدا بدانید چه مقدار (مثلاً چند دور) و یا تا چه مدتی (مثلاً چند دقیقه) بازی خواهید کرد.

* از بازی با کودک لذت ببرید: بازی با کودک نباید یک‌طرفه باشد. والدین نیز باید از بازی با کودک لذت ببرند؛ زیرا تحمل بیش‌ازحد توان، به‌مرور باعث احساس فرسودگی در والدین می‌شود. نتیجه فرسودگی نیز کناره‌گیری از ادامه بازی است؛ بنابراین اگر احساس می‌کنید بیش از 10 دقیقه بازی با کودک باعث احساس رنجشتان می‌شود، زمان بهینه برای شما 10 دقیقه است.

* جنگ اول به از صلح آخر است: از ابتدا درباره مدت‌زمان یا مقدار بازی با کودک به توافق برسید. ممکن است وقتی پیشنهاد 10 دقیقه دادید کودک اعتراض نموده و بگوید کم است. این‌جا جای چانه‌زنی و انعطاف والد است. فرض کنید که توافق بر 12 دقیقه شد. این بسیار بهتر از این است که یک‌طرفه اعلام اتمام بازی کنید و بعد کودک با اصرار و چانه‌زنی نظر خود را به کرسی بنشاند.

* لطفاً ایجاد آمادگی کنید: اندکی پیش از پایان بازی، کودک را برای پایان بازی آماده کنید. برای نمونه اگر بر 20 دور توافق شده باشد، در دور هجدهم بگویید 2 دور دیگر مانده است یا اگر 10 دقیقه قرار گذاشته‌اید، در دقیقه نهم بگویید 1 دقیقه دیگر مانده است. حتماً دلیل این توصیه را می‌دانید!

* منتظر اعتراض کودک باشید: در دفعه اول یا دوم ممکن است با وجود توافق قبلی، کودک اعتراض کند. اگر کوتاه نیایید، دفعه سوم مطمئن مي‌شود که همان خواهد شد که در ابتدا قرار گذاشته‌اید و در نتیجه، اعتراض نخواهد کرد. این توصیه به رشد «خودمهارگری» کودک کمک می‌کند.

*

و اما ادامه داستان...

پدر هفته بعد مجدداً مراجعه کرد.

پدر: آقای دکتر خیلی ممنون. هفته خوبی داشتیم. با توصیه شما آرامش را در بازی با او تجربه کردم.

روان‌شناس: پس موفق شدید. خب... چند دور دویدید؟

پدر: 21 دور

روان‌شناس: چرا؟

پدر: هربار که به 20 می‌رسیدیم، پسرم گفت بابا تو رو خدا فقط یه دور دیگه. خب منم می‌پذیرفتم. آخه فرقی بین 20 و 21 که نیست!

روان‌شناس: ولی شما با هم قرار گذاشته بودید و از ابتدا اعلام می‌کردید 20 دور نه 21 دور یا بیشتر!

پدر: چه‌قدر شما سخت‌گیرید! چه اشکالی داره؟! مگه 20 با 21 چه‌قدر تفاوت داره؟

روان‌شناس: از دو جهت گفته شما صحیح است؛ اول این‌که از نظر علم ریاضی فاصله چندانی بین این دو عدد نیست و از طرف دیگر ظاهراً شما به خواسته خود یعنی خلاص شدن از اعتراضات کودکتان دست یافته‌اید، اما در این‌جا دو نکته بسیار مهم وجود دارد:

1. هیچ تفاوتی میان 21 با 31 یا 100 وجود ندارد؛ زیرا آن‌چه برای کودک شما مهم است این است که حرف، حرف خودش باشد. ازاین‌رو حتی با یک دور بیشتر نیز این خواسته ارضاء می‌شود. این را در روان‌شناسی «تعویض نقش» می‌گویند؛ یعنی فرزند حس پدرانه پیدا خواهد کرد و این خطرناک است. شما به‌اندازه کافی به فرزند خود احترام گذاشته‌اید و خواسته‌هایش را شنیده‌اید و با مذاکره با او به توافقی دوطرفه رسیده‌اید. سپس بر اساس آن، قانونی را وضع کرده‌اید. اگر اجازه قانون‌شکنی

[illegible]

به فرزند خود بدهید، ولو با یک دور بیشتر، نقش خود به‌عنوان پدر، یعنی قانون‌گذار را محترم نشمرده‌اید.

2. نباید فقط به زمان حاضر و به مسئله ساده بازی کردن توجه داشت. کودک شما بزرگ‌تر خواهد شد و خواسته‌هایش نیز بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. آن موقع، تفاوت میان 20 و 21 بسیار زیاد و خطرناک خواهد بود؛ پس بهتر است الان که کار آسان است و انرژی زیادی نمی‌خواهد، مشکل حل شود تا برداشت فرزندتان از مفهوم پدر و قانون برداشتی درست باشد. از نظر روان‌شناسان، نوجوانی کودک در همین 3 تا 6 سالگی شکل می‌گیرد. پس اگر نگران نوجوانی فرزندتان هستید، الان نگرانش باشید، نگران الانش نباشید!

آرشیو مجله خانه خوبان

برچسب‌ها:
کودک، بازی، صالحی [2]

نشانی منبع: https://mava.iki.ac.ir/node/796

پیوندها
[1] https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/2588654.jpg
[2] https://mava.iki.ac.ir/tag/%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%8C-%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DB%8C%D8%8C-%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD%DB%8C

این صفحه از سایت مرکز مشاوره مأوا تهیه و چاپ شده است.