

آقا اجازه هولم نکن، دست و پاهامو گم نکن!

سرویس زندگی

سحر پهلوان‌نشان روانشناس کودک درباره این که والدین چه زمانی می‌توانند نظرات خود را به کودک بگویند، گفت: در شروع فعالیت‌ها اجازه بدهیم بارش فکری انجام فعالیت برعهده کودک باشد و ما به عنوان والدین در ادامه فرایند همراهش باشیم.

سحر پهلوان‌نشان روانشناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص راهکارهای والدین برای افزایش اعتماد به نفس کودکان گفت: برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان بهترین روش سپردن مسئولیت انجام کارهای شخصی به خود کودک است، مثلا اگر کودک ما از لحاظ شرایط جسمی، روانشناختی، زبانی و کلامی به قدری رشد پیدا کرده که می‌تواند یک سری از کارها مانند غذا خوردن، تنهایی بازی کردن، لباس پوشیدن را خودش انجام دهد، اجازه دهیم که کودک این فعالیت‌ها را به شکل مستقل انجام دهد؛ اگر به عنوان والد مانع انجام کارهای شخصی کودک شویم و اجازه امتحان و تجربه کردن را به او ندهیم، کودک در پذیرش خود و کسب استقلال دچار مساله خواهد شد.



سال‌هایی که کودک وارد نوجوانی یا جوانی می‌شود برای کوچک‌ترین کارها نیاز حضور و تصمیم پدر و مادر خواهد داشت.

این متخصص کودک افزود: والدین در سنین ۷ سالگی به بعد و به ویژه در دوره نوجوانی باید در کنار نوجوان خود حضور داشته و پیشنهاد دهنده باشند و با ارائه پیشنهادات خود کودک و نوجوان را یاری کنند، اما مسئولیت انتخاب را به خود او واگذار کنند.

وی در پاسخ به این سوال که در شرایط حساس‌تر برای آنکه کودک مقاومت کمتری را نسبت به انتخاب و تصمیم والدین داشته باشد باید چه کرد، گفت: باید احساس کودک را نسبت به این موضوع بررسی کنیم مثلا چه چیزهایی تو را نگران می‌کند که نخواهی آن را انجام بدهی یا چه چیزی باعث می‌شود، انگیزه بیشتری برای انجام کار داشته باشی، یا فکر می‌کنی من گجاش می‌توانم به تو کمک کنم.

پهلوان‌نشان درباره این که چگونه والدین می‌توانند خلاقیت فرزندان خود را افزایش دهند، گفت: سعی کنید که نوآوری و خلاقیت را در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان پیاده‌سازی کنید که کودک هم یاد بگیرد. مثلا تجربه ساخت غذای جدید، طراحی بازی جدید، کشیدن نقاشی جدید یا تجربه موقعیت‌ها و مکان‌های مختلف را در فضای زندگی کودک پیاده‌سازی کنید. همچنین گاهی مواقع باید تاکیدمان روی این باشد که ابزارهایی که انتخاب می‌کنیم باید ساده، کاربردی و دم‌دستی باشند، تا ذهن کودک را زیاد دچار چالش نکنند، این که حتما باید فلان اسباب‌بازی یا فلان وسیله باشد تا من بتوانم کارم را انجام دهم.

وی در ادامه افزود: والدین باید این موضوع را مدنظر قرار دهند که اگر من کودک اینزوله‌ای داشته باشم که با شخصی ارتباط نداشته باشد، فضاهای محیطی خاصی را تجربه نکند و دائما من یا پدرش کنارش باشیم و از او حمایت کنیم، کودک ممکن است مدام پس‌دهن‌اش این باشد که اگر روزی والدینم نباشند باید چه کار کند، بنابراین عملکرد او می‌تواند در موقعیت‌های مستقلانه در حوزه تحصیل، روابط اجتماعی، فضای آموزشی و روانشناختی با مشکلات بسیاری مواجهه شود و کودک یک چسبندگی افراطی هم به خانواده پیدا می‌کند بنابراین باید خاطرم‌ان باشد که برای تجربه یک تحول مثبت توسط کودک و نوجوانان، تجربه استقلال با نظارت غیرمستقیم، نامحسوس، بسترسازی و نظارت مناسب می‌تواند فضا را برای تجربه استقلال مثبت فراهم کند.

این روانشناس تاکید کرد: در مواردی که خطرات بارز و مشخصی وجود نداشته باشد اجازه داده، کودک تجربه و اشتباه کند تا هراس از اشتباه نداشته باشد. مثلا اگر در حال کشیدن نقاشی است. از اینکه بخشی از نقاشی به خوبی به تصویر کشیده نشده اشکالی نداشته باشد یا این که در برخی مواقع اگر کار به صورت معمولی صورت پذیرفت مشکلی ندارد که کار مثلا به صورت ایده‌آل انجام نشده است. چون اگر در انجام کارها از کودک بخواهیم حتما آن وظیفه را به صورت ایده‌آل و کامل انجام دهد این برخورد باعث می‌شود، کودک به خاطر اضطراب از اینکه نتواند از پس کار برآید نخواست به تنهایی وظیفه را به سرانجام

این روانشناس در ادامه گفت: در حوزه کلامی هم اگر کودک ما به توانمندی رسیده است که بتواند صحبت کند و منظورش را به دیگران برساند، سلام کردن یا صحبت کردن به جای کودک در گذر زمان باعث می‌شود که کودک فقط با پدر یا مادر یا اشخاصی که نزدیک هستند صحبت کند که این موضوع می‌تواند زمینه را برای ایجاد اختلالاتی مانند میوتیسم (سکوت انتخابی)، اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی و مواردی از این قبیل فراهم کند، بنابراین اگر برای خرید به فروشگاه می‌رویم وقتی کودک می‌تواند کلام و منظورش را به فروشنده برساند، اجازه بدهیم که خواسته‌اش را بیان کند. در فضای خانواده نیز به کودک نگوئیم که شما که سنت نمی‌رسد و حرف نزن، اجازه دهیم خواسته‌اش را بیان کند، نقاط ضعف و قوت اش را بررسی و بعد به اتفاق یک تصمیم موثر اتخاذ می‌کنیم.

وی در پایان خاطر نشان کرد: در فضای تحول روانشناختی کودکان اولین تجربه استقلال آن‌ها زمانی است که آن‌ها را از شیر می‌گیریم، دومین تجربه استقلال کودک بین سنین ۲ تا ۵ سالگی است زمانی که آن‌ها را از پوشک می‌گیریم، تقریباً در همین بازه زمانی سومین تجربه استقلال کودک، یعنی جدایی جای خواب کودک اتفاق می‌افتد. بنابراین شناخت ویژگی‌های مرتبط با دوران تحولی کودکان از لحاظ روانشناختی برای والدین خیلی مهم است، اگر درست و به جا اتفاق بیافتد، کودک یک استقلال شیرین و اعتماد به نفس خوب را کسب می‌کند. اما اگر نایجا باشد مثلا با دعوا و تشر همراه باشد، باعث می‌شود در دوره‌های بعدی تحول، کودک دچار طیف وسیعی از اضطراب‌ها، سواس‌ها و مواردی از این دست شود.



غافل از اینکه خودش تمام زندگی‌اش را با نگرانی برای شما از دست می‌دهد. در قبال رسیدگی و عشقی که به فرزندانتان می‌دهیم، آنها را مدیون، بدهکار و ناام نکنیم؛ به آنها کمک کنیم زندگی‌های مستقل و ذهن‌های آرام داشته باشند. /باشگاه خبرنگاران جوان

دانستنی

ساده و آسان

صورتگر مغز کودکان خود باشید

سرویس زندگی

راه‌های بسیاری وجود دارد که والدین می‌توانند به کمک آن‌ها، تعاملاتی با کیفیت بالاتری با فرزندان داشته باشند. گنجانده شدن ایده‌های ساده و جالب در برنامه روزانه والدین از بدو تولد تأثیر زیادی بر یادگیری و رشد مغز کودکان دارد. این یک راه عالی لذت بردن و در عین حال ایجاد پیوندی قوی‌تر در ایجاد ارتباط با فرزندان است. شما هر بار که با فرزندتان تعامل ایجاد می‌کنید و کارهای شگفت‌انگیز و جالبی انجام می‌دهید. آیا می‌دانستید که این لحظات، نحوه رشد مغز کودک شما را شکل می‌دهد؟ مغزسازی زمانی اتفاق می‌افتد که شما و فرزند کوچکتان با یکدیگر در تعامل باشید. این در مورد گرفتن سرنخ از آنها و واکنش به کاری است که انجام می‌دهند. شما می‌توانید آن را مانند یک بازی تنیس در نظر بگیرید. رفت و برگشت بین شما و کودکتان. ما قصد داریم در این مطلب نکات سرگرم‌کننده و آسانی را به شما ارائه دهیم تا به شما کمک کند نگاه کردن، گفتن، آواز خواندن و بازی‌های بیشتری را در برنامه روزانه خود با نوزاد یا کودک نوپا خود بگنجانید.

راهکارهایی ساده برای ساخت مغز کودک

۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک زمان بسیار مهمی برای رشد و سلامت او بوده و تأثیر طولانی مدتی بر سلامت و یادگیری او دارد. این لحظات مشترک با کودک یا کودک نوپا، ذهن در حال رشد او را پرورش داده و به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های کلیدی مانند: تمرکز، خودکنترلی و حل مسئله را ایجاد کند. چه وقت حمام باشد، چه وقت خواب یا در حال شستن دست، شما می‌توانید با استفاده از صداهای احمقانه، آواز خواندن و بسیاری ایده‌های ساده، مغز او را از بدو تولد بسازید. این یک راه عالی لذت بردن است و در عین حال پیوند شما را قوی‌تر می‌کند.

این نکات برای ساختن مغز را امتحان کنید:

ساده‌های احمقانه

هنگام حمام کردن احمق شوید. به فرزندانتان بگویید بیا دستانت را بشویم اما بعد پاهای خود را بشوید سپس بگویید اوه اینها پاهای من است پس دستهای تو کو؟ همانطور که بزرگتر میشوند با استفاده از همین روش سایر قسمتهای بدن مانند دست، مچ پا و دست، سر و ... را به او بیاموزید.

از نظر علمی: کودک شما از تمرکز خود برای گوش کردن به کلمات استفاده می‌کند و از آنچه قبلا میدانسته برای انجام بازی احمقانه با شما استفاده می‌کند. آنها همچنین تفکر انعطاف پذیر در مورد تضادها و همچنین یادگیری کلمات جدید و معنای آنها را به روشنی سرگرم کننده تمرین می‌کنند.

قافیه‌های آرام بخش

زمانی که فرزندتان به شما توجه ندارد، سعی کنید کلمات خود را به صورت قافیه دار و آهنگین بخوانید. قافیه‌ها و آهنگ‌های مختلف را امتحان کنید تا آهنگ‌های مورد علاقه او را بیابید.

از نظر علمی: صداهای آهنگین سبب جلب توجه بیشتر کودک می‌شود و یک رابطه قابل اعتماد را ایجاد می‌کند. با این روش شما می‌توانید راه‌هایی را به او آموزش دهید تا با استرس کنار آمده و در عین حال عشق به زبان آموزی را در او ایجاد کنید.

آهنگ خواندن

کارهایی وجود دارد که ما هر روز انجام می‌دهیم. همان آهنگ‌ها را در آن لحظات بخوانید تا توضیح دهید که با فرزندتان چه می‌کنید. به عنوان مثال هر روز زمان غذا خوردن، دست شستن، حمام کردن و ... یک شعر بخصوص بخوانید.

از نظر علمی: بچه‌ها آهنگ‌ها را دوست دارند. آواز خواندن در مورد لحظات مشترک روزانه، روال زندگی را به کودک آموزش می‌دهد. همچنین به کودک شما کمک میکند تا این لحظات و کلمات جدید را به هم متصل کند. آنها عاشق یادگیری زبان از صدای آواز شما هستند.

فقط من و تو

در یک لحظه آرام، رو در رو نزدیک بنشینید یا دراز بکشید و چند ثانیه سکوت کنید و آن‌ها را تماشا کنید. آیا آنها به شما نگاه می‌کنند؟ اگر صحبت می‌کنند یا لبخند می‌زنند برای شما کافی است، چون گاهی شما می‌توانید بدون هیچ کلمه‌ای چیزهای زیادی بهم بگویید.

از نظر علمی: ایجاد یک رابطه ایمن و قابل اعتماد، پایه‌ای را برای کودک شما ایجاد میکند تا در هنگام یادگیری و رشد، احساس حمایت کند. وقتی برای تماشای فرزند خود وقت بگذارید و با سبک ارتباطی او آشنا شوید، ارتباط خود را عمیق‌تر می‌کنید.

خیره شدن چشم

چند دقیقه وقت بگذارید و به چشمان فرزند خود نگاه کنید. همانطور که آنها به عقب نگاه می‌کنند لبخند بزنید و با آنها صحبت کنید. کاری که آنها انجام می‌دهند را انجام دهید. اگر آنها پلک می‌زنند شما هم پلک بزنید. اگر به چپ نگاه می‌کنند شما هم به چپ نگاه کنید. بگذارید آنها نیز چشمان شما را ببینند و از حفظ ارتباط چشمی لذت ببرند.

از نظر علمی: فرزندان وقتی به شما نگاه می‌کنند و شما پاسخ می‌دهید، او در حال ایجاد ارتباط جدید در مغز خود است. کودکان از طریق روابط محبت آمیز به بهترین شکل یاد می‌گیرند. وقتی به یکدیگر نگاه می‌کنید و به یکدیگر واکنش نشان می‌دهید، پیوندی که دارید قویتر می‌شود.

در آغوش گرفتن و داستان گفتن

کودک شما عاشق در آغوش گرفتن و شنیدن صدای شما است. در حین به اشتراک گذاشتن داستان یا آهنگ با آنها نزدیک شوید و در آغوششان بگیرد. از صدای آرام و تسکین دهنده استفاده کنید تا به آنها کمک کنید سریع بخوابند. این میتواند به یک روال شبانه تبدیل شود که به آنها اجازه میدهد بدانند زمان خواب فرا رسیده است.

از نظر علمی: ایجاد یک رابطه قابل اعتماد، همراه با احساس نزدیکی و امنیت، محیط را برای یادگیری ایجاد می‌کند. پشت سر هم صحبت کنید و کلمات و صداها را در داستان‌ها و آهنگها با آنها به اشتراک بگذارید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، به آنها کمک می‌کنید تا یادگیرنده‌های مادام‌العمری شوند. با وجود اینکه راه‌های بالا نکته‌های کلیدی برای رشد مغز در سه سال اول زندگی کودک هستند اما توجه به زمان استراحت کودک از اهمیت بالایی برخوردار است. مغز کودک در زمان استراحت نکاتی که آموخته را سازمان دهی کرده و آماده برای سازمان دهی نکات جدید می‌شود. /ایرنا

فرزندان ناجی ما نیستند

سرویس زندگی

زند گفت: برخلاف تصور رایج، فرزندی که بیش از حد به والدینش توجه دارد، نشانه‌ای از وفاداری نیست، بلکه بیانگر آسیب دیدگی عاطفی است.

پریدخت زند روانشناس شخصیت اظهار کرد: اغلب تصور می‌کنیم فرزندی که خیلی به والدینش توجه دارد، فرزندی نمونه و وفادار است، ولی چنین نیست. واقعیت این است که وقتی فرزندی همیشه نگران شماست، یعنی خودش یک آسیب دیده واقعی است و شما مسئول آسیب او هستید. او گفت: یک والد خوب، والدی است که ذهن فرزندش از او آسوده باشد و به فرزند توانایی

و قدرت آسوده فاصله گرفتن را بدهد. وقتی فرزندتان از شما دور نمی‌شود، وقتی همیشه نگران شماست، وقتی تمام برنامه‌هایش را با شما تنظیم می‌کند، اینها نه نشانه وفاداری او، بلکه نشانه آسیب دیدگی اوست. توجه کنید که وقتی مرتب با فرزندتان صحبت می‌کنید و در گفتگوها گوشه‌زنی می‌کنید که در این زندگی چقدر سختی و عذاب کشیده‌اید و چقدر رنج دیده‌اید، در واقع مرتب به فرزندتان القا می‌کنید که من قربانی این زندگی هستم و تو تنها چشم امید و ناجی من هستی. زند تصریح کرد: حالا او خودش را نجات‌دهنده شما تصور می‌کند و هیچ لحظه‌ای را برای نجات شما از دست نمی‌دهد.

حتی وقتی کودک در سن پایین است در خصوص تصمیم گیری‌های کوچک مانند «تو چی دوست داری؟»، «الان می‌خواهیم بریم بیرون تو دوست داری، کجا برویم؟» باید نظرات کودکان پرسیده شود. پرسش‌گری از کودک باعث افزایش اعتماد به نفس آنان خواهد شد