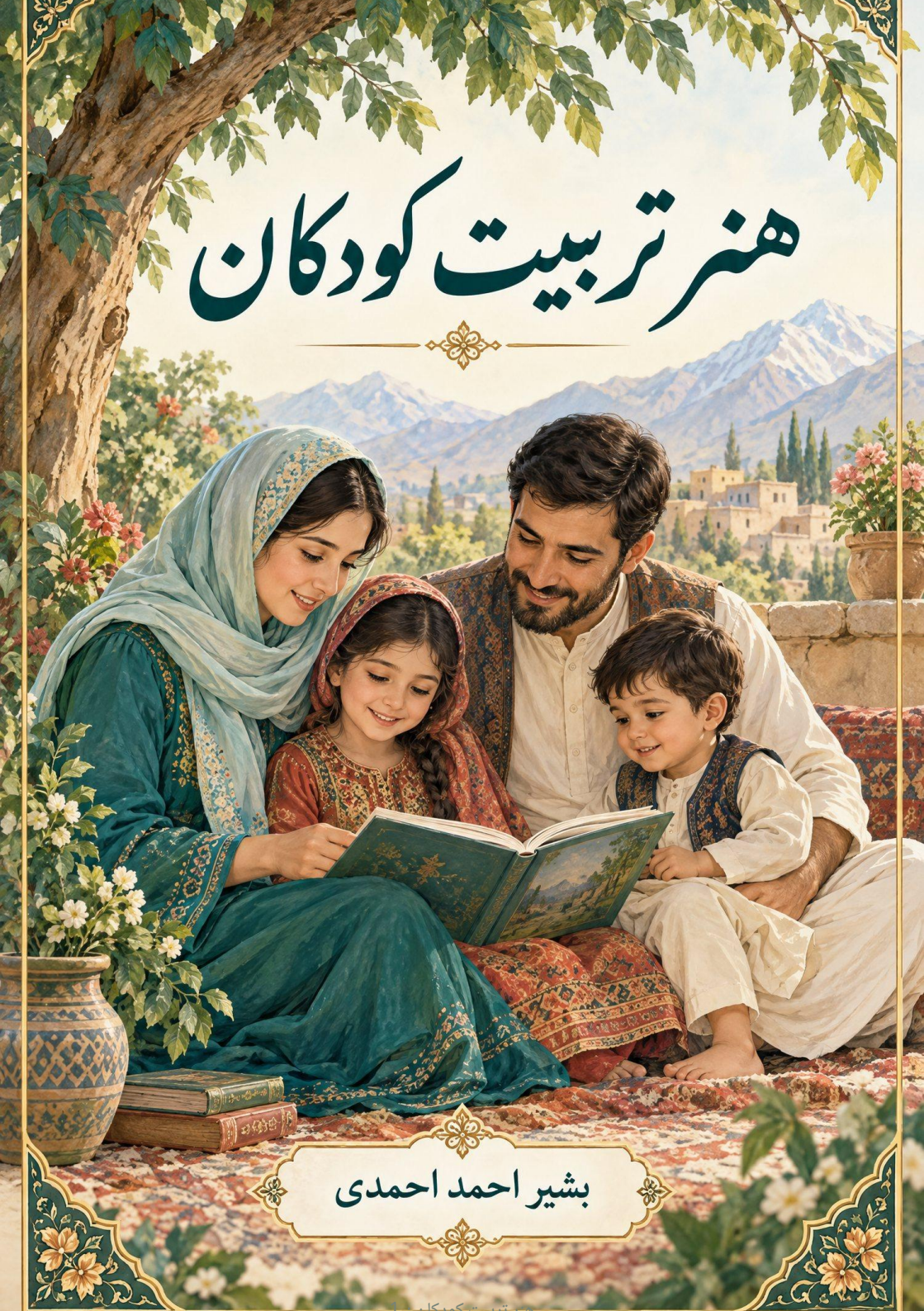


هنر تربیت کودکان



بشیر احمد احمدی



هنر تربیت کودکان

راهنمای علمی و کاربردی برای والدین، معلمان و همه علاقه‌مندان

بشیر احمد احمدی

چاپ نخست ۱۴۰۵

سخن آغازین

تربیت کودک پروژه‌ای برای ساختن یک انسان مطابق نقشه از پیش تعیین شده نیست؛ رابطه‌ای زنده است که در آن بزرگسال، هم راهنما و هم یادگیرنده می‌باشد. کودک با نیازهای واقعی، خلق‌و‌خوی ویژه، توانایی‌های در حال رشد و حق برخورداری از کرامت به این رابطه وارد می‌شود. وظیفه ما کنترل همه رفتارها نیست؛ فراهم کردن امنیت، مرزهای روشن، فرصت تجربه و بازگشت پس از اشتباه است.

این کتاب از همین نگاه نوشته شده است. در فصل‌های آن، یافته‌های معتبر رشد و روان‌شناسی کودک به زبان ساده‌ی درسی توضیح داده شده و در کنار هر مفهوم، نمونه‌های آموزشی و راهکارهایی آمده است که خانواده می‌تواند با امکانات موجود خود آن‌ها را بیازماید. هیچ راهکاری برای همه کودکان و همه خانواده‌ها یکسان کار نمی‌کند؛ مشاهده، انعطاف و گفت‌وگو از خود نسخه مهم‌تر اند.

خواننده لازم نیست همه فصل‌ها را یک‌باره بخواند. می‌تواند از مسئله‌ای که امروز در خانه یا مکتب مهم‌تر است آغاز کند، یک تمرین کوچک را برای یک هفته امتحان نماید و سپس بر اساس تجربه واقعی خود تغییر دهد. در موضوعاتی مانند تأخیر رشد، خشونت، خطر خودآسیبی، مشکلات شدید رفتاری یا فشار روانی، این کتاب جای ارزیابی داکتر، روان‌شناس، کارمند صحت یا نهاد حمایتی را نمی‌گیرد.

منابع رسمی و علمی در پایان فصل‌ها و نیز در فهرست پایانی آمده‌اند. ارجاع‌ها برای آن است که خواننده بتواند ادعاهای مهم را پی‌گیری کند و میان دانش معتبر، تجربه شخصی و توصیه آموزشی تفاوت بگذارد.

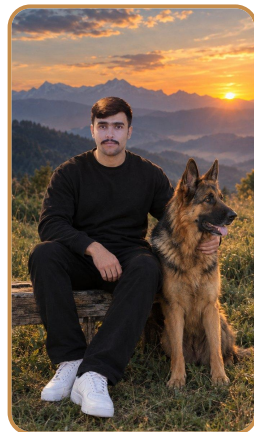
چگونه از کتاب استفاده کنیم؟

در هر فصل نخست مفهوم اصلی را بخوانید، سپس به نمونه‌ها توجه کنید و در پایان فقط یک تغییر کوچک را انتخاب نمایید. هنگام اجرای راهکار، رفتار قابل مشاهده کودک و شرایط پیش از آن را یادداشت کنید؛ نه برای نمره‌دادن، بلکه برای فهمیدن. اگر یک روش جواب نداد، آن را شکست خود یا کودک ندانید؛ شاید زمان، زبان، انتظار یا میزان کمک نیاز به تنظیم دارد.

معرفی نویسنده

بشیر احمد احمدی نویسنده کتاب «هنر تربیت کودکان» است. این اثر با هدف نزدیک کردن دانش معتبر تربیت کودک به زندگی روزمره خانواده‌ها و محیط آموزشی فراهم شده است.

در این کتاب، کودک نه موضوع فرمان‌برداری، بلکه انسانی دارای کرامت، نیاز، صدا و توانایی رشد دانسته شده است. نویسنده کوشیده است میان زبان علمی و تجربه روزانه والدین و معلمان پلی ساده و قابل استفاده بسازد.



راه‌های تماس با نویسنده

شماره تماس: 0711591833

برپینالیک: Bashirahmadbarakzai23@gmail.com

یادداشت: نمونه‌های کتاب آموزشی و ترکیبی‌اند و شرح تجربه شخصی یا پرونده واقعی افراد نیستند.

فهرست مطالب

1. فصل اول: مفهوم تربیت کودک و اهمیت آن

2. فصل دوم: مراحل رشد جسمی، ذهنی و عاطفی کودکان

3. فصل سوم: محبت، توجه و امنیت روانی

4. فصل چهارم: هنر صحبت کردن و شنیدن کودکان

5. فصل پنجم: اخلاق، احترام، مسئولیت و اعتماد به نفس

6. فصل ششم: تشویق مؤثر و اصلاح رفتار

7. فصل هفتم: برخورد با لجبازی، خشم و گریه

8. فصل هشتم: خانواده، فرهنگ و محیط اجتماعی

9. فصل نهم: بازی، یادگیری و رشد ذهنی

10. فصل دهم: موبایل، اینترنت و تکنالوژی

11. فصل یازدهم: اشتباهات رایج والدین و راه اصلاح آنها

12. فصل دوازدهم: تربیت بدون خشونت و تحقیر

13. فصل سیزدهم: همکاری والدین و معلمان

14. فصل چهاردهم: آمادگی برای آینده و زندگی اجتماعی

نتیجه‌گیری * فهرست منابع معتبر

مفهوم تربیت کودک و اهمیت آن



تربیت؛ همراهی برای رشد، نه ساختن یک نسخه

تربیت کودک یعنی فراهم کردن رابطه، راهنمایی و محیطی که کودک در آن بتواند کم کم مهارت زندگی بیاموزد. مقصود این نیست که کودک همیشه خاموش، فرمان بردار یا شبیه بزرگسال دلخواه ما باشد. کودک با کمک خانواده یاد می گیرد احساس خود را بشناسد، نیازش را به زبان بیاورد، به دیگران آسیب نرساند و در کارهای مناسب سنش سهم بگیرد. پس تربیت هم به امروز کودک توجه دارد و هم به انسانی که او در سال های بعد می تواند باشد.

این نگاه، مسئولیت والدین و معلم را سبک نمی‌سازد؛ برعکس، آن را روشن‌تر می‌کند. بزرگسال باید هم پناه امن باشد و هم راهنمایی که حدهای زندگی مشترک را توضیح می‌دهد. واکنش گرم و متوجه به آوا، اشاره، پرسش یا گریه کودک، بخشی از رابطه پاسخگو است و به رشد ارتباط و مهارت اجتماعی او کمک می‌کند². تربیت خوب، کامل بودن والدین نیست؛ بازگشتن به رابطه و اصلاح روش، پس از اشتباه نیز بخشی از آن است.

چرا این کار از همین روزها اهمیت دارد

کودک هر روز از برخوردهای کوچک معنای رابطه را می‌آموزد: آیا پرسش کردن جای دارد، آیا خطا قابل جبران است و آیا بزرگسال در وقت دشواری قابل اعتماد می‌ماند. وقتی خانه تا اندازه‌ای قابل پیش‌بینی باشد، کودک بهتر می‌فهمد چه چیز پذیرفتنی است و هنگام ناکامی چه راهی جز دادزدن یا زدن وجود دارد. این یادگیری تنها با گفتن «خوب باش» پدید نمی‌آید؛ کودک باید رفتار مطلوب را ببیند، نام آن را بشنود و بارها تمرین کند. قواعد روشن و پی‌گیر، به کودک کمک می‌کند رفتارهای پذیرفتنی و ناپذیرفتنی را از هم بازشناسد³.

اهمیت تربیت به این نیست که هر لحظه را درس بسازیم. غذاپختن، رفتن تا دکان، مرتب‌کردن جای خواب یا حل اختلاف میان خواهر و برادر، فرصت‌های طبیعی یادگیری‌اند. برای خانواده‌ای که زیر فشار کار، بیماری یا کم‌پولی است، همین لحظه‌های کوتاه و تکرارشونده ارزش دارد. اگر روزی گفت‌وگو خوب پیش نرفت، آن روز دلیل شکست خانواده نیست؛ فردا فرصت دیگری برای سلام‌کردن، شنیدن و مرزبندی آرام وجود دارد.

حق و کرامت کودک در مرکز رابطه

کودک، صرف نظر از سن، جنسیت، توانایی یا میزان آرام بودنش، شایسته احترام است. کرامت کودک یعنی با او به گونه ای رفتار شود که بداند بدن، احساس و صدایش بی ارزش نیست. احترام به معنی قبول کردن هر خواسته نیست؛ ممکن است پاسخ «نه» باشد، اما می توان آن را بدون خوار کردن، تمسخر یا تهدید گفت. این تفاوت، هم حق کودک را پاس می دارد و هم اقتدار سالم بزرگسال را نگه می دارد.

وقتی کودک عصبانی یا غمگین است، نخست باید احساس را از رفتار جدا کنیم. می توان گفت: «می بینم خیلی خشمگین شدی که نوبت تمام شد؛ خشمگین بودن مجاز است، اما زدن مجاز نیست.» چنین جمله ای احساس را می بیند و در همان حال مرز را روشن می سازد. رویکرد انضباط مثبت بر رابطه سالم، انتظار روشن و یاد دادن مسئولیت تکیه دارد، نه بر ترساندن یا کیفر¹.

کرامت همچنین در شیوه عذرخواهی ما دیده می شود. اگر والد با صدای بلند سخن گفت، می تواند پس از آرام شدن بگوید: «من نباید فریاد می زدم؛ هنوز هم قاعده ما این است که اسباب بازی را جمع کنیم، ولی می خواهم این را آرام تر بگویم.» کودک از این کار نمی آموزد که مرز برداشته شده است؛ می آموزد آدم بزرگ نیز پاسخ گو است. محبت، غذا، خواب، دوا یا امنیت هرگز ابزار فشار برای وادار کردن کودک نیست.

تربیت در برابر کنترل و فرمان‌بری ظاهری

کنترل، بیشتر می‌پرسد: «چگونه همین اکنون کودک را وادار کنم؟» تربیت می‌پرسد: «او چه مهارتی را لازم دارد و من چگونه با حفظ مرز، آن را آموزش دهم؟» کنترل ممکن است با شرم‌نדה کردن، ترساندن یا مراقبت افراطی سکوتی فوری بیاورد، اما به کودک راه حل نمی‌آموزد. در تربیت، بزرگسال رفتار را متوقف می‌کند، دلیل کوتاه و قابل فهم می‌دهد و فرصت رفتار درست را فراهم می‌سازد.

نمونه آموزشی: سهراب شش‌ساله هنگام برگشت از مکتب کیفش را به زمین می‌اندازد و با لگد به در می‌زند، چون اجازه بازی کمپیوتر نمی‌گیرد. مادر می‌تواند با شتاب بگوید: «دیگر هیچ‌وقت به تو اجازه نمی‌دهم»، یا پس از یک دم آرام بگوید: «می‌فهمم بازی می‌خواستی؛ لگزدن به در امن نیست. کیف را از زمین بردار، آب بنوش، بعد درباره وقت بازی حرف می‌زنیم.» وقتی سهراب کیف را برداشت، مادر می‌گوید: «سپاس که دستت را از در دور کردی؛ امروز پس از تکلیف، بیست دقیقه بازی داری.» در این گفت‌وگو بازی جایزه اطاعت کور نیست؛ قاعده از پیش روشن نخست تکلیف و سپس زمان محدود بازی، محترمانه اجرا می‌شود.

کنترل گاهی از نگرانی صادقانه والد می‌آید، به‌ویژه وقتی خطر یا خستگی زیاد است. پرسیدن «چه شد؟» پیش از داوری، اطلاعات بهتری می‌دهد. کودک خردسال به انتخاب‌های کوچک نیاز دارد، مانند «اول پیراهن آبی را می‌پوشی یا سبز را؟»؛ نوجوان در بخش‌های بیشتری حق نظر دارد. حق انتخاب باید در چارچوب امنیت و احترام باشد، نه جایگزین مسئولیت بزرگسال.

رابطه پاسخگو همراه با مرز روشن

پاسخگو بودن یعنی هر درخواست کودک را بی‌درنگ برآورده کردن نیست. یعنی بزرگسال نشانه را می‌بیند، معنای احتمالی آن را می‌سنجد و با توجه و تناسب پاسخ می‌دهد. کودک کوچک ممکن است با گریه خستگی، ترس، گرسنگی یا نیاز به نزدیکی را نشان دهد؛ کودک بزرگتر شاید با تندی، نیاز به کمک یا شنیده شدن را پنهان کند. تعامل رفت‌وبرگشتی گرم، مانند نگاه کردن، پاسخ دادن و نام‌گذاری تجربه کودک، پایه مهمی برای ارتباط و بهزیستی هیجانی است 2.

مرز روشن، جمله کوتاه، رفتار مشخص و اجرای قابل پیش‌بینی دارد. به جای «شیطان نباش»، بگویید: «کاغذ برای نقاشی است؛ دیوار را رنگ نمی‌کنیم. بیا این ورق را بگیر.» برای کودک دو تا چهار ساله، یک یا دو قاعده تازه و یادآوری بسیار بهتر از فهرست بلند منع‌هاست؛ قواعد باید با توان یادسپاری او تناسب داشته باشند 3. هرچه کودک بزرگتر می‌شود، می‌توان دلیل، پیامد و نقش او را در ساختن قاعده بیشتر توضیح داد.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: مریم چهارساله در مهمانی هر بار اسباب‌بازی پسرخاله‌اش را می‌کشد و او گریه می‌کند. پدرش زانو می‌زند و آرام می‌گوید: «تو همان موتر را می‌خواهی؛ کشیدن دست دوستت را درد می‌دهد. قاعده ما این است که می‌پرسیم و نوبت می‌گیریم.» او مریم را چند دقیقه کنار خود نگه می‌دارد تا تنفسش آرام شود، سپس جمله را با او تمرین می‌کند: «وقتی تمام شد، نوبت من می‌شود؟» اگر موتر پس داده شد، پدر مشخص تحسین می‌کند: «دیدم دستت را آرام نگه داشتی و پرسیدی.»

خلق‌وخو را ببینید، برچسب نزنید

دو کودک هم‌سن ممکن است به صدا، جمع، تغییر برنامه یا ناکامی واکنش بسیار متفاوت داشته باشند. خلق‌وخو به گرایش‌های نسبتاً پایدار و زیست‌پایه در شیوه واکنش به جهان گفته می‌شود؛ این تفاوت انتخاب کودک یا نتیجه ساده خوب‌وبد بودن والد نیست 4. ممکن است کودکی پرجنب‌وجوش و تندواکنش باشد و دیگری در آشنایی با آدم یا جای تازه زمان بیشتری بخواهد. برچسب‌هایی چون «لج‌باز»، «ترسو» یا «تنبل» اغلب مشاهده دقیق را می‌بندد و می‌تواند کودک را از شنیدن نیازش محروم کند.

کار مفید این است که رفتار را در موقعیت ببینیم: پیش از گریه خواب کافی داشت؟ جمع شلوغ بود؟ تغییر ناگهانی رخ داد؟ برای کودک محتاط، معرفی تدریجی به مهمان تازه و اجازه ایستادن کنار والد، می‌تواند از فشار بکاهد؛ برای کودک پرنرژی، فرصت حرکت پیش از نشستن برای غذا کمک آموزشی است. این سازگار کردن به معنای حذف مرز نیست؛ هر دو کودک باید بیاموزند به بدن و حق دیگران آسیب نرسانند. محیط و پاسخ مراقب بر رفتار و رشد هیجانی اثر می‌گذارد، در حالی که هدف «تعمیرکردن» خلق‌وخوی کودک نیست 4.

خواهر و برادرها نیز لازم نیست با یک روش یکسان آرام شوند. انصاف همیشه برابری دقیق نیست؛ شاید یکی پیش از مهمانی توضیح و همراهی بخواهد و دیگری وظیفه روشن برای کمک در پذیرایی. والد می‌تواند بگوید: «او برای آشناشدن کمی وقت می‌خواهد؛ مجبورش نمی‌کنیم سلام کند، اما سلام‌دادن را بعداً تمرین می‌کنیم.»

هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را جدا کنید

هدف کوتاه‌مدت، رفتاری کوچک و قابل دیدن در چند روز آینده است؛ مانند شستن دست پیش از غذا، گذاشتن کتاب در جای خود یا گفتن «کمک می‌خواهم» به جای پرت کردن مداد. هدف بلندمدت، مهارتی است که آهسته ساخته می‌شود؛ مانند مسئولیت‌پذیری، همدلی، توان حل اختلاف یا مراقبت از خود. اگر والد تنها نتیجه فوری را ببیند، شاید با فشار کودک را ساکت کند؛ اگر تنها آرمان دور را ببیند، ممکن است از تمرین امروز بازماند. پیوند این دو چنین است: رفتار کوچک امروز، تمرین مهارتی بزرگ‌تر در آینده است.

هدف را به زبان مثبت و اندازه‌پذیر بنویسید. به جای «دخترم مودب شود»، بنویسید: «این هفته پیش از گرفتن وسیله دیگران، دو بار اجازه می‌پرسد.» سپس پیش از موقعیت دشوار، یک بار جمله لازم را با او تمرین کنید و پس از موفقیت، همان رفتار را نام ببرید. پیشنهاد آموزشی این است که در یک زمان تنها بر یک یا دو هدف کار شود؛ خواستن تغییرهای فراوان، هم کودک و هم والد را خسته می‌کند.

برنامه خانوادگی واقع‌بینانه و کم‌هزینه

برنامه خانوادگی موفق، شبیه برنامه خانواده دیگر نیست. باید با ساعت کار، رفت‌وآمد، تعداد کودکان، توان صحی مراقبان و امکانات واقعی خانه جور شود. خانواده‌ای که آب را از دور می‌آورد یا والد تنها دارد، به فهرست پرهزینه بازی و وسایل خاص نیاز ندارد. ده دقیقه گفت‌وگو هنگام سفره، قصه‌گفتن پیش از خواب یا همراهی کودک در جمع کردن سبزی، می‌تواند زمان ارتباط و یادگیری باشد.

برای ساختن برنامه، یک زمان تکراری انتخاب کنید و یک قاعده و کار کوچک را به آن پیوند دهید. نمونه‌اش این است: پس از عصرانه، هر کس کفش خود را در جای معین می‌گذارد؛ بعد بزرگسال پنج دقیقه می‌پرسد بهترین و دشوارترین بخش روز چه بود. پی‌گیری شدنی از نقشه‌ی عالی اما اجرانشدنی سودمندتر است.

نمونه آموزشی: خانواده‌ی ناهید با سه کودک در یک اتاق زندگی می‌کنند و مادر تا عصر در کارگاه است. آنان نمی‌توانند برای هر کودک ساعت جداگانه یا گوشه‌ی بازی بسازند، اما توافق می‌کنند پس از چای شام، ده دقیقه همه چیزهای پراکنده را در یک سبد بگذارند و هر کودک یک وظیفه‌ی مناسب سنش بگیرد. مادر می‌گوید: «خانه کوچک است، پس راه رفتن ما باید امن باشد؛ تو کتاب‌ها را جمع کن، تو قاشق‌ها را کنار سفره بگذار، و من لباس‌ها را تا می‌کنم.» وقتی کار تمام شد، سه دقیقه قصه یا پرسش از روزشان جای تحسین و نزدیکی می‌گیرد؛ این برنامه هم مرز می‌سازد و هم با امکاناتشان سازگار است.

راهکار گام‌به‌گام در لحظه‌ی دشوار

وقتی کودک قاعده‌ای را می‌شکند، پیش از سخن‌گفتن به ایمنی نگاه کنید. اگر کسی در خطر است، کودک و شیء خطرناک را آرام جدا کنید و با صدای کوتاه بگویید: «نمی‌گذارم بزنی» یا «از جاده دور می‌شویم.» بعد چند نفس آهسته بکشید؛ مکث کوتاه به معنی بی‌تفاوتی نیست، بلکه فرصتی است تا خشم والد فرمان نراند. یونیسف نیز در فشار، مکث و پاسخ آرام، و پیامدهای واقع‌بینانه و پی‌گیر را پیشنهاد می‌کند¹.

پس از آرام‌تر شدن، این چهار گام آموزشی را به کار ببرید:

1. رفتار و احساس را نام ببرید: «از باختن ناراحت شدی و مداد را انداختی.»
2. مرز را کوتاه بگویید: «مداد به کسی یا چیزی پرتاب نمی‌شود.»
3. راه جایگزین پیشنهاد کنید: «می‌توانی بگویی نوبت دوباره می‌خواهم یا یک دقیقه آب بنوشی.»
4. پیامد مرتبط و آرام را اجرا کنید: «مداد فعلاً روی میز می‌ماند؛ وقتی آماده استفاده آرام شدی، دوباره آن را می‌گیری.»

پیامد نباید تحقیرآمیز، بی‌ربط یا آن‌قدر بزرگ باشد که والد نتواند آن را اجرا کند. اگر کودک راه جایگزین را انجام داد، بازگشتش را ببینید: «اکنون گفتی کمک می‌خواهم؛ این راه امنی بود.» برای نوجوان، می‌توان درباره پیامد از پیش گفت‌وگو و توافق کرد، مانند زمان جبران کار خانه یا زمان استفاده از تیلیفون، اما امنیت و احترام همچنان مرزهای غیرقابل مذاکره‌اند.

تطبیق با سن و زمان کمک‌گرفتن

نوزاد با گریه یا نگاه ارتباط می‌گیرد و هنوز قواعد را چون کودک بزرگ‌تر نمی‌فهمد. کودک پیش‌دبستانی از جمله‌های کوتاه، انتخاب محدود، تکرار و بازی تفریحی بهره می‌برد. کودک مکتبی می‌تواند در وظیفه خانه و ساختن برخی قواعد سهم بگیرد. نوجوان نیز نیاز دارد شنیده شود، هرچند بزرگسال مسئول ایمنی و حدهای خانه می‌ماند.

اگر خشم یا اندوه کودک مداوم است، به خود یا دیگری آسیب می‌رساند، خواب و غذا را به هم می‌زند، یا کارکرد مکتب و خانه را دشوار می‌سازد، از داکتر یا متخصص سلامت روان کودک مشوره بگیرید. این کار تقصیرگرفتن نیست؛ ارزیابی حرفه‌ای می‌تواند به فهم نیازها و راه‌های حمایت کمک کند. در خطر فوری، نخست ایمنی کودک و دیگران را فراهم کنید و از خدمات عاجل یا فرد قابل اعتماد محل کمک بخواهید.

تمرین هفتگی

در این هفته یک «ده دقیقه رابطه و مرز» را در زمانی که معمولاً امکانش هست، انتخاب کنید. در پنج دقیقه نخست، کودک فعالیت را انتخاب کند و شما بدون تیلیفون یا اصلاح کردن کنار او باشید؛ فقط آنچه می‌بینید نام ببرید، مانند «دیدم با دقت برج ساختی.» در پنج دقیقه بعد، یک قاعده خانوادگی را با واژه‌های روشن تمرین کنید؛ مثلاً «پیش از گرفتن نوبت می‌پرسیم» و بازی کوتاهی برای آن بسازید. اگر کودک خردسال است، با نقش‌بازی و اشاره تمرین کنید.

پس از هر نوبت، والد در دو جمله یادداشت کند: «کودکم چه نشانه یا احساسی داشت؟ من چگونه پاسخ دادم؟» هدف این یادداشت، دیدن الگوها و کوچک کردن گام بعدی است. در پایان هفته، یک موفقیت مشخص را به کودک بگویید و یک تغییر واقع‌بینانه برای هفته بعد برگزینید. سه روز اجرای این تمرین نیز پایه ادامه‌دادن است.

مراحل رشد جسمی، ذهنی و عاطفی کودکان



رشد، نقشه است نه مسابقه

رشد کودک یک خط راست و یکسان برای همه نیست. کودکان در حرکت، بازی، یادگیری، گفتار، رفتار و رابطه با دیگران مهارت‌هایی را به تدریج می‌آموزند که «نقطه‌های عطف رشد» نامیده می‌شوند. این نقطه‌ها نقشه دیدن‌اند، نه کارت نمره یا سنجش ارزش؛ فهرست‌ها نیز جای غربال‌گری معتبر یا معاینه داکتر را نمی‌گیرند¹. والدین و معلم وقتی بهتر کمک می‌کنند که به تغییرات خود کودک در گذر زمان نگاه کنند، نه به سرعت کودکی دیگر.

جسم، ذهن و عاطفه جدا از هم کار نمی‌کنند. کودکی که تازه راه می‌رود، با رسیدن به اشیا فکر و کنجکاوای خود را هم تمرین می‌کند؛ کودکی که نام احساسش را می‌گوید، آسان‌تر برای حل مسئله کمک می‌خواهد. امنیت رابطه با بزرگسال مهربان به کودک فرصت آزمون، اشتباه و بازگشت می‌دهد. پس در هر سن، پرسش مفید این است: «کودک من اکنون چه کار می‌تواند بکند، چه چیزی برایش دشوار است و من چگونه بدون فشار یک گام کنارش باشم؟»

از تولد تا دو سال: پیوند و کشف

در این دو سال، بدن با سرعت چشم‌گیر رشد می‌کند. نوزاد به صدا و چهره آشنا واکنش نشان می‌دهد، سر و دست‌هایش را بیشتر کنترل می‌کند و سپس با غلتیدن، نشستن، خزیدن یا راه رفتن راه‌های تازه‌ای برای کشف محیط می‌یابد. زمان و ترتیب این کارها فرق دارد. محیط امن روی زمین، فرصت حرکت آزاد و اسباب ساده مانند پیاله پلاستیکی یا پارچه تمیز، بیشتر از واداشتن کودک به انجام مهارت سود دارد.

زبان از گفت‌وگوی یک‌طرفه ساخته نمی‌شود. کودک نخست با نگاه، گریه، صداهای کوتاه و سپس آواها، اشاره و واژه‌ها پیام می‌دهد؛ در پایان این دوره بسیاری از کودکان ترکیب واژه‌ها را آزمایش می‌کنند. پاسخ‌دادن به تلاش او—نگاه‌کردن، نام‌بردن از چیزی که دیده و مکث‌کردن برای نوبت او—بازی زبان است. هنگامی که کودک به گربه اشاره می‌کند، می‌توان گفت: «بله، گربه را دیدی؛ گربه راه می‌رود.»

فکرکردن در این سن با تکرار و حس‌ها پیش می‌رود. کودک می‌آموزد که افتادن قاشق صدا می‌سازد، توپ را می‌توان دنبال کرد و فردی که از دید پنهان شده باز می‌گردد. از نظر عاطفی، او هنوز برای آرام‌شدن به تنظیم مشترک نیاز دارد: بغل آرام، صدای

مهربان، خوراک و خواب منظم و پاسخ مناسب به گریه. گریه دستکاری نیست؛ نشانه‌ای از نیاز یا فشار است و بزرگسال می‌تواند با مشاهده و پاسخ آرام، به کودک احساس امنیت بدهد.

نمونه آموزشی: زبان در دل بازی

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: صدیکه پانزده‌ماهه است و به جای جمله، با اشاره و چند واژه خواسته‌اش را می‌رساند. یکی از خویشاوندان او را با کودک هم‌سن مقایسه می‌کند و مادر نگران می‌شود. مادر به جای آزمون گرفتن در مهمانی، هر روز ده دقیقه کنار صدیکه می‌نشیند، عکس‌های یک کتاب کهنه را نشان می‌دهد و آنچه کودک اشاره می‌کند نام می‌برد. وقتی صدیکه می‌گوید «آب»، مادر می‌گوید: «آب می‌خواهی؛ این پیاله آب تو است.»

پس از چند روز، مادر یادداشت کوتاهی از واژه‌ها، اشاره‌ها و واکنش صدیکه به نامش برمی‌دارد تا تغییر خود او را ببیند. اگر همچنان درباره شنیدن، فهمیدن، ارتباط یا رشد او نگرانی دارد، این یادداشت را با داکتر شریک می‌سازد، نه این‌که نتیجه‌گیری کند. این راهکار آموزشی سه گام دارد: مشاهده بدون قضاوت، پاسخ با واژه ساده و پی‌گیری نگرانی با فرد متخصص. هزینه آن کتاب نو یا تکنالوژی نیست؛ تصویرهای خانه، ظرف‌ها و گفت‌وگوی آرام کافی‌اند.

دو تا پنج سال: استقلال همراه با مرز

کودک این دوره معمولاً در دویدن، بالا و پایین رفتن، کار با مداد، لباس پوشیدن و خوردن مستقل‌تر می‌شود. در بازی خیالی، یک جعبه می‌تواند موتر یا خانه شود و کودک با نقش‌ها و داستان‌ها تجربه‌های خود را بازسازی کند. او واژه‌های بیشتر،

جمله‌های طولانی‌تر و پرسش‌های فراوان به کار می‌برد؛ خواندن قصه و پرسیدن «فکر می‌کنی بعد چه می‌شود؟» تفکر و زبان را با هم پرورش می‌دهد. اشتباه‌های گفتاری بخشی از تمرین‌اند و گفت‌وگوی باحوصله از درس‌دادن طولانی مؤثرتر است.

تفکر او هنوز بسیار عینی است. کودک شاید یک قانون را بفهمد ولی در هیجان بازی نتواند همیشه آن را اجرا کند؛ پس به یادآوری کوتاه و فرصت تمرین نیاز دارد. احساس‌ها نیز بزرگ به نظر می‌رسند: ناکامی کوچک می‌تواند اشک یا خشم بیاورد. نام‌گذاری احساس با حفظ مرز کمک می‌کند: «می‌فهمم خشمگینی که نوبت تمام شد؛ زدن اجازه نیست. بیا بگوییم: نوبت بعدی من.»

نمونه آموزشی: خشم بدون شرم

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: نعمت چهارساله، وقتی خواهرش موتر اسباب‌بازی را می‌گیرد، او را هل می‌دهد. پدر در همان لحظه دست نعمت را آرام نگه می‌دارد و با صدای پایین می‌گوید: «نمی‌گذارم هل بدهی؛ بدن خواهرت باید مصون بماند.» سپس به هر دو کودک رو می‌کند: «نعمت موتر را می‌خواست و خشمگین شد. حالا دو راه داریم: نوبت با ساعت کوچک یا بازی با موتر دیگر.»

بعد از آرام‌شدن، پدر نمایش کوتاهی بازی می‌کند تا نعمت جمله «وقتی خلاص کردی، به من بده» را تمرین کند. او کودک را بدنام نمی‌کند و محبت را پس نمی‌گیرد؛ در عین حال، هل‌دادن را نادیده هم نمی‌گذارد. اگر خانواده ساعت ندارد، یک ترانه کوتاه یا شمارش آرام تا ده می‌تواند نشانه پایان نوبت باشد. این کار پیشنهاد آموزشی است، نه تضمین؛ در تکرارهای شدید یا نگرانی از امنیت، گفت‌وگو با داکتر یا مشاور کودک کمک‌کننده است.

شش تا یازده سال: مهارت، دوستی و احساس توانایی

در میان کودکی، رشد بدنی معمولاً پیوسته‌تر می‌شود و هماهنگی دست و چشم در نوشتن، کاردستی، ورزش و کارهای روزانه بیشتر تمرین می‌گردد. مکتب فرصت یادگیری خواندن، حساب، پی‌گیری دستور و کار گروهی می‌دهد، اما نمره همه توانایی کودک نیست. کودکی ممکن است در خواندن به زمان بیشتر و در ساختن یا توضیح دادن توانایی چشم‌گیر داشته باشد. وظیفه بزرگسال یافتن گام بعدی قابل انجام است، نه چسباندن برچسب «باهوش» یا «تنبل».

فکر کودک به تدریج منظم‌تر می‌شود؛ می‌تواند دلیل ساده بیاورد، دسته‌بندی کند و پیامد یک انتخاب را تصور کند. دوستی‌ها و انصاف اهمیت تازه می‌گیرند و اختلاف با هم‌صنفی دردناک‌تر حس می‌شود. گفت‌وگوهای کوتاه پس از مکتب—«امروز چه چیز آسان بود؟ چه چیز سخت بود؟»—راهی برای شنیدن است. اگر کودک پاسخ نمی‌دهد، راه رفتن، ظرف شستن یا نقاشی کردن کنار هم گاهی گفت‌وگو را آسان‌تر می‌سازد.

عاطفه در این سن فقط شادی و غم نیست؛ شرمندگی از خطا، نگرانی از پذیرفته شدن و افتخار به کوشش هم دیده می‌شود. به جای گفتن «چیزی نیست»، می‌توان گفت: «می‌بینم از حرف هم‌صنفیات رنجیدی. می‌خواهی فقط بشنوم یا با هم راهی پیدا کنیم؟» این پرسش اختیار کودک را حفظ می‌کند و نشان می‌دهد کمک‌خواستن نشانه ضعف نیست. دختر و پسر هر دو حق دارند احساس، بازی، درس و فرصت رشد برابر داشته باشند.

نمونه آموزشی: شکست در تکلیف مکتب

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: فرید نه‌ساله بعد از چند اشتباه در دیکته می‌گوید «من هیچ‌وقت خوب نمی‌شوم» و کتابش را می‌بندد. عمه‌اش نخست می‌گوید: «می‌بینم ناامید شده‌ای؛ این اشتباه‌ها سنگین حس می‌شوند.» سپس به جای انجام‌دادن تکلیف به جای او، برگه را می‌پوشاند و پیشنهاد می‌کند پس از نوشیدن آب، فقط دو واژه را با صدای بلند بخش‌بندی کنند. در پایان می‌پرسد: «برای فردا چه کمکی از معلم می‌خواهی؟»

فرید می‌تواند جمله «لطفاً یک بار دیگر مثال بدهید» را تمرین کند و عمه‌اش یادداشت کوتاهی برای معلم بفرستد. بدون برق هم می‌توان با خاک یا کاغذ باطله تمرین کرد. هدف این نیست که کودک هر بار بی‌نقص شود؛ هدف این است که اشتباه را اطلاعات بداند و راه درخواست کمک را یاد بگیرد. ناتوانی پایدار در یک مهارت، به‌ویژه اگر با رنج زیاد همراه باشد، سزاوار گفت‌وگوی محترمانه با معلم و داکتر است.

دوازده تا هفده سال: هویت، گفت‌وگو و مسئولیت

نوجوانی زمان تغییرهای جسمی بلوغ است و زمان آن در افراد یکسان نیست. نوجوان بیشتر درباره احتمال‌ها، عدالت، آینده و هویت می‌اندیشد، اما زیر فشار همسالان یا خستگی ممکن است عجل‌ولانه تصمیم بگیرد. استقلال‌خواهی لزوماً بی‌احترامی نیست؛ اغلب تمرین مسئولیت است. خانواده می‌تواند آزادی را همراه با مرز روشن بدهد: زمان برگشت، مصونیت رفت‌وآمد، احترام در خانه و راه تماس هنگام مشکل.

به جای بازجویی، گفت‌وگوی مشخص و مهربان اثر بهتری دارد. مثلاً والد می‌گوید: «متوجه شدم چند شب دیر خوابیدی و صبح خسته بودی. می‌خواهم نظر تو را دربارهٔ یک وقت ثابت برای خاموش کردن صفحهٔ کامپیوتر بدانم.» سپس با نوجوان توافقی واقع‌بینانه می‌نویسد و هفتهٔ بعد آن را بازبینی می‌کند. شنیدن دلیل نوجوان به معنای موافقت با هر درخواست نیست؛ می‌توان گفت: «خواسته‌ات را شنیدم، اما این مرز برای مصونیت تو پابرجاست.»

حریم خصوصی، دوستی و ظاهر برای نوجوان مهم می‌شوند، اما او هنوز به حضور قابل اعتماد بزرگسال نیاز دارد. والدین می‌توانند با احترام به تفاوت خانوادگی و فرهنگی، پیام روشن بدهند که هیچ فشار، خشونت، آزار یا تمسخری پذیرفتنی نیست و کمک‌خواستن امن است. تغییر ناگهانی در خلق، انزوای طولانی، افت محسوس کارکرد روزانه یا حرف‌زدن از آسیب‌زدن به خود، موضوع سرزنش نیست؛ باید بی‌درنگ با داکتر یا خدمات صحت‌محلی تماس گرفته شود.

تفاوت فردی و پرهیز از مقایسه

سرعت رشد از خلق‌وخو، سلامت، فرصت بازی و گفت‌وگو، زبان‌های خانه، تجربهٔ مکتب و تفاوت عصبی اثر می‌پذیرد. کودک دوزبانه ممکن است واژه‌ها را میان زبان‌های خانه و مکتب به کار برد؛ این به خودی خود نشانهٔ کم‌هوشی نیست. کودک دارای معلولیت یا نیاز متفاوت نیز پیش از هر چیز کودک است و حق دارد با ابزار، زمان و دسترسی مناسب در زندگی خانواده و صنف شریک باشد. فقر، تک‌والدی یا کمبود وقت دلیل سرزنش نیست؛ توجه کوتاه و پیوستهٔ یک بزرگسال هم ارزش دارد.

مقایسه با خواهر، برادر یا هم‌صنفی معمولاً شرم می‌سازد، نه انگیزه. به جای «ببین خواهرت چقدر تند می‌خواند»، بگویید: «هفته پیش یک خط می‌خواندی؛ امروز دو خط را با مکت کمتر خواندی.» برای مشاهده، تاریخ، مهارت تازه، چیزی که دشوار بود و کمکی که مؤثر شد را در یک دفترچه بنویسید. این یادداشت هم پیشرفت واقعی را نشان می‌دهد و هم در صورت نگرانی، گفت‌وگو با معلم یا داکتر را دقیق‌تر می‌سازد.

خواب و تغذیه: زمینه رشد، نه میدان نبرد

خواب کافی و باکیفیت با هوشیاری، خلق، رفتار، حافظه و یادگیری کودک پیوند دارد. 3. در خانه‌ای پرمشغله، روتین کوتاه و تکرارشونده عملی‌تر از قانون‌های فراوان است: بازی آرام، شستن، قصه یا گفت‌وگو، و جای خواب تا حد ممکن امن. برای کودک بزرگ‌تر، زمان خواب را با مشارکت خودش تنظیم کنید و صفحه کمپیوتر یا تلفن را پیش از آن کنار بگذارید. اگر خروپف پیوسته، وقفه تنفس، ترس‌های شبانه شدید یا خستگی روزانه دیده می‌شود، با داکتر مشورت کنید.

در حدود شش ماهگی، نیاز کودک به غذای تکمیلی در کنار شیر بالا می‌رود؛ غذا باید پاک، متناسب با توان خوردن، متنوع و پاسخ‌گو به نشانه گرسنگی و سیری او باشد. 2. با بالا رفتن سن، کودک می‌تواند کم‌کم از غذای خانواده با بافت و اندازه مصون بهره‌برد؛ شکل‌هایی که خطر خفگی دارند مناسب نیستند. اصرار، رشوه و شرم‌دادن در غذا رابطه را دشوار می‌سازد. پیشنهاد آموزشی این است که بزرگسال خوراک در دسترس و زمان منظم را فراهم کند و کودک تا اندازه مناسب درباره مقدار خوردن خود شنیده شود.

برای کودک مکتب‌رو و نوجوان، غذاهای ساده و در دسترس مانند نان، حبوبات، تخم‌مرغ، سبزی یا میوه فصل—بسته به امکانات خانواده—می‌توانند در برنامه جا بگیرند. آب مصون و وعده‌های منظم از نوشیدنی‌های بسیار شیرین و خوردن بی‌نظم بهترند. اگر نگرانی درباره وزن، رشد، درد هنگام خوردن یا محدودکردن شدید غذا وجود دارد، داکتر یا کارمند صحتی محل باید وضعیت را بررسی کند؛ این فصل جای نسخه‌دادن نیست.

نشانه نیاز به ارزیابی و سن اصلاح‌شده

یک روز کم‌حرفی، بد خوابی یا خجالت معمولاً برای نتیجه‌گیری کافی نیست. با این حال، از دست‌دادن مهارتی که کودک پیش‌تر در زبان، حرکت، بازی، ارتباط یا مراقبت از خود داشت، نشانه مهمی برای اقدام است. اگر کودک یک یا چند نقطه عطف مورد انتظار را ندارد، مهارتی را از دست داده یا خانواده نگرانی پایدار دارد، با داکتر گفت‌وگو کنید و درباره غربال‌گری رشد بپرسید ¹. زود کمک‌گرفتن به معنای تشخیص‌گذاشتن والدین نیست؛ یعنی مشاهده دقیق را جدی می‌گیریم.

برای نوزادی که زودتر از موعد به دنیا آمده، سن اصلاح‌شده گاهی راهنمای مفیدی برای نگاه‌کردن به رشد تا دو سالگی است. برای محاسبه، شمار هفته‌هایی را که نوزاد زودتر به دنیا آمده از سن واقعی او کم می‌کنند؛ مثلاً نوزاد چهار هفته زودرس در سن واقعی بیست‌هفته، حدود شانزده هفته سن اصلاح‌شده دارد ⁴. این یک قاعده عمومی است، نه برچسب یا پیش‌بینی قطعی. داکتر کودک با توجه به تاریخچه تولد، سلامت و مسیر پیشرفت او مناسب‌ترین راه پی‌گیری را تعیین می‌کند.

تمرین هفتگی

این هفته یک «دفترچه دیدن رشد» بسازید. در سه روز متفاوت، ده دقیقه بی‌حواس‌پرتی کنار کودک باشید و یک صحنه را ثبت کنید: او چه گفت یا کرد، چه احساسی نشان داد و شما چگونه پاسخ دادید. بعد از هر مشاهده، یک گام کوچک برای هفته بعد انتخاب کنید؛ مثلاً هر شب یک قصه کوتاه، پنج دقیقه بازی نوبتی، یا گفت‌وگوی آرام در راه مکتب. گامی را برگزینید که با وقت و توان خانواده سازگار باشد.

در پایان هفته، به جای پرسیدن «آیا از کودک دیگر جلوتر است؟» پرسید: «چه چیز تازه‌ای در خود این کودک دیدم؟ چه وقت آرام‌تر یا تواناتر بود؟» اگر نگرانی باقی ماند، یادداشت را برای گفت‌وگو با معلم، داکتر یا کارمند صحتی نگه دارید. این تمرین قرار نیست کودک را زیر نظر دائمی ببرد؛ مقصود آن است که حضور گرم، مشاهده دقیق و کمک به موقع به عادت خانواده تبدیل شود.

محبت، توجه و امنیت روانی



محبت؛ نیاز رشد، نه جایزه

محبت برای کودک تنها نازکردن یا گفتن چند واژه شیرین نیست؛ تجربه پی‌درپی دیده‌شدن، آرام‌شدن و پذیرفته‌شدن است. کودکی که هنگام ترس، خستگی، اشتباه یا خوشحالی، بزرگسال قابل‌اعتماد را می‌یابد، کم‌کم می‌آموزد احساس‌هایش قابل تحمل‌اند و برای کمک‌گرفتن راهی وجود دارد. این تجربه به معنای آن نیست که هیچ رنجی به او نمی‌رسد یا همیشه آرام خواهد بود. مقصود این است که در روزهای دشوار نیز رابطه‌ای دارد که می‌توان به آن برگشت.

محبت را نباید به فرمان‌بری یا نمره خوب گره زد. جمله «اگر بچه خوبی باشی دوستت دارم» ممکن است کودک را به این برداشت برساند که جای او در خانواده وابسته به بی‌خطابودن است. بهتر است رفتار نادرست را جدا از ارزش کودک ببینیم: «دوستت دارم؛ اما زدن پذیرفتنی نیست. اکنون کمک می‌کنم آرام شوی و بعد جبران کنیم.» این شیوه هم مرز دارد و هم پیوند را در لحظه اصلاح حفظ می‌کند.

دل‌بستگی امن؛ رابطه‌ای زنده، نه سرنوشت ثابت

دل‌بستگی امن یعنی کودک در رابطه با یک یا چند مراقب، انتظار معقول پیدا می‌کند که در بیشتر وقت‌ها نیاز و پیام او دیده می‌شود و پس از دوری یا تنش می‌توان دوباره وصل شد. تعامل‌های پاسخ‌گو و رفت‌وبرگشتی، مانند پاسخ به نگاه، اشاره، بازی، صدا یا گریه کودک، به رشد پیوندهای مغزی و پایه مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی یاری می‌رساند¹. این رابطه با حضور بی‌وقفه، پول زیاد یا والد بی‌اشتباه ساخته نمی‌شود؛ کیفیت توجه، ثبات نسبی و ترمیم پس از خطا اهمیت دارد.

پس نباید از دل‌بستگی یک پیشگویی بسازیم. یک روز پرتنش، جدایی به سبب کار یا چند بار بی‌حوصلگی، آینده کودک را تعیین نمی‌کند؛ همان‌گونه که محبت به‌تنهایی همه دشواری‌های رشد را حل نمی‌سازد. وقتی والد تند سخن گفته است، می‌تواند پس از آرام‌شدن بگوید: «صدایم بلند شد و شاید ترسیدی. مسئولیتش با من است؛ دفعه بعد مکث می‌کنم. هنوز کنارت هستم.» این ترمیم، به کودک نشان می‌دهد رابطه می‌تواند پس از ناهم‌آهنگی دوباره امن شود.

پاسخ‌دادن به نیاز نوزاد

گریهٔ نوزاد پیام است، نه دستکاری. گاهی گرسنگی، درد، خیس بودن، گرمی یا سردی، خستگی، نیاز به آغوش یا بیماری در پس آن است و گاهی والد علت را زود نمی‌فهمد. پاسخ‌گو بودن به معنای حدیث کامل در هر نوبت نیست؛ یعنی با آرامش بررسی کنیم، به نشانه‌ها توجه کنیم و اگر راه نخست کار نکرد، راهی ملایم دیگر بیازماییم. تماس چشمی، گفتنِ آرام «صدایت را شنیدم»، بغل کردنِ ایمن، شیر یا خوراک مناسب و محیط کم‌سروصدا، پاسخ‌های کوچک اما معنادارند.

برای نوزاد می‌توان یک ترتیب ساده داشت: نخست ایمنی و نیازهای جسمی را بررسی کنید، سپس با آغوش یا صدا آرام‌سازی کنید، و اگر گریه نامعمول، شدید یا همراه با نشانهٔ بیماری است از داکتر یا مرکز صحتی راهنمایی بخواهید. در خانواده‌ای که یک نفر بیرون از خانه کار می‌کند، مراقب دیگر می‌تواند نشانه‌های کودک و زمان خواب و خوراک را کوتاه یادداشت کند تا تحویل‌دادن مراقبت آسان‌تر شود. مراقبت پاسخ‌گو هم فرصت یادگیری نخستین و هم ایمنی و بهزیستی مراقب را دربر می‌گیرد 3. درخواست کمک برای خواب یا استراحت، کوتاهی در محبت نیست؛ بخشی از توان پاسخ‌دادن است.

نمونهٔ آموزشی: مریم، مادر نوزاد شش‌ماهه، از گریهٔ پی‌درپی نزدیک شام کلافه می‌شود و می‌گوید: «باز هم شروع کردی!» او مکث می‌کند، نوزاد را در جای امن می‌گذارد، چند نفس آهسته می‌کشد و با کمک خواهرش پوشک، گرمی اتاق و گرسنگی را بررسی می‌کند. سپس نوزاد را در آغوش می‌گیرد و با صدای آرام می‌گوید:

«می‌دانم خسته‌ای؛ من این‌جا هستم.» اگر این الگو تکرار شود و نگرانی باقی بماند، او از کارمند صحت یا داکتر درباره علتهای جسمی می‌پرسد، نه اینکه گریه را به بدرفتاری نوزاد نسبت دهد.

وقت اختصاصی؛ توجهی که کودک آن را حس کند

کودک به ساعت‌های طولانی و پرخرج نیاز ندارد تا احساس مهم‌بودن کند. ده تا پانزده دقیقه توجه بی‌حواس‌پرتی، در بیشتر روزها می‌تواند از کنارهم‌بودن همراه با موبایل، کار خانه و نصیحت اثرگذارتر باشد. برای کودک خردسال، دنبال‌کردن بازی او و توصیف کاری که می‌کند کافی است: «برجت را بلند ساختی؛ می‌بینم که می‌خواهی این قطعه بالا باشد.» برای کودک مکتبی، گفت‌وگو در راه خانه، هنگام چای یا کار مشترک می‌تواند زمان پیوند باشد.

این وقت، جای بازجویی و آموزش پیوسته نیست. والد می‌تواند بپرسد: «امروز کدام بخش روزت سبک بود و کدام بخش سخت؟» و بگذارد سکوت هم سهمی داشته باشد. در خانواده کم‌امکانات، قدم‌زدن تا دکان، پاک‌کردن سبزی، قصه‌گفتن در تاریکی برق‌رفته یا نگاه‌کردن به آسمان هزینة ندارد. مهم آن است که کودک بداند در این چند دقیقه لازم نیست برای به‌دست‌آوردن توجه، مریض شود، شلوغ‌کاری کند یا کار خارق‌العاده انجام دهد.

گوش دادن؛ پیش از حل کردن

گوش دادن فعال یعنی به جای شتاب برای نصیحت، نخست معنای تجربه کودک را بفهمیم. اگر کودکی می‌گوید «معلم مرا دوست ندارد»، لازم نیست فوری حکم بدهیم که چنین نیست یا معلم را مقصر بدانیم. می‌توان گفت: «به نظر می‌رسد امروز احساس تنهایی کردی. چه شد که این فکر به سرت آمد؟» بازگفتن احساس، تأیید همه برداشتها نیست؛ نشان می‌دهد احساس او برای شنیدن جا دارد.

پس از شنیدن، پرسش‌های کوتاه به کودک حق انتخاب می‌دهد: «می‌خواهی فقط گوش بدهم یا باهم راهی پیدا کنیم؟» برای کودک کوچک‌تر، نام‌گذاری ساده سودمند است: «از اینکه نوبت تمام شد، ناامید شدی.» اگر کودک سخن نمی‌گوید، فشار نیاورید؛ یک کار مشترک مانند رسم‌کردن، توپ‌بازی یا شستن ظرف می‌تواند راه گفت‌وگو را باز کند. والد همچنین می‌تواند بگوید: «هر وقت آماده بودی، برمی‌گردیم به حرفت.»

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: حمید، نه‌ساله، پس از مکتب کیفش را پرت می‌کند و می‌گوید دیگر به صنف نمی‌رود. پدرش نخست می‌خواهد بگوید «این همه درس لازم است»، اما کنار او می‌نشیند و می‌پرسد: «امروز چه چیزی این قدر سنگین بود؟» حمید توضیح می‌دهد که دو هم‌صنف به لهجه‌اش خندیده‌اند؛ پدر می‌گوید: «مسخره‌شدن درد دارد و تقصیر تو نیست.» بعد از پرسیدن خواست حمید، با او تمرین می‌کند که فردا چه جمله‌ای بگوید و در صورت تکرار، چگونه با معلم مورد اعتماد صحبت کند.

امنیت در جدایی و روزهای بحران

دل‌تنگی هنگام جداشدن در سن‌ها و کودکان گوناگون شکل‌های متفاوت دارد و می‌تواند نشانه پیوند معنادار باشد، نه لزوماً نشانه خراب‌بودن تربیت 2. آنچه امنیت می‌سازد، پنهانی‌رفتن یا قول‌های مبهم نیست؛ آمادگی، خداحافظی کوتاه و مهربان، و برگشتن در زمانی است که گفته‌ایم. زمان را به زبان کودک توضیح دهید: «پس از چاشت و بازی حویلی می‌آیم»، نه فقط «زود برمی‌گردم». یک دستمال کوچک، عکس خانواده یا جمله ثابت خداحافظی می‌تواند پل ساده‌ای میان خانه و مکتب یا خانه خویشاوند باشد.

در بحران‌هایی چون بیماری، جابه‌جایی خانه، سوگواری یا ناامنی، کودک بیش از هر چیز به اطلاعات ساده و راست‌گو نیاز دارد. بگویید: «امروز برنامه عوض شده؛ من و خاله مراقب تو هستیم و برای امشب جای خواب داریم.» از گفتن جزئیاتی که کودک توان فهمش را ندارد بپرهیزید، اما احساس او را هم کوچک نشمارید. نظم کوچک غذا، خواب، قصه یا تماس با یک فرد آشنا در روز بی‌نظم، به بدن و ذهن کودک پیام قابل‌پیش‌بینی‌بودن می‌دهد.

نمونه آموزشی: سارا، چهارساله، در نخستین هفته کودکستان هر صبح پای مادرش می‌چسبد. مادر از پیش با آموزگار توافق می‌کند که سارا را تا در صنف ببرد، یک آغوش کوتاه و یک جمله همیشگی بگوید: «بعد از خواب نیم‌روز، کنار در می‌آیم.» مادر پنهانی فرار نمی‌کند و پس از شنیدن گریه، برای دیدار دوباره باز نمی‌گردد؛ زیرا رفت‌وآمد اضافی جدایی را طولانی می‌کند. او هر روز در زمان وعده‌داده‌شده می‌رسد و شامگاه از سارا می‌پرسد کدام بخش جداشدن سخت و کدام بخش روز خوب بود؛ تمرین جدایی کوتاه و آیین ثابت می‌تواند سازگاری را آسان‌تر کند 2.

حریم بدن و راه کمکخواهی

احترام به بدن از کارهای روزمره آغاز می‌شود. پیش از بوسیدن، بغل کردن، عکس گرفتن یا گفتن «برو به مهمان سلام بده»، انتخاب کودک را بپرسید و راه جایگزین پیشنهاد کنید: دست تکان دادن، سلام گفتن یا ایستادن کنار والد. کودک حق دارد درباره بدن خود «نه» بگوید، حتی در برابر خویشاوند دوست داشتنی؛ با این حال، والد مسئول بهداشت و ایمنی او می‌ماند و هنگام ضرورت مانند معاینه داکتر، دلیل را ساده توضیح می‌دهد و تا حد ممکن رضایت و همکاری کودک را می‌خواهد.

با واژه‌های روشن و متناسب با سن، به کودک بیاموزید بخش‌هایی از بدن که زیر لباس زیر است خصوصی‌اند؛ کسی نباید بدون دلیل مراقبتی یا صحنه‌ها را ببیند یا لمس کند. در مراقبت یا معاینه نیز بزرگسال باید دلیل را توضیح دهد و با احترام رفتار کند. 4. به کودک بگویید راز خوشحال‌کننده، مانند هدیه تولد، فرق دارد با رازی که او را ترسان، غمگین یا ناراحت می‌کند؛ چنین رازی را باید به یک بزرگسال امن گفت. نام دو یا سه بزرگسال امن را باهم تمرین کنید؛ مانند والد، آموزگار یا خویشاوند قابل اعتماد، و روشن کنید اگر نفر اول نشنید، باز هم باید به نفر بعدی بگوید.

اگر کودک چیزی نگران‌کننده گفت، آرام بمانید، گوش دهید و بگویید: «خوب کردی که گفتی؛ تقصیر تو نیست؛ من برای امن‌بودن کمک می‌گیرم.» بازپرسی طولانی، وعده رازی که نمی‌توانید نگه دارید، یا روبه‌روکردن فوری کودک با فرد دیگر مناسب نیست. خطر فوری نیازمند تماس با خدمات عاجل یا نهادهای محلی حمایت از کودک است؛ در دیگر وضعیت‌ها، از داکتر، مشاور یا مرجع حفاظت از کودک قابل اعتماد راهنمایی بگیرید. این گفت‌وگوها ترساندن کودک نیست، بلکه ساختن زبانی است تا هنگام نیاز تنها نماند.

مهربانی همراه با مرز

کودک با محبت لوس نمی‌شود؛ وقتی انتظاراتها مبهم، امتیازها بی‌پایان یا رفتارهای آزارنده بی‌پاسخ بمانند، سردرگم می‌شود. مرز مهربان یعنی قاعده کوتاه، علت ساده و پیامد مرتبط و غیرخشونت‌آمیز. مثلاً: «تو می‌توانی عصبانی باشی، اما نمی‌توانی لگد بزنی. اگر پاها برای زدن به کار رود، بازی توقف می‌کند و من کنار تو می‌مانم تا آرام شویم.» محروم کردن از غذا، خواب، محبت یا تحقیر کردن جایی در این مرز ندارد.

محبت شرطی زمانی پدید می‌آید که توجه اصلی فقط پس از موفقیت، سکوت یا فرمان‌بری برسد. در عوض، کوشش، صداقت و بازگشت به رابطه را ببینید: «گفتی که گلدان را شکستی؛ گفتن حقیقت کار شجاعانه‌ای بود. اکنون باهم پاک می‌کنیم.» کودک هم مسئولیت عملش را می‌پذیرد و هم نمی‌ترسد که با یک اشتباه، محبت خانواده را از دست بدهد. برای نوجوان نیز همین اصل برقرار است؛ حریم، گفت‌وگو و پیامد روشن می‌تواند هم‌زمان با نظارت متناسب بر رفت‌وآمد و تکنالوژی باشد.

مراقب نیز به پناه نیاز دارد

خستگی، نگرانی مالی، تنهایی، بیماری و خواب کم، ظرفیت گوش‌دادن و پاسخ‌گویی را کاهش می‌دهد؛ این دشواری نشانه بی‌محبتی مراقب نیست. راهنمای مراقبت پرورش‌دهنده، حمایت از بهزیستی مراقب را در کنار پاسخ‌گویی، امنیت و فرصت‌های یادگیری می‌نشانند³. خانواده می‌تواند یک نقشه کوچک بسازد: هنگام اوج فشار، چه کسی پانزده دقیقه کودک را در جای امن می‌پاید، با کدام همسایه یا خویشاوند تماس

می‌گیریم، و کجا می‌توانیم مشورهٔ صحی یا روانی بگیریم. حتی یک نوبت استراحت، تقسیم کار شام یا گفتنِ روشنِ «اکنون به کمک نیاز دارم» از انفجار خشم پیش‌گیری می‌کند.

اگر غمگینی یا اضطراب مراقب پایدار است، خشم از کنترل بیرون می‌رود، یا فکر آسیب‌رساندن به خود یا کودک پدید می‌آید، کودک را با یک بزرگسال امن بگذارید و فوراً از خدمات عاجل، داکتر یا مشاور کمک بگیرید. اگر کودک پس از چند هفته جدایی تدریجی هنوز به‌شدت سازگار نمی‌شود یا ترس او زندگی روزمره را مختل کرده است، گفت‌وگو با داکتر کودک سودمند است 2. این فصل جای تشخیص یا درمان نیست؛ کمک‌گرفتن اقدامی مسئولانه و محبت‌آمیز است.

تمرین هفتگی

این هفته یک «قرار توجه» کوتاه با هر کودک بگذارید؛ زمان و شکل آن را با سن و وضع خانواده سازگار کنید. برای هفت روز، در همان ساعت ممکن، ده دقیقه بدون موبایل و نصیحت کنار کودک باشید و بگذارید او بازی، قصه، قدم‌زدن یا گفت‌وگو را انتخاب کند. در پایان هر نوبت، یک جمله از احساس یا کوشش او را بازتاب دهید؛ مانند «دیدم امروز با وجود ناراحتی، دوباره تلاش کردی».

پس از پایان هفته، دو دقیقه برای خود یادداشت کنید: کدام زمان برای کودک آسان‌تر بود، کی من حواسم پرت شد، و هفتهٔ بعد چه کمک کوچکی نیاز دارم. یک بار هم جملهٔ حریم بدن و نام بزرگسالان امن را در موقعیتی آرام تمرین کنید، نه پس از ترس یا تنبیه. هدف تمرین کامل‌بودن نیست؛ هدف این است که کودک بارها تجربه کند پیامش شنیده می‌شود، مرزها روشن‌اند و پیوند خانواده با اشتباه از میان نمی‌رود.

هنر صحبت کردن و شنیدن کودکان



رابطه پیش از واژه‌ها ساخته می‌شود

صحبت کردن با کودک فقط رساندن دستور یا گرفتن پاسخ نیست؛ راهی است که کودک از آن می‌فهمد آیا دیده، شنیده و محترم شمرده می‌شود یا نه. کودک خردسال شاید با نگاه کردن، اشاره، گریه، نزدیک شدن یا یک آوای کوتاه سخن بگوید. وقتی بزرگسال آن علامت را می‌بیند و با چهره، کلمه یا عمل مناسب پاسخ می‌دهد، نوبت‌های کوچکی رفت‌وبرگشت ساخته می‌شود. این رفت‌وبرگشت پاسخ‌گو، پایه‌ای برای زبان آغازین و مهارت اجتماعی است و نام‌بردن از چیزی که کودک می‌بیند، انجام می‌دهد یا حس می‌کند، به پیوند کلمه و تجربه کمک می‌کند. 1

هدف این فصل، کودکِ «خوب جواب‌دهنده» ساختن نیست. هدف، ساختن فضای گفت‌وگویی است که در آن کودک بتواند فکر، نیاز، شادی، خشم و اشتباه خود را با امنیت بیان کند و در عین حال مرزهای خانواده را بفهمد. گفت‌وگو در خانواده‌های پرکار و کم‌امکانات نیز به اسباب‌بازی گران یا اتاق آرام ویژه نیاز ندارد؛ چند دقیقه حضور واقعی هنگام لباس‌پوشیدن، پخت‌وپز، راه‌رفتن یا پیش از خواب می‌تواند آغاز خوبی باشد.

زبان را به اندازه کودک کنید

زبان مناسب سن یعنی جمله به اندازه فهم و توجه کودک باشد، نه این‌که لحن ما کودکانه یا تحقیرآمیز شود. با نوزاد و کودک نوپا، کلمه‌های روشن را به چیزهای حاضر وصل کنید: «کفش را آوردی»، «آب سرد است»، «صدای موتر را شنیدی». مکث کوتاه پس از گفتن، به کودک فرصت نگاه، آوا، اشاره یا پاسخ می‌دهد. در این سن، تکرار طبیعی در کارهای روزانه از درس دادن پیوسته سودمندتر و دل‌نشین‌تر است.

با کودک سه تا پنج‌ساله می‌توان جمله را یک پله از گفته خودش بلندتر برد. اگر بگویید «توپ افتاد»، پاسخ دهید: «بله، توپ سرخ از زینه افتاد؛ حالا کجا برود؟» کودک مکتبی به توضیح دلیل، واژه‌های دقیق‌تر و فرصت روایت نیاز دارد: «به نظرت چه چیزی این مسئله را در صنف دشوار کرد؟» نوجوان نیز سزاوار سخن جدی و محترمانه است؛ به جای سخنرانی، نظر او را بخواهید و حق خلوت و سکوت کوتاه او را در نظر بگیرید.

زیادی واژه گاهی شنیدن را دشوار می‌کند. یک پیام در هر نوبت و مکث، برای کودک خسته یا نگران از توضیح بلند کمک‌کننده‌تر است. کودکان در خُلق و شیوهٔ ارتباط فرق دارند؛ زبان خود را به علامت‌های کودک نزدیک سازید.

توجه مشترک: دیدن یک چیز باهم

توجه مشترک یعنی کودک و بزرگسال برای لحظه‌ای به یک چیز، رویداد یا کار واحد توجه کنند و از نگاه، اشاره، حرکت یا کلمه بفهمند که دیگری نیز همان را دنبال می‌کند. این مهارت را لازم نیست با آزمودن کودک بسازیم. هنگام خریدن نان می‌توان به بخار نانوايي اشاره کرد و گفت: «ببین بخار بالا می‌رود»، سپس منتظر نگاه یا واکنش کودک ماند. در خانه هم پیاله، جوراب، برگ درخت یا یک صفحهٔ کتاب کافی است.

برای ساختن آن سه گام ساده به کار برید:

- نخست دنبال علاقهٔ کودک بروید، نه این‌که توجهش را با اصرار از چیزی که دوست دارد جدا کنید.
- سپس همان چیز را با یک کلمه یا جملهٔ کوتاه نام ببرید و به آن اشاره کنید.
- بعد مکث کنید و پاسخ کودک را، خواه نگاه باشد خواه حرکت یا کلمه، به نوبت بعدی تبدیل کنید: «آه، گربه را دیدی؛ دمش تکان می‌خورد.»

نمونهٔ آموزشی: صبحانهٔ شتاب‌زده. مادر می‌خواهد زودتر کودک دوساله را آماده کند، اما کودک پیوسته به قاشق فلزی می‌زند. به جای گفتن «بس کن، دیر شد»، مادر برای چند ثانیه می‌نشیند و می‌گوید: «تق تق قاشق را می‌شنوی! قاشق به پیاله خورد.»

کودک دوباره می‌زند و مادر می‌افزاید: «بلند شد. حالا قاشق را این‌جا می‌گذاریم و نان را می‌خوریم.» او هم علاقهٔ کودک را دیده و هم مرز کوتاه و روشن داده است؛ سپس کار صبحانه ادامه می‌یابد.

شنیدن فعال، نه آماده‌شدن برای جواب

شنیدن فعال یعنی کار را اگر ممکن است توقف دهیم، تلفن را کنار بگذاریم، در سطح کودک بنشینیم و به چهره و صدا گوش دهیم. نشانهٔ شنیدن، فقط «بله» گفتن نیست؛ گفتهٔ کودک را کوتاه بازتاب می‌دهیم تا بداند منظورش را گرفته‌ایم. راهنمایی معتبر والدین نیز توجه کامل، بازتاب گفته و نام‌گذاری هیجان را اجزای شنیدن فعال می‌داند. 2

مثلاً کودک می‌گوید: «دیگر مکتب نمی‌روم.» پاسخ شتاب‌زدهٔ «این حرف‌ها چیست، باید بروی» شاید گفت‌وگو را ببندد. پاسخ شنونده چنین است: «انگار امروز رفتن به مکتب برایت خیلی سنگین است. چه اتفاقی افتاد؟» سپس صبر کنید؛ پرسش دوم و سوم را پشت‌سرهم نریزید. مقصود از بازتاب، تأیید هر رفتار نیست؛ نخست فهمیدن تجربهٔ کودک است و سپس، اگر لازم بود، یافتن راه‌حل یا تعیین مرز.

نمونهٔ ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: نزاع پس از مکتب. سمیع هفت‌ساله کیفش را پرت می‌کند و می‌گوید «کریم بد است». پدر به‌جای بازجویی می‌نشیند: «به نظر می‌آید خیلی عصبانی هستی؛ با کریم چه شد؟» سمیع می‌گوید که کریم مدادش را گرفته است. پدر خلاصه می‌کند: «مدادت را بدون پرسیدن گرفت و تو احساس

کردی حَقّت نادیده گرفته شد.» آنگاه می پرسد: «می خواهی فقط گوش بدهم یا باهم فکر کنیم فردا چه بگوییم؟» این انتخاب کوچک به کودک می آموزد که سخنش ارزش دارد، در حالی که پرتاب کردن کیف همچنان قابل بحث و اصلاح است.

برای احساس، نام فراهم کنید

کودکانی که هنوز واژه دقیق احساس را ندارند، گاهی از راه گریه، سکوت، چسبیدن، پرخاش یا کنارکشیدن پیام می دهند. نام گذاری احساس یعنی با احتیاط حدس خود را به صورت پیشنهاد بگوییم: «فکر می کنم ناامید شدی چون برجت ریخت»، نه این که حکم بدهیم: «تو حسود هستی.» اگر کودک بگوید «نه، عصبانی ام»، همان تصحیح را بپذیرید: «درست است، عصبانی هستی.» این کار هم واژگان عاطفی می دهد و هم به کودک اختیار می دهد تجربه خود را تعریف کند.

احساس را از رفتار جدا نگه دارید. می توان گفت: «خشمگین بودن اشکال ندارد؛ زدن خواهرت مجاز نیست. بیا به راه دیگری برای گفتن خشم پیدا کنیم.» هنگامی که والد خودش تند صحبت کرده است، عذرخواهی روشن الگوی مهمی است: «از بلند حرف زدن من متأسفم. خسته بودم، اما حق نداشتم صدایم را بالا ببرم. دفعه دیگر مکث می کنم و آرام تر می گویم.» راهنمایی انجمن داکتران کودکان امریکا نیز به جای سرزنش شخصیت کودک، جمله های «من» و عذرخواهی مشخص را برای گفت و گوی مثبت پیشنهاد می کند. 3

در قصه و بازی نیز بپرسید: «خرسک وقتی دوستش نوبت تاب را گرفت، چه حس کرد؟» پاسخ «درست» نخواهید؛ تمرین دیدن دلیل و دیدگاه دیگران مهم است.

دستور کوتاه، مثبت و قابل انجام

دستور طولانی، مبهم یا منفی پی‌درپی کودک را سرگردان می‌کند: «این قدر بی‌نظم نباش، همه چیز را به هم نریز، چرا هیچ وقت گوش نمی‌دهی؟» بهتر است نزدیک شوید، نام کودک را آرام بگویید، یک کار مشخص و مثبت بخواهید: «لطفاً موترها را در بکس بگذار.» اگر کار چند مرحله دارد، آن را خرد کنید: «اول کتاب‌ها را روی میز بگذار، بعد باهم لباس‌ها را جمع می‌کنیم.» پس از انجام، تلاش دقیق را ببینید: «کتاب‌ها را خودت منظم کردی؛ حالا پیدا کردن‌شان آسان شد.»

برای انتخاب‌های بی‌خطر، دو گزینه واقعی بدهید: «می‌خواهی پیش از خواب دندان‌ها را با خمیردندان آبی یا سفید پاک کنی؟» انتخاب، مرز را واگذار نمی‌کند. لحن آرام و تکرار محدود، از تهدید و تحقیر محترمانه‌تر است. اگر کودک مقاومت کرد، مرز را کوتاه تکرار کنید و گفت‌وگو را در اوج خشم نکشید.

نمونه آموزشی: خاموش کردن کامپیوتر. دختر ده‌ساله پس از چند یادآوری بازی را نمی‌بندد و مادر می‌گوید: «تو همیشه حرف‌نشنو هستی.» دختر سکوت می‌کند و بحث بالا می‌گیرد. مادر مکث می‌کند و جمله را اصلاح می‌نماید: «من نگرانم وقت خواب کم شود. حالا بازی را ببند و کامپیوتر را روی میز بگذار؛ اگر کمک خواستی بگو.» پس از انجام‌دادن می‌پرسد: «فردا چه یادآوری‌ای برایت بهتر است؛ پنج دقیقه پیش از پایان یا ساعت روی صفحه؟» این گفت‌وگو هم مسئولیت می‌خواهد و هم کودک را شریک راه‌حل می‌سازد.

پرسش باز و گفت‌وگو، نه بازجویی

پرسش باز پاسخ کوتاه‌بلی یا نخیر نمی‌طلبد و به کودک مجال می‌دهد انتخاب کند از کجا آغاز کند. به جای «امروز در مکتب خوب بود؟» بگویید: «امروز کدام بخش مکتب بیشتر در ذهنت مانده؟» به جای «چرا این کار را کردی؟» که گاهی بوی اتهام دارد، بپرسید: «پیش از آن‌که دفترت را پاره کنی، چه اتفاقی افتاد؟» با این حال، پرسش باز اگر پشت‌سرهم و بی‌مکث باشد، به بازجویی تبدیل می‌شود.

برای گفت‌وگوی دوطرفه، والد نیز اندکی از تجربه خود را در اندازه سن کودک شریک کند: «امروز در کارم یک اشتباه کردم و از همکارم کمک خواستم.» سپس کودک حق دارد چیزی نگوید، موضوع را عوض کند یا بعداً بازگردد. هنگام شام یا قدم‌زدن، یک نوبت برای هر نفر کافی است؛ هدف گزارش‌گیری نیست. شنیدن بازتابی بر فهمیدن پیش از جواب‌دادن تکیه دارد و می‌تواند به کودک نشان دهد که دیدگاهش ارزش شنیده شدن دارد. 3

وقتی مسئله‌ای جدی است، نخست وقت مناسب تعیین کنید: «می‌بینم خسته‌ای. آیا بعد از چای ده دقیقه درباره تلفن مکتب صحبت کنیم؟» پس از شنیدن، آنچه فهمیده‌اید جمع‌بندی کنید و از کودک بپرسید آیا درست فهمیده‌اید. آن‌گاه فقط یک گام بعدی بسازید، مانند صحبت با معلم، جبران آسیب به دوست یا تمرین یک جمله محترمانه. این ترتیب، گفت‌وگو را از محاکمه به همکاری نزدیک می‌کند.

اگر والد خطا کرد، گفت‌وگو را ترمیم کنید

هیچ والدی همیشه صبور نیست. فشار کار، نگرانی مالی، بیماری یا شلوغی خانه می‌تواند صدا را تند یا گوش‌دادن را کم‌رنگ کند؛ این دشواری، خانواده را بد یا ناتوان نمی‌سازد. آنچه رابطه را آموزش می‌دهد، بازگشت پس از خطا است. ترمیم ساده سه بخش دارد: نام‌بردن از رفتار خود، پذیرفتن اثر آن بدون «اما»، و گفتن گام بعدی.

بگویید: «وقتی سختی را قطع کردم، شاید احساس کردی برایم مهم نیستی. متأسفم. حالا می‌خواهم از اول بشنوم.» از کودک نخواهید فوراً ببخشد یا آرام شود. اگر خطای والد با دستور لازم هم‌زمان بود، هر دو را نگاه دارید: «این‌که به برادرت زدی درست نبود، و بلندکردن صدای من هم درست نبود. هر دو می‌توانیم راه بهتر را تمرین کنیم.» چنین زبان، مسئولیت را بدون شرم‌نده‌سازی آموزش می‌دهد.

کودک دوزبانه و کودک دارای دشواری گفتار

کودک دوزبانه لازم نیست در هر دو زبان واژه‌های برابر بداند. ممکن است واژه‌های خانه را در یک زبان و واژه‌های مکتب را در زبان دیگر بهتر بداند، یا در یک جمله از هر دو بهره بگیرد. این جابه‌جایی می‌تواند بخشی از رشد طبیعی باشد و به‌تنهایی نشانه سردرگمی نیست. واژگان و مفهوم‌ها میان زبان‌ها پخش می‌شوند؛ پس نگاه‌کردن به مجموع توانایی کودک، نه تنها یک زبان، مهم است. 4

در خانه با زبانی صحبت کنید که در آن گرم، دقیق و طبیعی‌تر ارتباط می‌گیرید. قصه، آهنگ، گفت‌وگو با خویشاوندان و نام‌بردن از کارهای روزانه در زبان خانه، پیوند خانوادگی و فرصت زبان‌آموزی را نگه می‌دارد. لازم نیست برای «کمک» به کودک،

زبان خانه را خاموش کنید؛ آموختن چند زبان به خودی خود سبب تأخیر زبان نمی‌شود و یک الگوی زبانی نیرومند در هر زبان به پایه‌سازی زبان دیگر کمک می‌کند.

4

فرق مهم این است که دوزبانگی یک تفاوت زبانی است، نه تشخیص. تأخیر یا دشواری زبان به معنای آن نیست که کودک دو زبان می‌شنود؛ اگر نگرانی درباره فهمیدن، بیان کردن یا روشن گفتن در هر دو زبان و در موقعیت‌های گوناگون دیده می‌شود، باید جداگانه بررسی شود. ارزیابی منصفانه، تاریخچه زبان‌های خانه و مکتب، مشاهده و نمونه زبان در همه زبان‌های کودک را در نظر می‌گیرد؛ یک آزمون تک‌زبانه به‌تنهایی برای نتیجه‌گیری کافی نیست. 4

چه وقت با متخصص مشورت کنیم

این فصل جای تشخیص یا درمان نیست. با این حال، اگر کودک مهارتی را که داشته از دست می‌دهد، به صداها یا گفتار واکنش بسیار کمی نشان می‌دهد، به دشواری ارتباط او در خانواده یا مکتب ادامه‌دار است، یا شما و معلم درباره فهم و بیان او نگرانی مشترک دارید، با داکتر کودک یا متخصص گفتار و زبان مشورت کنید. برای کودک دوزبانه، از همان آغاز بگویید در خانه و مکتب چه زبان‌هایی می‌شنود و با کدام اشخاص؛ در صورت امکان، ارزیابی باید همه زبان‌ها را در بر گیرد. 4

این مراجعه برچسب‌زدن به کودک نیست، بلکه فرصتی برای فهم بهتر شیوه ارتباط او و دریافت پشتیبانی مناسب است. در انتظار نمانید که کودک فقط با ترک زبان خانه «درست شود». در عین پیگیری کمک، همان کارهای ساده را ادامه دهید: نوبت‌گیری در

بازی، نام‌گذاری چیزها و احساس‌ها، قصه‌گویی، مکث برای پاسخ و پذیرش شیوه‌های غیرگفتاری ارتباط. پاسخ‌گو بودن بزرگسال می‌تواند با امکانات کم نیز در کارهای معمول خانواده جریان داشته باشد.

تمرین هفتگی

این هفته هر روز یک زمان ده‌دقیقه‌ای را انتخاب کنید؛ می‌تواند هنگام غذا، راه‌رفتن، شستن ظرف یا پیش از خواب باشد. تلفن را کنار بگذارید و بگذارید کودک موضوع یا وسیله را انتخاب کند. نخست دو دقیقه فقط نگاه و گوش کنید؛ سپس یک بار عمل یا احساس او را نام ببرید و یک پرسش باز بپرسید. پس از پاسخ، پیش از گفتن نظر خود، با یک جمله بازتاب دهید: «فهمیدم که...» یا «انگار تو...».

در پایان هر روز، فقط یک یادداشت کوتاه برای خود بنویسید: کودک چه علامتی داد، من چه گفتم، و آیا پرسش‌م گفت‌وگو را باز کرد یا بست. یک روز نیز عمداً یک دستور معمول را به یک جمله کوتاه و مثبت تبدیل کنید. اگر خطا کردید، همان روز با جمله‌ای مشخص ترمیم کنید؛ تمرین ترمیم بخش مهم آموزش است. در پایان هفته، به جای سنجش کودک، از خود بپرسید: «کی حضورم برای او آسان‌تر بود و هفته آینده چه یک تغییر کوچک می‌توانم بدهم؟»

اخلاق، احترام، مسئولیت و اعتماد به نفس



اخلاق از فضای خانه آغاز می‌شود

اخلاق برای کودک تنها فهرستی از باید‌ها نیست؛ او آن را در لحن صدا، حل اختلاف، راست‌گویی و رفتار روزانه بزرگسالان می‌بیند. وقتی کسی اشتباه خود را می‌پذیرد، به سخن دیگری گوش می‌دهد و حق ضعیف‌تر را نگه می‌دارد، کودک معنای عملی انصاف را می‌آموزد. هدف تربیت اخلاقی ساختن کودکی خاموش نیست؛ هدف این است که او کار درست را بشناسد و مسئولانه رفتار کند. این یادگیری پیوسته با یک نصیحت طولانی یا مجازات سخت جایگزین نمی‌شود.

کودک به محبت، مرز روشن و فرصت تمرین نیاز دارد. اگر قانون خانه این است که هنگام خشم ناسزا گفته نمی‌شود، بزرگسال نیز باید همان قانون را رعایت کند؛ و صدای کودک نباید در گفت‌وگوی بزرگ‌ترها گم شود. یونیسف یادآور می‌شود که کودک از آنچه بزرگسال انجام می‌دهد بیش از آنچه فقط می‌گوید می‌آموزد و هدایت مهربان را به تهدید ترجیح می‌دهد¹. پس اخلاق از رابطه‌ای آغاز می‌شود که در آن کودک امنیت و پیامد رفتار خود را می‌فهمد.

بزرگسال، الگوی عملی هر روز

الگو بودن به کامل بودن نیاز ندارد. پدر، مادر، معلم یا سرپرست می‌تواند بگوید: «امروز خسته‌ام؛ پنج دقیقه آرام می‌شوم تا با تندی جواب ندهم.» چنین جمله‌ای نشان می‌دهد خشم طبیعی است، اما آسیب‌زدن یا تحقیر کردن راه حل نیست. تشکر، رعایت نوبت، آرام حرف‌زدن و پذیرفتن تفاوت دیگران نیز درس‌های ماندگارند.

در خانه‌های کم‌امکانات نیز الگوی اخلاقی به وسیله یا مصارف نیاز ندارد. بزرگسال می‌تواند نان را منصفانه تقسیم کند، از کودک تشکر کند و اختلاف را بی‌توهین حل کند. اگر فشار کار باعث تندی شد، توضیح و عذرخواهی از اقتدار او کم نمی‌کند؛ راه ترمیم را نشان می‌دهد. کودک نباید بار نگرانی بزرگسال را بردارد، اما می‌تواند بداند خستگی دلیل بی‌احترامی نیست.

نمونه آموزشی: سمیع در بازار می‌بیند پدرش باقی پول را بیشتر گرفته است. پدر برمی‌گردد و می‌گوید: «فکر می‌کنم پول اضافی را اشتباه گرفتم؛ حساب را دوباره ببینیم.» در راه خانه، سمیع می‌پرسد چرا با آن پول میوه نخریدند و پدر پاسخ می‌دهد: «چون مال ما نبود. کار درست همیشه آسان نیست، ولی اعتماد می‌سازد.» این گفت‌وگو امانت‌داری را ملموس می‌کند.

صداقت، خطا و جبران

راست‌گویی زمانی رشد می‌کند که کودک بداند گفتن حقیقت او را از محبت و احترام محروم نمی‌سازد. اگر کودک لیوان را شکست و پنهانش کرد، نخست امنیت گفتن را بسازید: «ممنون که گفتی؛ باهم می‌بینیم چگونه پاک و جبران کنیم.» سپس مرز را بیان کنید: شکستن اتفاقی است، اما پنهان کردن یا انداختن تقصیر بر دیگری مشکل را بیشتر می‌کند. این روش رفتار را اصلاح می‌کند، بی‌آن‌که کودک را «دروغ‌گو» بنامد؛ برچسب شخصیت به جای یاد دادن، شرم می‌آفریند ¹.

جبران باید با سن و توان کودک متناسب باشد، نه تحقیرآمیز. خردسال می‌تواند با کمک بزرگسال دستمال بیاورد و بگوید «متأسفم»؛ کودک مکتبی بخشی از پاک‌کاری را انجام دهد؛ نوجوان برای برگرداندن وسیله برنامه بدهد. بزرگسال هم باید این مسیر را برای خطای خود به کار ببرد: پذیرفتن، عذرخواهی، اصلاح و پیشگیری. عذرخواهی خوب مشخص است: «به تو با صدای بلند گفتم. درست نبود. دفعه بعد مکت می‌کنم.»

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: مریم مداد رنگی دوستش را در صنف گم کرده است. مادرش به جای کم کردن فوری پول مداد می پرسد: «دوستت چه احساسی دارد و چه کار می توانی بکنی؟» مریم تصمیم می گیرد حقیقت را بگوید، در جست و جو کمک کند و اگر پیدا نشد، بخشی از پول هدیه اش را برای خرید مداد کنار بگذارد. مادر می گوید: «گم کردن اشتباه است؛ اما تو با راست گویی و جبران، مسئولانه عمل کردی.»

احترام دوطرفه، نه اطاعت کور

احترام دوطرفه یعنی کرامت کودک و بزرگسال باهم نگه داشته شود. کودک حق دارد درباره موضوع اثرگذار بر زندگی اش نظر بدهد و بزرگسال باید آن را بشنود و جدی بگیرد². این حق به آن معنا نیست که کودک همیشه تصمیم نهایی را می گیرد؛ والدین همچنان مسئول سلامت، ایمنی و مرزهای خانه اند. تفاوت در این است که تصمیم با توضیح و شنیدن همراه باشد، نه ترساندن و خاموش کردن.

اطاعت کور از کودک می خواهد بی پرسش اجرا کند، حتی وقتی دستور ناعادلانه یا خطرناک است. احترام، برعکس، به او می آموزد درخواست را بشنود، دلیل را بفهمد و مؤدبانه پرسش یا مخالفت کند. می توان گفت: «لازم است پیش از تاریکی به خانه برگردی، چون امنیت مهم است؛ اگر زمان دیگری می خواهی، باهم برنامه می سازیم.» کودک نیز می آموزد: «من موافق نیستم، اما حرفت را می شنوم» یا «این کار برایم ناراحت کننده است؛ راه دیگری داریم؟»

در موقعیت ایمنی فوری، بزرگسال ممکن است ناچار باشد سریع عمل کند؛ مثلاً دست کودک را پیش از عبور موتر بگیرد. پس از آن، توضیح کوتاه احترام را بازمی گرداند: «دستت را گرفتم چون خطر بود، نه برای خجالت دادن.» در مسائل عادی، دو انتخاب

محدود برای تمرین مسئولیت خوب است: «اول تکلیف می‌کنی یا پس از پانزده دقیقه استراحت؟» شنیدن کودک یعنی او در خانواده شخصی با احساس، فکر و حق بیان کردن است، نه این‌که هر خواسته‌اش پذیرفته شود.

مسئولیت به اندازه سن و توان

مسئولیت با کارهای کوچک و واقعی ساخته می‌شود. کودک خردسال می‌تواند اسباب‌بازی خود را در سبد بگذارد، جورابش را پیدا کند یا در ریختن آب برای سفره کمک کند؛ کودک مکتبی می‌تواند کتابچه خود را آماده کند، سفره بچیند و یک کار ثابت خانه را بر عهده گیرد. نوجوان می‌تواند در برنامه خرید، مراقبت کوتاه از خواهر یا برادر با حضور بزرگسال، یا مدیریت بخشی از مصارف شخصی مشارکت کند. مشارکت در کار خانه حس تعلق، مهارت و اعتماد را پرورش می‌دهد و فرصت آن باید برای دختر و پسر یکسان باشد ¹.

کار را به اندازه توان و وقت انتخاب کنید و روش را یکبار نشان دهید، نه این‌که هر بار از نو انجامش دهید. برای آغاز، این سه گام آموزشی کافی است:

- یک مسئولیت روشن و کوچک را باهم انتخاب کنید.
- زمان و معیار انجام آن را به زبان ساده تعیین کنید.
- نتیجه را ببینید، از کوشش مشخص تشکر کنید و در صورت لازم راه جبران را باهم بسازید.

اگر کودک کارش را فراموش کرد، یادآوری آرام بهتر از تمسخر یا انجام دادن فوری کار به جای اوست. بگویید: «قرار بود ظرف خودت را به آشپزخانه ببری؛ اکنون چه وقت انجامش می‌دهی؟» اگر در آغاز ناقص انجام داد، به جای پس‌گرفتن مسئولیت، یک بخش را نشان دهید و بگذارید دوباره کوشش کند. کودکی که همیشه از تجربه نتیجه کارش نجات داده شود، فرصت ساختن مسئولیت را کمتر می‌یابد.

خودمختاری همراه با پیوند و راهنمایی

خودمختاری یعنی کودک به تدریج کارها و انتخاب‌های متناسب با سن خود را انجام دهد، در حالی که بداند در صورت نیاز کمک امن در دسترس است. این با رهاکردن کودک فرق دارد. بزرگسال محیط را امن می‌سازد، گزینه‌های مناسب می‌دهد و سپس کمی عقب می‌رود تا کودک تمرین کند. کودکان شش تا ده ساله از مشارکت در کارهای روزمره و فرصت کوشش، حتی اگر کار کمی کندتر یا نامرتب‌تر شود، مهارت و اعتماد می‌سازند 1.

وقتی کودک می‌گوید «نمی‌توانم»، به جای گرفتن کار از دستش، کمک را پله پله کم کنید. نخست بپرسید «کدام بخش دشوار است؟»، بعد فقط همان بخش را نشان دهید، و در پایان از او بخواهید گام بعدی را خودش انتخاب کند. جمله مفید این است: «من کنار تو هستم؛ لازم نیست به جای تو انجام بدهم.» این شیوه برای کودکی که تفاوت رشدی یا معلولیت دارد نیز با سازگار کردن ابزار، زمان و مقدار کمک قابل استفاده است؛ مقایسه با دیگران لازم نیست.

نمونه آموزشی: فرهاد هفت‌ساله هر روز از مادرش می‌خواهد کیف مکتبش را ببندد. مادر در شب نخست، فهرست تصویری ساده‌ای از کتاب، قلم و بوتل آب می‌سازد و کنار کیف می‌گذارد. شب‌های بعد می‌پرسد: «فهرست چه می‌گوید؟» و فقط پس از پایان کار با او نگاه می‌کند. یک روز کتاب ریاضی جا می‌ماند؛ مادر سرزنش نمی‌کند، بلکه بعد از برگشت می‌گوید: «چه چیزی کمک می‌کند فردا خودت به یاد بیاوری؟» و فرهاد تصمیم می‌گیرد کتاب را از شام روی میز بگذارد.

اعتماد به نفس واقع‌بینانه می‌سازیم

اعتماد به نفس سالم از این تجربه می‌آید که «می‌توانم کوشش کنم، کمک بخواهم، اشتباه کنم و بهتر شوم»، نه از شنیدن پیوسته این‌که «تو از همه بهترین هستی». تحسین اغراق‌آمیز ممکن است کودک را به تأیید بیرونی وابسته کند یا او را از کارهای دشوار دور سازد، چون می‌ترسد تصویر «همیشه عالی» آسیب ببیند. پیشنهاد آموزشی بهتر این است که کوشش، راهبرد، پیگیری و اثر واقعی کار را دقیق ببینیم: «دیدم مسئله را دوباره خواندی و از معلم پرسیدی؛ همین کار کمک کرد جواب را پیدا کنی.» چنین بازخوردی نتیجه را انکار نمی‌کند، اما ارزش کودک را به نمره یا بردن گره نمی‌زند.

در شکست یا نتیجه ضعیف، نخست احساس را نام ببرید و سپس درباره گام بعدی کنجکاوی کنید. به جای «چیزی نیست، تو نابغه‌ای»، می‌توان گفت: «می‌بینم از این نمره ناراحت شدی. کدام بخش دشوار بود و برای دفعه بعد چه کمکی می‌خواهی؟» مقایسه با هم‌صنفی یا خواهر و برادر را کنار بگذارید؛ هر کودک سرعت، علاقه و نیاز متفاوت دارد ¹. اعتماد به نفس واقع‌بینانه یعنی کودک هم قوت‌های خود را بشناسد و هم بداند مهارت با تمرین، بازخورد و گاهی کمک دیگران رشد می‌کند.

فرصت برابر برای دختر و پسر

تقسیم وظیفه و آزادی انتخاب نباید با جمله‌هایی چون «این کار دخترانه است» یا «پسر نباید گریه کند» محدود شود. دختر نیز حق دارد تعمیر ساده، ورزش و تصمیم‌گیری را بیازماید و پسر نیز حق دارد آشپزی، مراقبت، مهربانی و بیان اندوه را تمرین کند. یونیسف هشدار می‌دهد که شکاف فرصت‌ها می‌تواند از کوچک آغاز و با بزرگ‌شدن گسترده شود و هنجارهای زیان‌بار جنسیتی به دختران و پسران هر دو آسیب می‌رساند³. پس خانواده می‌تواند کارها را بر اساس سن، علاقه و توان تقسیم کند، نه جنسیت.

این برابری به معنای یکسان‌کردن شخصیت‌ها نیست. یک دختر ممکن است فوتبال را دوست نداشته باشد و یک پسر شاید از آشپزی لذت نبرد؛ مهم این است که انتخابشان با تمسخر یا منع از پیش تعیین‌شده روبه‌رو نشود. اگر فامیل یا هم‌صنفی سخن کلیشه‌ای گفت، بزرگسال با آرامش می‌تواند پاسخ دهد: «در خانه ما همه یاد می‌گیرند از خود و دیگران مراقبت کنند.» این جمله هم مرز می‌گذارد و هم گفت‌وگو را به جنگ تبدیل نمی‌کند.

رضایت، حریم بدن و حق «نه» گفتن

کودک باید بداند بدن او مال اوست و محبت اجباری نیست. از سال‌های خردسالی می‌توان پیش از بغل‌کردن یا بوسیدن پرسید: «می‌خواهی بغلت کنم یا دست بدهیم؟» اگر پاسخ «نه» بود، آن را با خنده، قهر یا شرمسارکردن بی‌ارزش نکنید. آکادمی امریکایی طب اطفال توصیه می‌کند کودک بداند می‌تواند به تماس ناخواسته، حتی از سوی بزرگسال، نه بگوید و این آموزش با رشد او تکرار و متناسب شود⁴.

آموزش رضایت فقط درباره بدن نیست؛ در بازی، قرض دادن وسایل، عکس گرفتن و فضای دیجیتال نیز به کار می‌آید. به کودک بیاموزید پیش از گرفتن اسباب‌بازی یا فرستادن عکس دوستش اجازه بپرسد و پاسخ منفی را بپذیرد. هم‌زمان روشن کنید که حق «نه» در برابر تماس ناخواسته یا رازی که او را می‌ترساند، حتی اگر شخص آشنا یا بزرگ‌تر باشد، محفوظ است. تفاوت راز خوشایند و کوتاه، مانند هدیه تولد، با رازی که باعث ترس، ناراحتی یا فشار می‌شود را ساده بیان کنید؛ راز دوم باید به یک بزرگسال امن گفته شود 4.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: در مهمانی، عمو می‌خواهد نازنین را ببوسد و او عقب می‌رود. مادر لبخند می‌زند و می‌گوید: «نازنین امروز بوسه نمی‌خواهد؛ می‌تواند سلام کند یا دست تکان دهد.» بعد در خانه می‌پرسد: «دوست داری دفعه دیگر چه جمله‌ای بگویی؟» نازنین تمرین می‌کند: «تشکر، من بوسه نمی‌خواهم، ولی سلام می‌کنم.» مادر به او یاد می‌دهد که اگر کسی اصرار کرد، دور شود و به مادر، معلم یا بزرگسال امن دیگری بگوید؛ وظیفه حفاظت هرگز بر دوش کودک تنها نیست.

چه وقت کمک بیشتری بگیریم

اگر کودک به‌طور پیوسته از گفتن حقیقت بسیار می‌ترسد، تحقیر و خشونت را در خانه یا مکتب تجربه می‌کند، یا انجام مسئولیت‌های عادی ناگهان برایش بسیار دشوار شده است، گفت‌وگوی آرام با معلم، مشاور مکتب یا داکتر کودک می‌تواند مفید باشد. تغییر شدید در خواب، خلق، روابط یا دوری‌گزینی از یک شخص نیز سزاوار توجه مربیان و بدون بازپرسی فشارآور است. اگر کودک از تماس ناخواسته، تهدید، آزار یا

رازی ترسناک گفت، نخست با آرامش بگویید «باورت دارم؛ تقصیر تو نیست؛ ممنون که گفتی» و برای حفاظت او از خدمات محلی مناسب کمک بگیرید. این فصل جای تشخیص یا درمان نیست، اما هیچ کودکی نباید برای بیان نگرانی خود سرزنش شود.

تمرین هفتگی

این هفته یک «قرار احترام و مسئولیت» خانوادگی بسازید. در زمانی آرام، هر عضو خانواده یک رفتار بزرگسالانه را انتخاب کند که می‌خواهد الگو باشد؛ برای نمونه، عذرخواهی مشخص پس از تندی یا گوش‌دادن بدون پriding میان سخن. سپس با کودک یک مسئولیت کوچک، واقعی و مناسب سن او تعیین کنید و دو انتخاب قابل قبول دربارهٔ زمان یا روش انجامش بدهید. در پایان هر روز فقط پنج دقیقه بپرسید: «چه چیزی خوب پیش رفت؟ کجا نیاز به کمک یا جبران داشتیم؟»

در یکی از همان گفت‌وگوها، رضایت را تمرین کنید: از کودک بپرسید آیا بغل، دست‌دادن یا فاصله‌داشتن را ترجیح می‌دهد و پاسخ او را محترم بشمارید. همچنین از او بپرسید دو بزرگسال امن او چه کسانی‌اند و یادآوری کنید که برای گفتن موضوع نگران‌کننده هرگز مجازات نمی‌شود. هدف این تمرین کامل‌بودن در هفت روز نیست؛ هدف این است که کودک ببیند احترام، مسئولیت، صداقت و حق نه‌گفتن در رفتار معمول خانواده زنده‌اند. هفته بعد مسئولیت یا جمله تمرینی را، با نظر خود کودک، کمی تغییر دهید.

تشویق مؤثر و اصلاح رفتار



از داوری دربارهٔ کودک تا دیدن رفتار

اصلاح رفتار از یک تغییر کوچک در زبان آغاز می‌شود: به جای این‌که بگوییم «لج‌باز است» یا «بی‌نظم است»، آنچه را دیده‌ایم وصف کنیم. «بعد از گفتن وقت جمع‌کردن، سه دقیقه اسباب‌بازی‌ها را روی زمین نگه داشت» رفتاری قابل دیدن، شنیدن یا شمردن است؛ اما «بی‌اعتنا بود» تفسیر ما از آن رفتار است. این فرق به والد یا معلم کمک می‌کند هدفی انتخاب کند که کودک بتواند بفهمد و تمرین کند. هدف روشن: «پس از بازی، پنج قطعه را در سبد بگذارد» یا «پیش از گرفتن وسیله از خواهرش، اجازه بگیرد».

رفتار قابل مشاهده باید کوچک، مثبت و متناسب با توان کودک باشد. «آرام باش» برای کودک مبهم است، ولی «با صدای گفت‌وگوی خانه صحبت کن» تصویر روشن‌تری می‌دهد. وقتی هدف بسیار بزرگ باشد، هم کودک زود ناکام می‌شود و هم بزرگسال فقط خطاها را می‌بیند. این پیشنهاد آموزشی، وعده تغییر فوری نیست؛ تکرار آرام و فرصت تمرین از فرمان‌های پی‌درپی سودمندتر است.

پیشایند، رفتار و پیامد را بشناسید

برای فهمیدن الگوی یک رفتار، سه بخش کوتاه را کنار هم ببینید: **پیشایند**، یعنی آنچه درست پیش از رفتار رخ داد؛ خود رفتار؛ و **پیامد**، یعنی آنچه بلافاصله پس از آن اتفاق افتاد. مثلاً پیشایند می‌تواند خستگی پس از مکتب و درخواست انجام تکلیف باشد، رفتار پرت کردن قلم، و پیامد گفت‌وگوی طولانی یا کناررفتن تکلیف از میز. این یادداشت قرار نیست کودک را مقصر یا والد را قاضی کند؛ فقط نشان می‌دهد در کدام جای زنجیره می‌توان کمک عملی داد. رفتار گاهی راه رساندن پیام است، و توجه بزرگسال پس از آن می‌تواند احتمال تکرارش را تغییر دهد. 2

در دو یا سه روز، یک موقعیت را کوتاه یادداشت کنید: ساعت، پیشایند، رفتار کودک و پاسخ بزرگسال. سپس بپرسید: آیا کودک گرسنه، خسته یا زیر فشار بود؟ آیا خواسته مبهم یا دشوار بود؟ آیا انتخاب محدودی مانند «اول لباس مکتب را عوض می‌کنی یا اول آب می‌نوشی؟» کمک می‌کرد؟ این پرسش‌ها راهی برای ساختن پیشایند بهتر و آموزش پاسخ بهتر است.

تحسین مشخص و بی‌درنگ

تحسین مؤثر، دقیقاً نام می‌برد چه کاری پسندیده بوده و تا حد امکان همان دم گفته می‌شود. گفتن «آفرین» گرم است، اما «دیدم پیش از عبور از سرک دستم را گرفتی؛ این کار ایمن بود» به کودک می‌فهماند چه چیز را دوباره انجام دهد. راهنمایی‌های معتبر نیز تحسین نام‌دار و پیامد مثبتِ نزدیک به رفتار را برای روشن کردن رفتار مطلوب توصیه می‌کنند. 1

تحسین باید کوشش را هم ببیند، نه فقط نتیجه کامل را. می‌توان گفت: «دو سؤال را با حوصله حل کردی و وقتی گیر مادی کمک خواستی.» چنین جمله‌ای کودک را به مهارت و راهبرد پیوند می‌دهد، نه به برجسب «باهوش» یا «خوب». اگر کودک از بغل کردن خوشش نمی‌آید، اشاره تأیید، لبخند یا اجازه انتخاب یک فعالیت مشترک می‌تواند جای آن را بگیرد.

پاداش کوتاه‌مدت، نه رشوه

پاداش ابزار موقت برای ساختن عادت تازه است، نه محور همه همکاری‌های خانه. پیش از آغاز رفتار، زمان و پاداش را روشن کنید: «هر روز که بعد از شام مسواک بزنی، یک نشان می‌گذاری؛ بعد از سه نشان، داستان امشب را تو انتخاب می‌کنی.» توجه، بازی ده‌دقیقه‌ای با والد، قصه یا کمک کردن در آشپزخانه معمولاً کم‌هزینه‌تر از خریدن چیزهاست. پاداش اجتماعی و فوری برای کودک خردسال معنا دارد. 1

رشوه زمانی شکل می‌گیرد که در میانه دادوگریه یا پس از رفتار ناایمن گفته شود: «اگر حالا بس کنی، برایت شیرینی می‌خرم.» در آن حالت، کودک ممکن است یاد بگیرد بالا بردن تنش راه رسیدن به خواسته است. در عوض، برنامه پاداش باید از پیش،

برای یک رفتار ممکن و با زمان پایان روشن باشد. با جافتادن مهارت، نشان‌ها را کمتر کنید و تحسین و حس توانایی را نگه دارید؛ پاداشی که کودک به دست آورده است به خاطر خطای بعدی پس گرفته نمی‌شود. 1

پیامد منطقی و متناسب

پیامد منطقی یعنی پاسخ بزرگسال با همان رفتار پیوند داشته باشد، کوتاه و متناسب باشد و با آرامش اجرا شود. اگر موثر اسباب‌بازی پرتاب می‌شود، آن موثر برای مدتی کوتاه از بازی کنار می‌رود؛ اگر دو کودک بر سر یک وسیله دعوا دارند، همان وسیله تا آماده‌شدن برای نوبت‌گیری کنار گذاشته می‌شود. گفتن «اگر دوباره پرتاب کنی، موثر تا پس از شام کنار می‌رود» از تهدیدی نامربوط مانند لغو دیدار خویشاوندان روشن‌تر است. پیامد باید همان وقت و با یک توضیح کوتاه اجرا شود تا رابطه رفتار و نتیجه برای کودک قابل فهم باشد. 2

مرز، تحقیر یا رهاکردن کودک نیست. جمله‌ای مانند «می‌دانم عصبانی هستی؛ نمی‌گذارم بزنی. دست‌ها را دور خودت نگه‌دار، بعد با هم راه دیگری پیدا می‌کنیم» هم امنیت را نگه می‌دارد و هم احساس را انکار نمی‌کند. غذا، آب، خواب، دوا، مراقبت صحتی، محبت و امنیت نیازهای اساسی‌اند و هرگز نباید پیامد رفتار شوند؛ آکادمی امریکایی طب اطفال نیز گرفتن چیزی را که کودک واقعاً به آن نیاز دارد رد می‌کند. 3 اجرای پیامد به وسیله هر بزرگسال خانه اگر تا حد ممکن یکسان باشد، کودک را از حدس‌زدن و آزمودن پاسخ‌های متفاوت دور می‌کند.

نادیده‌گرفتن محدود و ایمن

نادیده‌گرفتن برنامه‌ریزی‌شده فقط برای رفتارهای جزئی و بی‌خطر است که آشکارا برای گرفتن توجه رخ می‌دهد؛ مانند غرزدن کوتاه پس از پاسخ روشن «نه» یا ادا درآوردن هنگام منتظرماندن. معنایش این نیست که والد از اتاق برود یا رابطه را قطع کند. والد نزدیک و مراقب می‌ماند، بحث و نگاه طولانی را کم می‌کند، و به محض دیدن یک لحظه صدای آرام یا درخواست محترمانه، توجه مثبت می‌دهد. این روش تنها هنگامی قابل بررسی است که کودک برای رفتار خوب، توجه کافی و پیگیر دریافت می‌کند. 3

برای زدن، گازگرفتن، خطر نزدیک سرک، شکستن وسیله خطرناک، ترس شدید، درد یا نیاز واقعی کودک هرگز نادیده‌گرفتن به کار نمی‌رود؛ نخست ایمنی را تأمین کنید و بعد مهارت جایگزین را تمرین دهید. گریه نوزاد نیز «رفتار برای دستکاری» نیست. گریه راه رساندن نیاز به آرامش و مراقبت است و می‌تواند با گرسنگی، پوشک خیس، خستگی، گرما یا سرمای نامناسب و تحریک زیاد پیوند داشته باشد. 4 نوزاد را بررسی و با نگرداشتن، گفت‌وگوی آرام یا حرکت ملایم آرام کنید؛ هرگز او را تکان شدید ندهید. 4

مهارت جایگزین را عملاً تمرین دهید

گفتن «نزن» مرز لازم است، اما به‌تنهایی نمی‌گوید هنگام خشم چه کند. پس از آرام‌شدن نسبی، یک پاسخ کوتاه انتخاب کنید: «توقف»، «نوبت من است»، «کمک می‌خواهم»، گذاشتن دست‌ها کنار بدن، یا رفتن به جای آرام همراه بزرگسال. نخست

بزرگسال الگو را نشان می‌دهد، بعد با کودک نقش بازی می‌کند و در موقعیت واقعی یادآوری کوتاه می‌دهد. اوج گریه یا خشم زمان ایمنی و آرام‌سازی است، نه درس مفصل.

برای کودکی که در صف بی‌قرار می‌شود، مهارت جایگزین ممکن است نگه‌داشتن یک شیء کوچک، شمردن پنج چیز دیدنی یا ایستادن کنار والد باشد. برای شاگرد مکتب، می‌تواند جمله «من گیج شدم، لطفاً دوباره بگویید» یا تقسیم تکلیف به ده دقیقه کار و یک مکث کوتاه باشد. انتخاب فقط یک مهارت در هر بار، شانس تمرین را بالا می‌برد. وقتی کودک حتی بخشی از مهارت را به کار برد، همان را مشخص تحسین کنید: «به جای کشیدن کتاب، گفتی نوبتم است؛ همین راه را ادامه بده.»

سه نمونه آموزشی از موقعیت روزمره

نمونه آموزشی اول: جمع کردن اسباب بازی

کودک پنج‌ساله پس از بازی، با شنیدن «همه‌چیز را جمع کن» کفش را پرت می‌کند و می‌گوید «نمی‌کنم». والد در یادداشت خود می‌بیند که این صحنه معمولاً درست پیش از شام و هنگامی رخ می‌دهد که کودک گرسنه است. روز بعد، پنج دقیقه پیش از پایان بازی می‌گوید: «وقتی زنگ گوشی به صدا آمد، اول مکعب‌ها را در سبد می‌گذاریم؛ می‌خواهی سبد آبی را بگیری یا سرخ را؟» پس از گذاشتن سه مکعب، بی‌درنگ می‌گوید: «سه مکعب را در سبد گذاشتی و شروع کردن را بلد بودی.»

اگر کودک دوباره کفش را پرت کرد، والد کفش را آرام کنار می‌گذارد و می‌گوید: «کفش برای پرتاب نیست؛ تا پس از شام کنار می‌ماند. حالا با هم سه مکعب را جمع می‌کنیم.» سپس کار را به گام کوچک برمی‌گرداند و پس از پایان، یک نشان روی برگه می‌زند. این نمونه آموزشی نشان می‌دهد که پیامد به رفتار مربوط است، اما شام، محبت یا وقت استراحت از کودک گرفته نمی‌شود. بعد از چند روز، نشان را کم می‌کنند و همان تحسین مشخص را نگه می‌دارند.

نمونه آموزشی دوم: کشیدن وسیله از خواهر

دو خواهر هفت و نه‌ساله بر سر رنگ‌های نقاشی درگیر می‌شوند و کودک کوچک‌تر مداد را از دست خواهرش می‌کشد. بزرگ‌سال ابتدا دست‌ها را جدا و رنگ‌ها را برای چند دقیقه کنار می‌گذارد: «اجازه نمی‌دهم همدیگر را بکشید. رنگ‌ها تا وقتی هر دو آماده نوبت‌گیری شوید، روی میز من می‌ماند.» پس از آرام‌شدن، به هر دو فرصت می‌دهد بگویند چه می‌خواستند، بدون نامیدن یکی به «مقصر همیشگی». این نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره برای آموزش حل مسئله است.

بزرگ‌سال جمله جایگزین را تمرین می‌دهد: «وقتی کارت تمام شد، رنگ آبی را می‌خواهم» و یک زمان‌سنج ساده یا شمارش تا ده برای نوبت می‌گذارد. وقتی کودک کوچک‌تر این جمله را می‌گوید، پاسخ می‌شود: «با واژه‌ها خواستی؛ اکنون نوبت را می‌گیری.» اگر دوباره بکشد، همان مدادها برای همان زمان کوتاه کنار می‌روند، نه این‌که کودک از شام یا دیدار خانواده محروم شود. گفتگو پس از آن می‌تواند چنین پایان یابد: «خشم مجاز است؛ کشیدن وسیله نه. دفعه بعد کدام جمله را می‌گویی؟»

نمونه آموزشی سوم: تکلیف و فریاد پس از مکتب

شاگرد ده ساله هر بار که از مکتب می‌آید و بلافاصله تکلیف می‌بیند، فریاد می‌زند و کتاب را می‌بندد. والد به جای نتیجه‌گیری دربارهٔ تنبلی، پیشاپسند را تغییر می‌دهد: آب یا خوراک سبک، ده دقیقه استراحت و سپس انتخاب میان دو مضمون. توافق روشن این است: «پانزده دقیقه کار می‌کنی، پنج دقیقه مکث داری؛ اگر کمک خواستی می‌گویی کدام بخش دشوار است.» در پایان پانزده دقیقه، والد می‌گوید: «با وجود دشواری، پنج سؤال را ادامه دادی و کمک مشخص خواستی.»

اگر کودک کتاب را به سوی کسی پرتاب کند، ایمنی مقدم است: کتاب از دسترس کنار می‌رود و بزرگسال با صدای پایین می‌گوید: «کتاب پرتاب نمی‌شود. وقتی دست‌ها و صدا آرام شد، برمی‌گردیم و از یک سؤال شروع می‌کنیم.» این پیامد کوتاه به همان وسیله و رفتار پیوند دارد و راه بازگشت را هم نشان می‌دهد. اگر فریاد، اندوه، درد یا ناتوانی در انجام تکلیف پیوسته شد، گفت‌وگو با معلم یا داکتر می‌تواند روشن کند که آیا فشار درسی، خواب، بینایی، یادگیری یا مسئله دیگری نیاز به بررسی دارد.

تفاوت سن، توان و شرایط خانواده

برای نوزاد و کودک نوپا، محیط امن و هدایت دوباره مهم‌تر از انتظار خودکنترولی طولانی است. کودک دوساله شاید بتواند با کمک اسباب‌بازی را در سبد بگذارد، اما ده دقیقه نوبت را تحمل نمی‌کند. برای کودک پیش‌مکتبی، انتخاب محدود، تصویر یا برگه نشان مفید است. کودک مکتبی می‌تواند در ساختن قانون خانه سهم بگیرد، و نوجوان دربارهٔ امتیازهای مرتبط با مسئولیت گفت‌وگو کند؛ احترام و محبت در همهٔ سنین ثابت می‌ماند.

خانواده کم‌امکانات به خرید جایزه نیاز ندارد. انتخاب قصه، قدم‌زدن کوتاه، کمک در پخت‌وپز یا وقت خصوصی با والد می‌تواند پاداش باشد. برای کودکی با تفاوت رشدی، معلولیت، درد مزمن یا دشواری ارتباطی، هدف را کوچک‌تر و شیوه بیان را ساده‌تر کنید؛ رفتار را نشانه بدبودن کودک ندانید. اگر رفتار ناگهان تغییر کرده، به خود یا دیگری آسیب می‌رسد، یا فشار خانواده از توان‌شان بیرون است، کمک از داکتر، مشاور مکتب یا متخصص مناسب کار عاقلانه‌ای است؛ این کتاب جای تشخیص یا درمان نیست.

ثبت ساده و گفت‌وگوی دوباره

ثبت پیشرفت لازم نیست دفتر مفصل باشد. روی یک کاغذ، تنها نام یک رفتار، روزهای هفته و سه علامت بگذارید: «انجام شد»، «با کمک انجام شد»، و «امروز دشوار بود». کنار آن یک واژه درباره پیشایند، مانند «خسته» یا «مهمان»، بنویسید. در پایان هفته به جای بازپرسی از خطاها، با کودک نگاه کنید: «سه روز توانستی پیش از گرفتن وسیله اجازه بخواهی؛ کدام کمک برایت مفید بود؟»

این برگه برای شرم‌نده‌کردن یا مقایسه خواهر و برادرها نیست. اگر پیشرفت کم بود، هدف را کوچک‌تر یا دستور را روشن‌تر کنید، نه این‌که پاداش را بزرگ‌تر و تهدید را بیشتر سازید. والد و معلم می‌توانند با دو جمله مشترک، مانند «دست‌ها ایمن» و «کمک می‌خواهم»، پیوستگی ایجاد کنند. ثبت چند روزه گریه یا بی‌قراری نوزاد نیز در گفت‌وگو با داکتر سودمند است، به‌ویژه اگر گریه مداوم یا غیرمعمول باشد. 4

تمرین هفتگی

این هفته فقط یک رفتار قابل مشاهده را برگزینید؛ برای نمونه «پس از بازی، سه اسباب‌بازی را در سبد می‌گذارد». پیشایندهای معمول آن را دو روز یادداشت کنید و یک کمک پیشگیرانه، مانند هشدار پنج‌دقیقه‌ای، بیفزایید. هر بار که کودک رفتار را انجام داد، همان لحظه تحسین مشخص بگویید و اگر لازم بود یک نشان ساده بدهید. اگر رفتار نامناسب رخ داد، پیامد منطقی و کوتاه را آرام اجرا کنید؛ سپس مهارت جایگزین را دوباره نشان دهید.

در پایان هفته، همراه کودک برگه را ببینید و یک پرسش بپرسید: «چه چیزی انجام‌دادن این کار را آسان‌تر کرد؟» اگر کودک هنوز نیاز به کمک داشت، هدف را به گام کوچک‌تر تبدیل کنید، نه این‌که او را سرزنش کنید. برای گریه، درد، ترس یا نیاز نوزاد هیچ برنامه‌نادریده‌گرفتن اجرا نکنید؛ پاسخ‌گویی و بررسی نیاز نخستین کار است. مقصود تمرین، ساختن رابطه‌ای امن و مهارتی قابل تکرار است، نه گرفتن اطاعت فوری.

برخورد با لجبازی، خشم و گریه



پشتِ رفتار، نیاز و مهارتی در حال رشد

«لجباز» نام کودک نیست؛ وصفی است که بزرگسالِ خسته به رفتار می‌دهد. پا کوبیدن، «نه» گفتن یا گریه می‌تواند خواستِ استقلال، خستگی، ناتوانی در گفتن نیاز یا ترس از تغییر را نشان دهد. هر خواسته پذیرفتنی نیست، اما به‌جای جنگ با شخصیت کودک، رفتارِ قابل دیدن و مهارتی را می‌بینیم که هنوز به کمک نیاز دارد.

خشم احساس مجاز است، اما زدن، توهین کردن، شکستن و آسیب‌زدن راه‌های امنی برای نشان‌دادنش نیستند. وظیفهٔ والد یا معلم این است که هم‌زمان دو پیام را روشن نگه دارد: «احساس تو را می‌بینم» و «این کار را نمی‌گذارم انجام دهی». کودک با

شنیدن این دو پیام ثابت، به تدریج می آموزد که رابطه در زمان خشم هم باقی می ماند، ولی مرز نیز تغییر نمی کند. این پیشنهاد آموزشی است، نه وعده آرام شدن فوری.

هم‌تنظیمی؛ پل رسیدن به خودکنترلی

هم‌تنظیمی یعنی بزرگسال قابل اعتماد با حضور آرام، صدا، نگاه، واژه و ساختار مناسب، به کودک کمک می کند تا از شدت هیجان پایین بیاید. کودک، به ویژه در سال های نخست، هنوز توان ندارد هر موج خشم یا ناامیدی را به تنهایی مدیریت کند. بزرگسال اول واکنش خودش را تنظیم می کند، سپس احساس کودک را می بیند و پاسخ مناسب را انتخاب می کند. تمرین پیوسته این رابطه گرم و پاسخ گو می تواند پایه مهارت های خودتنظیمی مانند شناخت احساس، مکت کردن، حل مسئله و صبر را بسازد. 1

هم‌تنظیمی تسلیم شدن در برابر فریاد نیست. اگر بزرگسال هر خواسته را بدهد، مرز روشن نمی ماند؛ اگر با فریاد یا تهدید پاسخ دهد، کودک در یادگیری تنها می ماند. صدای پایین و جمله کوتاه خود پیام اند. پیش از پاسخ، سه نفس آهسته بکشید یا از بزرگسال دیگری کمک بخواهید.

خشم نوپا و خشم نوجوان یکسان نیست

قشقرق در نوپای یک تا سه ساله بخشی معمول از رشد است؛ زبان، صبر و توان مهار تکانه هنوز محدود است. او به واژه‌های اندک، انتخاب‌های کوچک و حضور نزدیک نیاز دارد. جمله بلند یا پرسش «چرا این کار را کردی؟» در اوج گریه، بار ذهنی را بیشتر می‌کند. در این سن بهتر است بگوییم: «خیلی می‌خواستی بیرون بمانی. وقت رفتن است. می‌خواهی خودت کفش را بپوشی یا من کمک کنم؟»²

نوجوان نیز ممکن است در را بکوبد یا فریاد بزند، اما به احترام حریم، دلیل مرز و سهمی در راه‌حل نیاز بیشتری دارد. بپرسید: «اکنون آمادگی حرف‌زدن داری یا ده دقیقه دیگر بیایم؟» توافق پیشاپیش درباره ساعت برگشتن، تکنالوژی یا تکلیف از فرمان ناگهانی منصفانه‌تر است.

گریه نوزاد را با این الگو اشتباه نگیریم. نوزاد نه «لجبازی» می‌کند و نه باید برای درس‌دادن تنها گذاشته شود. گریه او می‌تواند نشانه نیاز به غذا، پوشک خشک، خواب، تماس، گرمی یا بررسی ناخوشی باشد. نخست نیازهای پایه را بررسی و با بغل امن، صدای آرام و حرکت ملایم پاسخ دهید.⁴

پیشگیری پیش از بالاگرفتن تنش

بسیاری از کشمکش‌ها با شناخت زمان‌های دشوار کم می‌شوند. سه روز بنویسید خشم چه وقت بالا رفت، پیش از آن چه شد و خواب و غذا چگونه بود. شاید ببینید پس از مکتب، پیش از شام یا هنگام خاموش شدن کمپیوتر تحمل کودک کمتر است. گرسنگی و خستگی محرک‌های شناخته‌شده قشقرق‌اند؛ آب، خوراکی ساده و پاسداری از خواب یا چرت، پیشگیری کم‌هزینه است.²

پیش‌آگاهی نیز احترام به ذهن کودک است. پنج یا ده دقیقه پیش از تغییر بگویید: «پنج دقیقه دیگر بازی تمام می‌شود؛ پس از زنگ، می‌رویم دست‌ها را می‌شویم.» برای کودک کم‌سن می‌توان از انگشت‌ها، یک آهنگ کوتاه یا نشان دادن کفش استفاده کرد. برای نوجوان، پیام از پیش یا توافق روی زمان، احتمال درگیری لحظه آخر را کم می‌کند. روال تکراری برای صبح، آمدن از مکتب و خواب، به‌خصوص در خانه‌ای پرمشغله، از توضیح‌های بلند مؤثرتر است.

«نه» گفتن آرام و انتخاب محدود

«نه» روشن و محترمانه حق کودک را برای احساس داشتن انکار نمی‌کند. بگویید: «می‌دانم این بازی را می‌خواهی؛ امروز خریدن آن در برنامه نیست.» همان پاسخ را بدون مناظره دراز تکرار کنید. اگر پاسخ واقعاً نه است، آن را پس از گریه به بله تبدیل نکنید. اگر تصمیم‌تان عوض شد، صادقانه بگویید به‌خاطر سنجیدن دوباره برنامه است، نه فریاد.

انتخاب محدود، اختیار امن می‌دهد، نه اختیار بر قانون. دو گزینه باید هر دو برای بزرگسال پذیرفتنی باشند: «می‌خواهی با پیراهن آبی بروی یا سبز؟» نه «می‌خواهی به مکتب بروی یا نه؟» در زمان خشم، تنها یک انتخاب بدهید و چند ثانیه صبر کنید. اگر کودک انتخاب نکرد، بزرگسال آرام می‌گوید: «چون انتخاب نکردی، من پیراهن آبی را برمی‌گزینم و کمک می‌کنم بپوشی.» این کار تنبیه نیست؛ راهی است برای پیش‌بردن نیاز روزمره با حد قابل پیش‌بینی.

حد امن بدون تنبیه

حد امن، رفتاری است که بزرگسال برای حفاظت از کودک و دیگران انجام می‌دهد، نه برای ترساندن یا شرم‌انده کردن او. هنگام زدن، نخست فاصله بسازید: کودک دیگر را دور کنید، وسیله شکستنی یا تیز را از دسترس بردارید، و با بدنی در کنار راه خروج بایستید. بگویید: «نمی‌گذارم بزنی. من اینجا هستم. وقتی دست‌ها امن شد، کمک می‌کنم.» توجه‌نکردن به زدن، گازگرفتن، دویدن به سرک، پرتاب کردن یا تهدید به آسیب مناسب نیست؛ ایمنی مقدم است. 2

تنبیه بدنی، تحقیر، تهدید، ترساندن یا محروم کردن از غذا، خواب، محبت و مراقبت جایی در این کتاب ندارد. مهار فیزیکی برای آموزش، اطاعت یا پایان دادن به گریه هرگز راه حل نیست. محیط را امن کنید، فاصله بدهید و از بزرگسال دیگر کمک بگیرید. اگر خطر بی‌درنگ با این کارها کنترل نمی‌شود، از خدمات عاجل محل کمک بخواهید.

الگوریتم کوتاه برای لحظه خشم

در لحظه اوج، هدف حل مسئله نیست؛ هدف پایین آوردن خطر و شدت هیجان است. این ترتیب را با لحن خودتان تمرین کنید:

1. مکث کنید: شانه‌ها را پایین بیاورید و سه نفس آهسته بکشید. اگر خشم شما بالا است، جای خود را با بزرگسال امن دیگری عوض کنید.

2. نزدیک اما بی فشار بمانید: در فاصله‌ای که کودک می‌پذیرد بایستید و با صدای آهسته بگویید: «کنارت هستم.» نوزاد را در جای امن و مناسب سنبش بگذارید، نه رها در جای ناامن.

3. احساس و مرز را نام ببرید: «عصبانی هستی چون نوبت تمام شد. زدن امن نیست.» از سخنرانی و پرسش‌های زیاد بگذرید.

4. یک راه آرام‌سازی پیشنهاد کنید: آب، چند نفس همراه شما، نشستن در گوشه آرام، راه رفتن کوتاه یا فشردن بالش می‌تواند پیشنهاد باشد، نه اجبار. برای نوجوان بپرسید: «فضا می‌خواهی یا می‌خواهی من نزدیک بمانم؟»

5. پس از کاهش شدت، انتخاب یا گفت‌وگو را برگردانید: «اکنون آماده‌ای کفش را خودت بپوشی یا کمک می‌خواهی؟» اگر هنوز آماده نیست، زمان کوتاه دیگری بدهید.

تماس بدنی فقط وقتی کمک‌کننده است که کودک آن را بخواهد یا معمولاً از آن آرام شود. پایین آمدن صدا و شل شدن دست‌ها، از واداشتن عذرخواهی مهم‌تر است. کودک در اوج خشم درس را نمی‌شنود. این گام‌ها با مکث بزرگسال، تأیید احساس و پاسخ متناسب هم‌سو است. 1

گفت‌وگو پس از آرام‌شدن

پس از آرام‌شدن، گفت‌وگو را کوتاه و بدون بازپرسی آغاز کنید: «وقتی گفتیم کمپیوتر خاموش شود، در بدنت چه حس کردی؟» برای کودک کم‌سن دو گزینه بدهید. سپس رفتار را از هویت جدا کنید: «تو بد نیستی؛ پرتاب کردن کنترل خطرناک بود.»

یک مهارت برای دفعه بعد برگزینید: کودک شاید بگوید «دو دقیقه دیگر می‌خواهم» و نوجوان هشدار ده دقیقه‌ای پیشنهاد کند. اگر آسیبی زده شده، ترمیم مناسب را بیاموزید؛ مثلاً مرتب‌کردن یا پرسیدن از خواهر که چه چیزی حالش را بهتر می‌کند. عذرخواهی واقعی پس از فهمیدن و آمادگی می‌آید.

سه نمونه آموزشی از موقعیت روزمره

نمونه آموزشی اول: بازار و کودک نوپا

این نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره است. مادر در بازار به کودک دوساله می‌گوید امروز شیرینی نمی‌خرند. کودک روی زمین می‌نشیند و پا می‌زند. مادر می‌داند از چرت روزانه گذشته است؛ پس بحث درباره «بچه خوب» را آغاز نمی‌کند. موترچه خرید را کنار می‌برد و می‌گوید: «شیرینی امروز نه. خیلی ناراحت شدی. دستم را می‌گیری یا کنارت بنشینم؟»

کودک گریه را ادامه می‌دهد. مادر پاسخ نه را تغییر نمی‌دهد و می‌گوید: «وقتی آماده شدی، موز را در بوجی بگذار یا آب را بردار.» در خانه، پس از خوراک و استراحت، یادآوری می‌کند: «ناراحت شدی؛ دستم را گرفتی و رفتیم.» هدف، حفظ مرز، ایمنی و رابطه در روزی دشوار است.

نمونه آموزشی دوم: خشم پس از مکتب

این نمونه آموزشی برای کودک هشت‌ساله است. او پس از مکتب کوله‌پشتی را پرت می‌کند و فریاد می‌زند. پدر به‌جای فریاد، کوله‌پشتی را کنار می‌گذارد: «روز سختی داشتی. کوله‌پشتی نباید پرتاب شود. اول آب و نان؛ بعد ده دقیقه استراحت و تکلیف کوچک.» او همان دم عذرخواهی نمی‌خواهد.

پس از خوراک، کودک می‌گوید در صنف جواب اشتباه داده و خجالت کشیده است. توافق می‌کنند دفعه بعد نخست بگویند «پنج دقیقه وقت می‌خواهم» و سپس دو پرسش را حل کند. پدر فردا پیش از رسیدن یادآوری می‌کند: «آب و نان، ده دقیقه مکث، بعد دو پرسش». این کار کمک به شروع کردن است، نه فرار از تکلیف.

نمونه آموزشی سوم: در کوبیده نوجوان

این نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره است. نوجوان چهارده ساله پس از شنیدن ساعت کنارگذاشتن تلفن، در را می‌کوبد. مادر فریاد نمی‌زند یا تلفن را به زور نمی‌گیرد. می‌گوید: «ناراحتی‌ات را می‌فهمم. کوبیدن در پذیرفتنی نیست. ده دقیقه دیگر برای راه‌حل می‌آیم.» اگر نوجوان فضا بخواهد، مادر رابطه را قطع نمی‌کند.

پس از ده دقیقه، نوجوان می‌گوید پیام پایانی می‌خواسته است. توافق می‌کنند زنگ هشت و پنجاه تنظیم شود و تلفن نه روی میز آشپزخانه شارژ شود. مادر می‌گوید: «بار دیگر بگو وقت کوتاه می‌خواهم؛ به در آسیب نزن.» مرز پابرجاست، اما نوجوان در اجرای آن سهم دارد.

خطر خودآسیب یا آسیب به دیگران

اگر کودک یا نوجوان از آسیب‌زدن به خود یا دیگری سخن می‌گوید، وسیله خطرناک در دست دارد، ضربه جدی می‌زند، یا شما باور دارید خطر بی‌درنگ است، این گفت‌وگو را به بعد موکول نکنید. با صدایی آرام بگویید: «می‌خواهم همه امن بمانیم؛ اکنون کمک می‌گیرم.» اگر بی‌خطر است، افراد دیگر و اشیای خطرناک را دور کنید، کودک را

تنها نگذارید و فوراً با شمارهٔ عاجل محل، نزدیک‌ترین شفاخانه یا خدمات صحتی تماس بگیرید. برای خودآسیبی یا فکر آسیب‌زدن نیز هرچه زودتر ارزیابی داکتر یا متخصص صحت روان مهم است؛ این وضعیت نشانهٔ بدبودن یا جلب توجه نیست. 3

در لحظهٔ خطر، جر و بحث، رسواکردن، تهدید یا قول‌گرفتن پنهان‌کاری نکنید. برای نوجوان بگویید: «ممکن است از گفتن من ناراحت شوی، اما جان و سلامتت مهم‌تر است و باید یک بزرگ‌سال کمک‌کننده در جریان باشد.» اگر نوزاد گریهٔ طولانی دارد و شما احساس می‌کنید کنترل خود را از دست می‌دهید، او را به پشت در گهواره یا جای خواب امن بگذارید، چند دقیقه فاصله بگیرید، به‌طور منظم سر بزنید و از خویشاوند، همسایهٔ قابل اعتماد یا داکتر کمک بخواهید. هرگز نوزاد را تکان شدید ندهید، پرتاب نکنید یا برای آرام‌کردن مهار نکنید؛ تکان دادن می‌تواند آسیب شدید مغز و پیامدهای پایدار یا مرگ داشته باشد. 4

خانوادهٔ کم‌امکانات و همکاری بزرگسالان

هم‌تنظیمی ابزار گران نمی‌خواهد: پیاله آب، لقمهٔ آماده، گوشه‌ای آرام، برگهٔ زمان‌بندی با مداد و ده دقیقه توجه بی‌تقسیم کافی است. در خانهٔ تک‌والد، شلوغ یا زیر فشار مالی، کامل‌بودن ممکن نیست. جملهٔ ثابت «الان امن می‌شویم، بعد حرف می‌زنیم» و روال کوتاه، از برنامهٔ پیچیده دست‌یافتنی‌تر است.

اگر چند بزرگسال نگهداری می‌کنند، دربارهٔ مرزهای اصلی توافق کنید: زدن امن نیست، غذا و خواب پیامد نیست، و هنگام اوج خشم نخست آرام‌سازی می‌کنیم. کودک دارای معلولیت یا تفاوت عصبی شاید به هشدار بیشتر، زبان ساده‌تر یا جای کم‌صدا نیاز داشته باشد. اگر خشم یا گریه خانه، مکتب، خواب یا رابطه‌ها را مختل می‌کند، با داکتر کودک، مشاور مکتب یا متخصص مناسب گفت‌وگو کنید.

تمرین هفتگی

این هفته یک موقعیت تکراری را انتخاب کنید؛ مثلاً خاموش کردن کمپیوتر یا پایان بازی. پیش‌آگاهی روشن و انتخاب محدود آماده کنید: «پنج دقیقه دیگر پایان است» و دو گزینه واقعی. در تنش، الگوریتم را اجرا کنید: مکث، ایمنی، نام‌گذاری احساس و مرز، راه آرام‌سازی و گفت‌وگو پس از آرامش.

هر شب یادداشت کنید: محرک چه بود، چه پاسخی کمک کرد و دفعهٔ بعد چه چیز را ساده‌تر می‌کنید. موفقیت کوچک را هم ببینید؛ شاید کودک دستش را نگه داشت یا شما صدای‌تان را پایین نگه داشتید. هدف زندگی بی‌گریه نیست؛ هدف پیدا کردن راه امن‌تر در احساس دشوار است.

خانواده، فرهنگ و محیط اجتماعی



خانه؛ نخستین الگوی رابطه

کودک فقط از سفارش‌های ما نمی‌آموزد؛ از شیوهٔ سلام‌کردن، گوش‌دادن، اختلاف‌نظر داشتن و عذرخواهی‌کردن ما نیز می‌آموزد. خانواده می‌تواند پیوند خویشاوندی، تک‌والدی، بازترکیب‌شده یا گسترده باشد؛ آنچه به کودک امنیت می‌دهد، شکل ظاهری خانواده نیست، بلکه حضور بزرگسالانی است که در حد توان قابل‌پیش‌بینی، مهربان و پاسخ‌گو اند. پژوهش‌ها روایت‌ها نشان می‌دهد که دست‌کم یک رابطهٔ پایدار و متعهد با

بزرگسال حمایت‌گر، در زمان دشواری از تاب‌آوری کودک پشتیبانی می‌کند. 1 پس پدر، مادر، خاله، کاکا، پدربزرگ، معلم یا همسایهٔ مورد اعتماد، هرکدام می‌توانند بخشی از حلقهٔ امنیت کودک باشند.

الگوی رابطه یعنی کودک ببیند که حق پرسیدن دارد، «نه» محترمانه شنیده می‌شود و خطا با تحقیر پاسخ نمی‌گیرد. وقتی بزرگسال عصبانی است، گفتنِ «حالا صدایم بلند شده؛ پنج دقیقه آرام می‌شوم و بعد حرف می‌زنیم» از خاموش کردن ناگهانی یا سرزنش کودک آموزنده‌تر است. این رویکرد مرز را سست نمی‌کند؛ برعکس، نشان می‌دهد که قدرت با ترساندن یکی نیست. در فرهنگ‌های گوناگون، احترام به بزرگ‌تر ارزش مهمی است؛ احترام زمانی سالم‌تر می‌شود که با شنیدن صدای کودک، عدالت میان دختر و پسر و حرمت او همراه باشد.

نمونهٔ آموزشی: سمیع، هشت‌ساله، هنگام مهمانی حرف مادرش را می‌زند و مادر از شرمندگی می‌گفت: «تو هیچ آداب نداری.» سپس سمیع قهر می‌کرد و پدر او را مسخره می‌کرد. خانواده به جای برچسب، یک جملهٔ مشترک ساختند: «در مهمانی نوبت‌گرفتن را تمرین می‌کنیم؛ اگر یادت رفت، من با لمس شانه یادت می‌دهم.» پس از مهمانی، مادر به او گفت: «دو بار صبر کردی، دیدم؛ بار سوم نیاز به یادآوری داشتی.» کودک هم مرز را فهمید و هم دید که خطا به معنی بی‌ارزشی او نیست.

خواهر و برادر؛ رقابت یا تمرین زندگی مشترک

حسادت، رقابت بر سر وقت والدین و دعوا بر سر وسایل میان خواهر و برادر معمول است، به‌ویژه وقتی یکی خردسال است یا خانواده زیر فشار قرار دارد. مقایسهٔ «بین خواهرت چقدر آرام است» رقابت را تیزتر می‌کند، زیرا کودک می‌شنود که محبت باید

با برنده شدن به دست آید. بهتر است هر کودک جداگانه دیده شود: «می‌دانم تو هم می‌خواستی اول بازی کنی» و در همان زمان رفتار آسیب‌رسان متوقف شود: «زدن اجازه ندارد؛ من نمی‌گذارم بدنتان آسیب ببیند.» هدف، مجبور کردن آنان به دوست داشتن هم نیست؛ هدف یاد دادن مهارت نوبت، جبران و حل اختلاف است.

در سن پیش‌دبستانی، بزرگسال باید نزدیک بماند و انتخاب‌های کوتاه بدهد: «موتر سرخ یا آبی را نخست می‌خواهی؟» کودک مکتبی می‌تواند در ساختن نوبت‌نامه و قانون استفاده از کمپیوتر سهم بگیرد. نوجوانان به حریم و حق رأی بیشتر نیاز دارند، اما هنوز باید مرز روشن تمسخر، گرفتن وسیله بدون اجازه و فرستادن پیام آزارنده را بدانند. برای اختلاف، این چهار گام آموزشی سودمند است:

- نخست بدن‌ها را جدا و صداها را آرام کنید؛ نه داوری فوری و نه وادار کردن به معذرت‌خواهی.
- احساس و مسئله را با نام بگویید: «هر دو بازی را می‌خواهید و کنترل بازی یکی است.»
- از هر کودک یک راه بی‌ضرر بپرسید: نوبت، تایمر، بازی دیگر یا کمک بزرگسال.
- جبران را پس از آرام شدن بخواهید: جمع کردن وسیله، درست کردن خسارت یا گفتن یک عذرخواهی واقعی.

اختلاف والدین و هنر ترمیم

کودک از اختلاف نظر والدین آسیب نمی‌بیند صرفاً چون دو بزرگسال نظر متفاوت دارند؛ آنچه سنگین‌تر است فریاد، تحقیر، تهدید، کشاندن کودک به طرف‌گیری و ادامه کشمکش در برابر اوست. در صورت امکان، موضوع‌های داغ مانند پول، خویشاوندان

یا شیوه تربیت را دور از گوش کودک و در زمان مشخص مطرح کنید. اگر صدا بالا رفت، یک مکث توافق شده بگیرید: «هر دو ناراحتیم؛ بیست دقیقه بعد، وقتی کودک خوابید، ادامه می‌دهیم.» کودک لازم ندارد جزئیات مشکل بزرگسالان را بداند، اما حق دارد بداند که تقصیر او نیست و مراقبت از او ادامه دارد.

ترمیم پس از دعوا بخشی از تربیت است. والدینی که در حضور کودک تند سخن گفته‌اند، می‌توانند کوتاه و راستگو بگویند: «تو شنیدی که ما بلند حرف زدیم. این برای ترسناک بود و درست نبود. اختلاف ما مسئولیت تو نیست؛ ما راه امن‌تری برای حرف‌زدن پیدا می‌کنیم.» سپس باید تغییری عملی دیده شود، مثلاً وقت گفت‌وگوی دونفره، پیام نوشتاری به جای جر و بحث یا کمک گرفتن از مشاور. این سخن کودک را داور یا محرم راز نمی‌سازد؛ فقط امنیت و اعتماد را بازسازی می‌کند.

جدایی و خانواده تک‌والد؛ ثبات در میان تغییر

جدایی گاهی راه کم‌کردن تنش یا حفظ امنیت است و نباید آن را نشانه شکست ذاتی پدر یا مادر دانست. کودکان ممکن است غم، خشم، نگرانی یا حتی آسودگی آمیخته با احساس گناه داشته باشند. توان سازگاری آنان با سن و رشدشان و نیز با حساسیت والدین پیوند دارد؛ کاهش کشمکش، روال‌های ثابت، مرزهای گرم و درگیرماندن هر دو والد امن و توانمند، عوامل حمایت‌گر اند. 2 کودک را هرگز پیام‌بر، جاسوس یا داور خانه دیگر نکنید و از بدگویی والد دیگر در حضور او بپرهیزید.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: مریم، یازده‌ساله، پس از جدایی والدینش هر پنج‌شنبه بی‌قرار می‌شد، زیرا نمی‌دانست چه زمانی پدرش را می‌بیند. مادر که تنها کار و مراقبت را پیش می‌برد، به جای گفتن «بزرگ شو، این قدر دردرس نسا»، یک

تقویم کاغذی کنار در گذاشت. او گفت: «جدایی تصمیم بزرگسالان است، نه تقصیر تو. شنبه ساعت چهار پدرت، اگر امن و آماده باشد، تو را می‌بیند؛ اگر برنامه عوض شد، من پیشاپیش می‌گویم.» مریم اجازه یافت با پدر تماس بگیرد و مادر و پدر توافق کردند که قانون خواب و کارخانگی تا حد ممکن یکسان باشد. اگر دیدار برای کودک امن نیست یا خشونت وجود دارد، ایمنی بر حفظ تماس مقدم است و برنامه باید با کمک خدمات تخصصی و قانونی محل تنظیم شود.

کودک خردسال به جمله‌های ساده و تکرار آرام نیاز دارد: «دو خانه داری؛ هر دو تو را دوست داریم.» کودک مکتبی معمولاً درباره برنامه، مکتب و دوستان می‌پرسد؛ پاسخ روشن و بی‌وعده ناممکن بدهید. نوجوان شاید سکوت کند یا رفت‌وآمد را دشوار بداند؛ احساسش را بشنوید، اما بار تصمیم‌های مالی یا حقوقی را بر شانه او نگذارید. خانواده تک‌والد بهتر است از درخواست کمک خجالت نکشد: کسی برای بردن کودک به مکتب، یک تماس با معلم یا یک ساعت مراقبت می‌تواند از فرسودگی والد بکاهد.

پدربزرگ و مادربزرگ؛ پشتوانه، نه جایگزین فرماندهی

پدربزرگ و مادربزرگ می‌توانند با قصه، زبان خانواده، مهارت‌های زندگی و زمانی آرام، پیوند کودک با ریشه‌هایش را غنی کنند. برای کودکی که والدش کار طولانی دارد، مهاجر است یا در بحران به سر می‌برد، همین حضور منظم می‌تواند رابطه بزرگسال پایدار باشد. 1 با این همه، کمک خویشاوند نباید به کشمکش پنهان بر سر اقتدار بدل شود. پیش از مراقبت، والد و بزرگ‌تر روی چند اصل کم‌شمار توافق کنند: ساعت خواب، خوراک، رفت‌وآمد، استفاده از صفحه نمایش و این‌که تنبیه بدنی و تحقیر جایز نیست.

به جای گفتنِ «شما بچه را لوس می‌کنید»، والد می‌تواند بگوید: «قدردان کمک شما هستیم. برای این‌که ارسلان گیج نشود، توافق کنیم بعد از ساعت نه کمپیوتر خاموش باشد و وقتی عصبانی است، کسی او را نزند.» بزرگ‌تر نیز حق دارد توان و محدودیت خود را بگوید و نباید مسئولیت ناممکن بپذیرد. اگر سنتی با کرامت کودک ناسازگار است، گفت‌وگوی محترمانه و مرز روشن، هم پیوند خانوادگی را نگه می‌دارد و هم کودک را محافظت می‌کند.

فقر، مهاجرت و فشار؛ نام‌بردن بدون سرزنش

فقر، بیکاری، جابه‌جایی، نداشتن سند، دوری از خویشاوندان یا زبان تازه، مشکلات اخلاقی والد نیستند. این وضعیت‌ها می‌توانند زمان، خواب، حوصله و توان تصمیم‌گیری مراقب را کم کنند. یونیسف یادآور می‌شود که فشار فقر ممکن است توان فرزندپروری مثبت و پیوسته را مختل کند؛ از این رو وقت، منابع و خدمات برای مراقبان نیز حمایت از کودک است. 4 گفتنِ «اگر واقعاً بچه‌ات را دوست داشتی، بهتر رفتار می‌کردی» نه عادلانه است و نه مفید.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: خانواده فرهاد پس از مهاجرت در یک اتاق مشترک زندگی می‌کنند و مادر تا شب کار می‌کند. فرهاد، نه‌ساله، به سبب خستگی، کارخانگی‌اش را انجام نمی‌دهد و معلم او را «بی‌علاقه» می‌نامد. مادر با معلم تماس می‌گیرد و به جای شرح شرم‌آور زندگی خصوصی، می‌گوید: «در خانه جای آرام محدود است؛ آیا فرهاد می‌تواند بیست دقیقه اول پس از ختم صنف کارش را با راهنمایی آغاز کند؟» در خانه نیز یک پاکت کوچک برای قلم و کتاب و یک وقت ده‌دقیقه‌ای برای مرور ساخته می‌شود. این راه‌حل فشار را ناپدید نمی‌کند، اما مسئولیت را میان خانواده، مکتب و امکانات موجود تقسیم می‌کند.

در دوره جابه‌جایی، حفظ چند روال کوچک بسیار باارزش است: یک وعده مشترک، قصه کوتاه پیش از خواب، تماس منظم با خویشاوند امن یا مرور برنامه فردا. به کودک نگویند که باید قدردان باشد و هیچ غمی نداشته باشد. بگویید: «از دست دادن دوستان سخت است؛ با هم فکر می‌کنیم چگونه در صنف تازه کسی را پیدا کنی.» کمک‌گرفتن از مکتب، کلینیک، گروه محلی، کمک حقوقی یا برنامه خوراک، نشانه ناتوانی نیست؛ راهی برای نگه‌داشتن ظرفیت خانواده است.

خشونت و حمایت ایمن

ضرب و شتم، ترساندن، تحقیر، تهدید، آزار جنسی، غفلت از نیازهای اساسی و خشونت میان بزرگسالان موضوع‌های خصوصی بی‌پایام نیستند. سازمان جهانی صحت بدرفتاری با کودک را هر گونه آسیب یا غفلت در رابطه مسئولیت، اعتماد یا قدرت می‌داند و بر حمایت از والدین، تربیت غیرخشونت‌آمیز و پاسخ خدماتی تأکید می‌کند. 3 دشواری مالی، معلولیت، گریه مداوم یا تفاوت عصبی کودک علت موجه خشونت نیست؛ این‌ها می‌توانند نیاز به حمایت و تنظیم بیشتر را نشان دهند.

اگر کودک بگوید یا نشانه دهد که آسیب دیده، نخست آرام بمانید و بگویید: «متشکرم که گفتی. تقصیر تو نیست. من می‌خواهم کمک کنم امن بمانی.» از بازجویی، واداشتن او به تکرار جزئیات و وعده رازداری مطلق خودداری کنید، چون شاید برای امنیت او لازم باشد از بزرگسال مسئول کمک گرفته شود. خطر فوری یعنی کودک یا فرد دیگری همین اکنون در معرض آسیب است؛ در این حالت او را تنها نگذارید و با خدمات عاجل، پولیس، داکتر یا نهاد حفاظت از کودک محل تماس بگیرید. در خطر غیرفوری نیز یک بزرگسال مورد اعتماد، مشاور مکتب یا داکتر می‌تواند راه ارجاع امن را روشن کند؛ اگر فرد آسیب‌رسان در خانه است، نقشه ایمنی را با او در میان نگذارید.

تبعض و زورگویی؛ طرف کودک بایستید

کودک ممکن است به سبب دختر یا پسر بودن، زبان، قومیت، مهاجرت، فقر، دین، رنگ پوست، معلولیت، شکل بدن یا شیوه یادگیری هدف تمسخر و کنار گذاشته شدن شود. شوخی ای که کودک را می ترساند، تنها می گذارد یا قدرت او را کم می کند، با گفتن «شوخی بود» بی ضرر نمی شود. خانواده باید پیام روشن بدهد: «در این خانه هیچ کس به دلیل تفاوتش کمتر نیست.» این پیام در تقسیم کار خانه، فرصت آموزش، حق بازی و گوش دادن برابر به دختر و پسر نیز باید دیده شود.

وقتی کودک از زورگویی خبر می دهد، به جای «نادیده بگیر» بگویید: «باورت دارم؛ کار درستی کردی که گفتی. چه وقت و کجا رخ داد و چه کسی می تواند کنارت باشد؟» سپس تاریخ، مکان و رفتار را یادداشت کنید و با معلم یا مسئول مکتب برای برنامه ایمنی مشخص صحبت کنید: بزرگسال تماس، مسیر امن، جای نشستن و زمان پیگیری. مکتب و جامعه در پیشگیری نقش دارند؛ سازمان جهانی صحت محیط مکتب عاری از خشونت و تقویت رابطه شاگرد، معلم و مسئولان را از رویکردهای پیشگیری می داند. 3 کودک را برای دفاع از خود به خشونت تشویق نکنید و از او نخواهید که به تنهایی با زورگو روبه رو شود.

شبکه حمایت و نقش جامعه

فرزندپروری وظیفه یک فرد تنها نیست. شبکه حمایت می تواند از دو یا سه نفر معلوم آغاز شود: خویشاوند امن، همسایه قابل اعتماد، معلم، داکتر، مشاور، امام یا مسئول گروه محلی که به کرامت کودک احترام دارد. نام و شماره آنان را در جایی امن نگه

دارید و با کودک متناسب با سنش تمرین کنید که اگر گم شد، ترسید یا در خانه دعوا شد، به کدام بزرگسال مراجعه کند. وجود شبکه، والد را نیز از انزوا بیرون می‌آورد؛ انزوا و ازمه‌پاشیدن حمایت گسترده خانواده از عوامل خطر شناخته شده‌اند. 3

هر جامعه می‌تواند با کارهای کوچک حمایت بسازد: مکتب وقت گفت‌وگوی محرمانه داشته باشد، همسایه خبررسانی کند نه شایعه‌پراکنی، مسجد یا مرکز محلی برای والدین گروه همیاری بسازد و کارفرما تا حد امکان ساعت قابل‌پیش‌بینی بدهد. خانواده نیز حق دارد خدمت نامناسب را محترمانه به چالش بکشد؛ مثلاً از معلم بپرسد چگونه با زبان تحقیرآمیز یا حذف کودک از فعالیت برخورد می‌شود. این‌ها تضمین نمی‌کنند که همه فشارها از میان برود، اما مسئولیت رشد کودک را از دوش یک مادر یا یک پدر تنها برمی‌دارند.

تمرین هفتگی

این هفته پانزده دقیقه «نقشه رابطه و ترمیم» بسازید. هر عضو خانواده، حتی کودک خردسال با نقاشی، نام دو بزرگسال امن و یک جای امن را اضافه کند؛ سپس یک موقعیت معمول اختلاف، مانند نوبت کمپیوتر یا تأخیر در خانه آمدن، انتخاب کنید. با هم سه جمله را تمرین کنید: «من ناراحت شدم چون...»، «اکنون مکث می‌کنم تا آسیب نزنم»، و «برای جبران چه کاری می‌توانم بکنم؟» در پایان، والدین یک کمک عملی کوچک را برای این هفته تعیین کنند، مانند تماس با معلم، درخواست یک ساعت مراقبت از خویشاوند یا برنامه‌ریزی یک گفت‌وگوی آرام. اگر کودک از خشونت، ترس شدید، آسیب به خود یا دیگری، یا زورگویی مداوم می‌گوید، تمرین را جایگزین کمک حرفه‌ای ندانید و همان هفته با خدمات ایمن و متخصص محل تماس بگیرید.

بازی، یادگیری و رشد ذهنی



بازی، کار مهم کودک

کودک در بازی تنها مصروف بودن را تجربه نمی‌کند؛ او در همان هنگام می‌بیند، انتخاب می‌کند، حدس می‌زند، شکست می‌خورد و دوباره می‌کوشد. وقتی یک طفل با سنگ‌ریزه‌ها راه می‌سازد یا نقش داکتر را بازی می‌کند، ذهنش میان تجربه، زبان و رابطه پل می‌زند. بازی با والدین و همسالان با رشد مهارت‌های اجتماعی-عاطفی، شناختی، زبانی و خودتنظیمی پیوند دارد و رابطه امن میان کودک و مراقب را نیز پشتیبانی می‌کند¹. پس هدف والدین این نیست که هر دقیقه بازی را به درس تبدیل کنند، بلکه فراهم کردن زمان، امنیت و همراهی کنجکاوانه است.

رشد ذهنی به معنی پرکردن کودک از پاسخ‌های آماده نیست. ذهنی که فرصت پرسیدن، ساختن و اصلاح کردن دارد، به تدریج روش فکرکردن را تمرین می‌کند. اگر کودک در خانه آرامش، گفت‌وگو و اجازهٔ آزمودن داشته باشد، بازی می‌تواند بخشی طبیعی از تربیت باشد؛ حتی وقتی امکانات خانواده اندک است.

بازی آزاد و بازی هدایت‌شده

در بازی آزاد، کودک موضوع، نقش و روش بازی را تا جایی که ایمن است انتخاب می‌کند. او ممکن است با چند بوتل خالی «دکان» بسازد یا با پارچه یک خیمه درست کند؛ بزرگسال بیشتر تماشا می‌کند، نام احساس یا عمل را می‌گوید و تنها در صورت نیاز کمک می‌رساند. این فضا حق انتخاب و ابتکار را زنده نگه می‌دارد. لازم نیست ساختهٔ کودک شبیه مدل بزرگسال باشد.

بازی هدایت‌شده نیز بازی است، نه امتحان پنهانی. بزرگسال یک هدف کوچک و قابل لمس می‌گذارد، مانند نوبت‌گرفتن، شمردن سه دانه لوبیا یا یافتن چیزهای گرد، اما راه حل را به کودک واگذار می‌کند. می‌توان گفت: «بیایید ببینیم برای پل موترها چه چیز محکم‌تر است؛ می‌خواهی اول امتحان کنی یا باهم فکر کنیم؟» اگر کودک موضوع را عوض کرد، گاهی دنبال کردن علاقهٔ او از تمام کردن برنامه ارزشمندتر است.

وسایل ساده، امکان‌های فراوان

وسایل گران‌قیمت شرط بازی پربار نیست. بوتل پلاستیکی خالی و پاک، جعبهٔ مقوایی، جوراب کهنه برای عروسک دستی، کاغذ باطله، قاشق چوبی، پارچه و دانه‌های درشت می‌توانند مواد بازی باشند؛ فقط باید برای سن کودک بی‌خطر، پاک و

زیر نظر بزرگسال باشند. برای کودک خردسال، چیزهای کوچک، تیز، شکسته یا خطر خفگی مناسب نیستند. پیش از استفاده از وسایل خانه، یک بار خطر افتادن، بریدن، بلعیدن و دسترسی به مواد شوینده را بررسی کنید.

جعبه مقوایی می‌تواند امروز موتر، فردا خانه و هفته دیگر صندوق پست شود. این تغییر معنا به کودک نشان می‌دهد که یک پاسخ ثابت بر همه چیز حاکم نیست. والد می‌تواند با پرسش‌های کوتاه بازی را گسترده کند: «مسافر کجا می‌رود؟»، «اگر باران بیاید، چه می‌کنی؟» یا «کدام چیز را اول در خانه می‌گذاری؟» سپس مکث کند تا کودک فرصت فکرکردن و سخن گفتن داشته باشد.

توجه و کارکردهای اجرایی در دل بازی

کارکردهای اجرایی نام مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که به کودک کمک می‌کند توجهش را نگه دارد، یک یا دو دستور را در ذهن بسپارد، جلو تکانه فوری را بگیرد، نقشه بکشد و هنگام تغییر شرایط راه دیگری بیابد. این توانایی‌ها از پیش کامل به دنیا نمی‌آیند و در تعامل و تمرین رشد می‌کنند.² بازی‌های کوتاه و تکراری مانند «چراغ سبز و سرخ»، تقلید حرکت، پیدا کردن جفت جوراب‌ها، یا ادامه‌دادن یک ریتم با کف‌زدن، فرصت تمرین می‌دهند. مقصود گرفتن نمره نیست؛ کودک با خطا می‌فهمد که می‌تواند توقف کند و دوباره کوشش کند.

برای آغاز، قانون بازی را بسیار ساده و روشن بگویید و خودتان یک بار اجرا کنید. بعد به جای گفتن «حواست را جمع کن»، نشانه‌ای بازی‌گونه بسازید: «وقتی دستم بالا شد، مجسمه می‌شویم.» وقتی طفل موفق شد، کوشش مشخص او را ببینید: «دیدم صبر

کردی تا نوبت رسید، نه این که فقط بگویند «چه باهوشی». اگر قانون دشوار شد و بازی به گریه یا خشم کشید، قانون را کم کنید یا وقفه کوتاه بدهید؛ فشار بیشتر لزوماً یادگیری بیشتر نیست.

نمونه آموزشی: دکان کوچک خانه

نمونه آموزشی: مریم پنج ساله جعبه و چند بسته خالی را روی زمین می‌چیند و می‌گوید دکان باز کرده است. پدر به جای درست کردن همه چیز می‌پرسد: «من مشتری‌ام؛ با ده افغانی چه می‌توانم بخرم؟» مریم قیمت‌ها را با خط روی کاغذ می‌نویسد، اما در جمع کردن گیج می‌شود. پدر می‌گوید: «دو لوبیا را برای دو افغانی بگذاریم و باهم ببینیم چقدر می‌شود»، سپس فرصت می‌دهد خود او لوبیاها را بشمارد.

چند دقیقه بعد برادر کوچک‌تر می‌خواهد همه بسته‌ها را بردارد. پدر مرز آرام می‌گذارد: «بسته‌ها برای بازی است، نه پرتاب کردن. می‌توانی سفارش بدهی یا مسئول رساندن خریده‌ها شوی.» مریم انتخاب می‌کند که برادرش پیک باشد و برایش سه بسته می‌شمارد. در این بازی، شمارش، واژه‌هایی چون مشتری و رسید، نوبت‌گیری و حل یک اختلاف در خدمت یک موقعیت دلچسپ قرار گرفته‌اند. اگر طفل فقط قیمت‌ها را خیالی گفت، بازی ناکام نشده است؛ نقش و گفت‌وگو خود بخش مهم یادگیری‌اند.

خواندن مشترک، گفت‌وگو نه آزمون

خواندن مشترک یعنی کتاب یا قصه محل دیدار صداها، تصویرها و اندیشه‌های کودک و بزرگسال باشد. خواندن تعاملی از آغاز زندگی می‌تواند رابطه مراقب و کودک و پایه‌های زبان و سواد آغازین را پشتیبانی کند³. برای خردسال لازم نیست همه جمله‌های کتاب خوانده شود؛ می‌توان به تصویر اشاره کرد، نام شیء را گفت و منتظر نگاه، اشاره یا صدا شد. کودک بزرگ‌تر می‌تواند پایان قصه را حدس بزند، حال شخصیت را بگوید یا رویدادی از زندگی خود را به آن پیوند دهد.

سه گام ساده کمک می‌کند: نخست بگذارید کودک جلد یا قصه را انتخاب کند؛ سپس در میان خواندن یک پرسش باز بپرسید؛ و در پایان یک جمله از گفته او را بازتاب دهید. برای نمونه بگویید: «به نظرت چرا دخترک پشت در ایستاده؟» و پس از پاسخ بگویید: «تو فکر می‌کنی منتظر مادرش است؛ در تصویر چه چیزی این را نشان می‌دهد؟» اصلاح تلفظ یا پاسخ را به لحظه شرمندگی بدل نکنید. اگر کتاب در خانه نیست، قصه خانوادگی، یک عکس، یا داستانی که بزرگسال از یاد بازگو می‌کند نیز می‌تواند گفت‌وگو بسازد.

حرکت، بیرون و کشف محیط

بدن در حرکت، بخشی از یادگیری است. بازی بیرون فرصت دیدن گیاه، خاک، سایه، راه و آدم‌ها را می‌دهد و بازی در طبیعت و فضای باز برای کودکان سودمند گزارش شده است¹. یک گردش کوتاه و امن در کوچه، حویلی یا پارک می‌تواند به

جست‌وجوی رنگ‌ها، گوش‌دادن به صداها و مشاهده تغییر هوا بدل شود. کودک را به راه رفتن و پریدن در محدوده امن تشویق کنید، اما سرعت، توان جسمی و نیاز او به استراحت را جدی بگیرید.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: حامد هفت‌ساله پس از مکتب بی‌قرار است و مادرش بیست دقیقه او را به حویلی می‌برد. قرار می‌گذارند پنج چیز نرم و پنج چیز زبر را پیدا کنند، ولی مادر پاسخ‌ها را نمی‌گوید. حامد برگ را نرم و دیوار را زبر می‌نامد؛ مادر می‌پرسد: «کدام بخش دیوار زبرتر است و چرا فکر می‌کنی؟» در بازگشت، حامد روی کاغذ دو چیز را می‌کشد و برای خواهرش توضیح می‌دهد؛ حرکت با مشاهده، واژه و یادآوری پیوند می‌خورد، بی‌آن‌که به تکلیف سنگین تبدیل شود.

آموزش بی‌فشار و دوری از مقایسه

هر کودک با آهنگ و شیوه خودش به بازی نزدیک می‌شود. مقایسه با خواهر، برادر، همسایه یا هم‌صنفی معمولاً کودک را به دفاع، شرم یا ترس از خطا می‌کشاند؛ بهتر است پیشرفت او را با کوشش و توانایی پیشین خودش بسنجیم. به جای «ببین خواهرت چه خوب می‌خواند»، بگویید: «هفته پیش فقط به تصویر نگاه می‌کردی، امروز برایش یک قصه ساختی.» این زبان، کوشش و فرایند را می‌بیند، نه رتبه را.

کودک را در قالب یک «سبک یادگیری» ثابت، مانند فقط دیداری یا فقط شنیداری، زندانی نکنید. ممکن است امروز با حرکت بهتر درگیر شود و فردا با قصه یا ساختن؛ خانواده می‌تواند راه‌های گوناگون عرضه کند و به واکنش واقعی او توجه نماید. همچنین بازی یا یک وسیله آموزشی، تضمین افزایش هوش نیست. ارزش بازی در تمرین، لذت، رابطه و فرصت مشارکت است، نه وعده ساختن کودک برتر.

بازی فراگیر و احترام به تفاوت‌ها

فراگیری یعنی کودک دارای معلولیت یا تفاوت رشدی فقط در کنار بازی ننشیند، بلکه بتواند به شیوه مناسب خود در آن نقش واقعی داشته باشد. یونیسف بر شناخت نیاز فردی و سازگار کردن فعالیت‌ها برای مشارکت و لذت همه کودکان تأکید می‌کند 4. پیش از تغییر بازی، از خود کودک و خانواده‌اش بپرسید چه چیزی کمک می‌کند: زمان بیشتر، جای آرام‌تر، دستور کوتاه‌تر، سطح هموار، وسیله بزرگ‌تر، تصویر یا همراهی یک هم‌بازی؟ کمک را بدون اجازه تحمیل نکنید و به جای کودک تصمیم نگیرید.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: در بازی خانوادگی توپ، سارا به دلیل دشواری حرکتی نمی‌تواند تند دنبال توپ بدود. عمه‌اش قانون را تغییر می‌دهد: یک نفر توپ را از روی زمین آرام می‌غلطانند و سارا دروازه‌بان نشسته می‌شود؛ هر کس می‌تواند با دست یا پا توپ را برگرداند. کودکان دیگر نیز نقش‌ها را جابه‌جا می‌کنند و می‌بینند که مشارکت، تنها دویدن سریع نیست. اگر صدا یا نور برای کودکی آزاردهنده است، وقفه آرام، کم کردن صدا و امکان تماشای کوتاه مدت می‌تواند بهتر از اصرار به شرکت کردن باشد.

برنامه خانگی کم‌هزینه و متناسب با سن

برای کودک زیر سه سال، بازی کوتاه رودررو، تقلید صدا و حرکت، پنهان کردن یک شیء زیر پارچه و نام بردن از چیزهای روزمره کافی است؛ همراهی گرم از پیچیدگی مهم‌تر است. کودک سه تا شش ساله از نقش‌بازی، ساختن، مرتب کردن، قصه و قانون‌های یکی‌دو مرحله‌ای لذت می‌برد. برای کودک مکتبی می‌توان مسئولیت واقعی

و کوچک، مانند نوشتن فهرست خرید، ساختن مسیر برای موتورک، برنامه‌ریزی یک قصه خانوادگی یا تغییر قانون یک بازی را افزود. سن تنها راهنماست؛ علاقه، خستگی و توانایی فعلی کودک را نیز در نظر بگیرید.

یک برنامه خانگی کم‌هزینه می‌تواند هر روز سه بخش کوتاه داشته باشد: ده دقیقه بازی آزاد با جعبه یا پارچه، ده دقیقه قصه و گفت‌وگو، و زمان کوتاهی حرکت در جای امن. اگر والدین مصروف کارند، لازم نیست همه بخش‌ها هر روز کامل شود؛ یک بزرگسال دیگر مورد اعتماد یا خواهر و برادر بزرگ‌تر می‌تواند با مرزهای ایمنی کمک کند. وسایل بازی را در یک سبد ساده نگه دارید و هر هفته فقط چند مورد را بیرون بگذارید تا انتخاب زیاد، کودک را خسته نکند. صفحه نمایش جای گفت‌وگو، دست‌ورزی و حرکت را پُر نمی‌کند؛ اگر استفاده می‌شود، با زمان و محتوای مناسب سن و ترجیحاً همراهی بزرگسال باشد.

چه وقت کمک تخصصی بجویم

بازی ابزار تشخیص نیست و تفاوت‌های عادی میان کودکان فراوان است. با این حال، اگر والدین یا معلم برای مدت طولانی نگران از دست‌دادن مهارت‌ها، دشواری چشمگیر در ارتباط یا حرکت، ناتوانی مداوم در پیروی از فعالیت‌های متناسب سن، یا رنج شدید کودک در بازی و زندگی روزمره باشند، گفت‌وگو با داکتر اطفال یا متخصص رشد کودک کار سنجیده‌ای است. یادداشت‌کردن موقعیت، زمان و چیزهایی که کمک یا دشواری ایجاد می‌کند، گفت‌وگو با متخصص را روشن‌تر می‌سازد. هدف برچسب‌زدن نیست؛ هدف فهمیدن نیاز کودک و یافتن پشتیبانی مناسب است.

تمرین هفتگی

این هفته یک «ساعت بازی آرام» را در زمانی انتخاب کنید که خانواده تا حد ممکن عجله ندارد. در آغاز، سه وسیله بی‌خطر و ساده، مانند جعبه، پارچه و قاشق چوبی، بگذارید و از کودک بخواهید خودش تصمیم بگیرد چه بسازد؛ ده دقیقه فقط تماشا کنید و هر چند دقیقه یک مشاهده مشخص بگویید. سپس پنج تا ده دقیقه با یک پرسش باز، نقش تازه یا قانون ساده وارد بازی شوید و در پایان قصه‌ای کوتاه درباره ساختن او بخواهید. پس از بازی، برای خودتان سه نکته بنویسید: کودک چه چیزی را انتخاب کرد، کی نیاز به کمک داشت، و کدام جمله یا تغییر محیط او را بیشتر درگیر کرد؛ هفته بعد فقط یک تغییر کوچک بر اساس همین مشاهده انجام دهید.

موبایل، اینترنت و تکنالوژی



تکنالوژی در خدمت زندگی خانواده

موبایل و اینترنت نه دشمن کودک اند و نه پرستار او. این ابزارها برای تماس، آموختن و آفرینش به کار می‌روند، اما بسیاری برای نگه‌داشتن توجه و فروش طراحی شده‌اند. بنابراین پرسش مفید این نیست که «صفحه خوب است یا بد؟»؛ پرسش این است که کودک چه می‌بیند، با چه کسی، در چه وقت، با چه احساسی و به قیمت از دست‌دادن کدام فعالیت. مرز روشن وقتی با رابطه گرم و دلیل قابل فهم همراه شود، بیش‌تر از فریاد یا ضبط ناگهانی دستگاه دوام می‌آورد.

والدین نیز بخشی از محیط رسانه‌ای خانه اند. اگر بزرگسال هنگام گفت‌وگوی کودک بیهم‌گوشی را نگاه کند، کودک از رفتار او می‌آموزد که حضور و توجه ارزش کم‌تری دارد. گفتنِ «پیامم را می‌بندم تا حرفت را بشنوم» و عمل کردن به آن، الگوی خوبی است. آکادمی امریکایی طب اطفال تأکید می‌کند که تجربهٔ دیجیتال در خلأ رخ نمی‌دهد؛ سن و نیاز کودک، رابطه‌ها، خانه، مکتب و فرصت‌های بیرون از صفحه اهمیت دارند.²

سن، زمان و کیفیت محتوا

برای کودکان زیر پنج سال، سازمان جهانی صحت اندازه‌های روشن‌تری داده است. برای نوزاد زیر یک سال و کودک یک‌ساله، زمان صفحهٔ نشسته توصیه نمی‌شود؛ تماس تصویری با عضو خانواده، وقتی بزرگسال آن را همراهی و برای کودک توضیح می‌دهد، با تماشای تنها فرق دارد. برای دوساله‌ها حداکثر یک ساعت در روز و کم‌تر بهتر است؛ برای سه و چهار ساله‌ها نیز حداکثر یک ساعت و کم‌تر بهتر است. در وقت نشسته، قصه‌گویی، آواز، کتاب دیدن و گفت‌وگوی رودررو با مراقب، جایگزین‌های ارزشمند اند.¹

آکادمی امریکایی طب اطفال در رهنمود تازهٔ خود، برای تمام کودکان و نوجوانان یک شمار ساعت یکسان اعلام نمی‌کند. به جای آن پیشنهاد می‌کند خانواده به پنج پرسش فکر کند: این کودک با این سن و نیاز چگونه است؟ محتوا چه کیفیتی دارد؟ آیا کودک برای آرام‌شدن فقط به صفحه وابسته می‌شود؟ صفحه کدام کار ضروری را کنار می‌زند؟ و آیا دربارهٔ آن گفت‌وگو می‌کنیم؟² این دو دیدگاه ناسازگار نیستند: اندازه‌های سازمان جهانی صحت برای خردسال، نقطهٔ آغاز محافظه‌کارانه اند؛ و برای سنین بالاتر، کیفیت، زمینه و توازن باید همراه زمان سنجیده شود.

محتوای باکیفیت برچسب «آموزشی» ندارد. پیش از سپردن دستگاه، والد می‌تواند یک بخش را خود ببیند: آیا زبان و تصویر برای سن کودک مناسب است؟ آیا کودک را به پاسخ، ساختن یا گفت‌وگو دعوت می‌کند؟ آیا تبلیغ پنهان، ترس، خشونت یا پخش خودکار دارد؟ پس از دیدن نیز یک پرسش ساده مانند «کدام بخش برایت جالب بود؟» کودک را از تماشاگر تنها به شریک گفت‌وگو تبدیل می‌کند. این‌ها پیشنهادهای آموزشی اند، نه تضمین اینکه هر برنامه برای هر کودک مناسب خواهد بود.

آنچه صفحه ممکن است جای آن را بگیرد

عدد دقیقه تنها یک چراغ راهنما است. اگر استفاده از دستگاه خواب منظم، غذای خانوادگی، بازی آزاد، حرکت، تکلیف، دوستی یا گفت‌وگوی خانه را پس بزند، لازم است برنامه بازنگری شود. برای یک تا دو ساله، سازمان جهانی صحت دست‌کم ۱۸۰ دقیقه فعالیت گوناگون در روز را توصیه می‌کند. برای سه تا چهار ساله نیز ۱۸۰ دقیقه فعالیت لازم است که دست‌کم ۶۰ دقیقه آن با شدت متوسط تا زیاد باشد؛ بازی و حرکت «وقت خالی» نیست. ¹

خواب جای معامله ندارد. برای یک تا دو ساله، ۱۱ تا ۱۴ ساعت و برای سه تا چهار ساله، ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز پیشنهاد شده است؛ زمان چرت نیز در این اندازه حساب می‌شود. ¹ بهتر است یک ساعت پیش از خواب، دستگاه از اتاق خواب بیرون باشد، اعلان‌ها خاموش شود و قصه جای آن را بگیرد. در غذا، تلویزیون و گوشی را کنار بگذارید تا کودک نشانه‌های گرسنگی و سیری را بشناسد و اعضای خانواده از هم خبر بگیرند.

همراهی والد و گفت‌وگوی روزانه

همراهی یعنی تنها نشستن کنار کودک نیست. در خردسالی، والد نام اشیا را می‌گوید، مکث می‌کند، از کودک می‌پرسد «به نظرت بعد چه می‌شود؟» و وقتی ویدیو تمام شد، آن را به زندگی واقعی پیوند می‌دهد: «حالا بیا همان آهنگ را با دست‌زدن بخوانیم.» آکادمی امریکایی طب اطفال می‌گوید کودکان زیر دو سال از کاوش جهان و بازی با بزرگسالان و کودکان دیگر بیش‌تر می‌آموزند؛ اگر صفحه‌ای می‌بینند، انتخاب محتوای متناسب و تماشای همراه مهم است. 2

با کودک مکتبی و نوجوان، همراهی بیشتر شکل گفت‌وگو دارد، نه جاسوسی پنهانی. گاهی بپرسید: «این بازی بعد از پایان چه احساسی در تو می‌گذارد؟»، «کدام حساب‌ها کمک می‌کنند چیز تازه بیاموزی؟» یا «کدام اعلان فقط می‌خواهد دوباره برگردی؟» گوش‌دادن واقعی پیش از نصیحت، احتمال خبردادن کودک در زمان مشکل را بالا می‌برد. حق حریم خصوصی کودک مهم است، اما سن و خطر تعیین می‌کند که والد چه اندازه نزدیک باشد؛ نظارت باید آشکار، متناسب با سن و با توضیح دلیل باشد.

برنامه رسانه خانواده

برنامه رسانه خانواده یک فرمان‌نامه پیچیده نیست؛ یک توافق کوتاه و نوشته‌شده است که همه، از جمله بزرگسالان، می‌توانند ببینند. راهنمای آکادمی امریکایی طب اطفال پیشنهاد می‌کند برنامه با ارزش‌ها و روال همان خانه جور باشد، جاها و وقت‌های بی‌صفحه داشته باشد، اعلان و پخش خودکار را خاموش کند و دوره‌به‌دوره بازبینی شود. 3 خانواده‌ای که فقط یک گوشی دارد نیز به برنامه نیاز دارد، اما برنامه‌اش باید به کار، درس و تماس ضروری والد احترام بگذارد.

برای ساختن آن، یک نشست ده دقیقه‌ای کافی است. نخست، فعالیت‌های غیرقابل جایگزین را بنویسید: خواب، غذا، مکتب و تکلیف، کار خانه، حرکت و وقت با خانواده. دوم، برای صفحه زمان‌های مشخص و پایان قابل دیدن تعیین کنید؛ مثلاً پس از تکلیف و پیش از شام، نه هر زمان که حوصله سر رفت. سوم، جاهای بی‌دستگاه را برگزینید: میز غذا، اتاق خواب و هنگام صحبت مهم. چهارم، تصمیم بگیرید چه کسی دریافت برنامه، افزودن مخاطب یا خرید درون برنامه‌ای را تأیید می‌کند. پنجم، پس از یک هفته پرسید چه چیزی کار کرد و چه چیزی نیاز به تغییر دارد، نه اینکه کودک را برای هر لغزش محکوم کنید.

حريم خصوصی، عکس و تماس ناشناس

به کودک به زبان سنش بیاموزید که نام کامل، نشانی خانه و مکتب، شماره تلفن، جای فعلی، رمز و تصویر خصوصی را برای دیگران نمی‌فرستد. پیش از ساختن حساب تازه، تنظیمات حریم خصوصی، فهرست مخاطبان و اجازه موقعیت را با هم ببینید. دستگاه و برنامه باید به‌روز باشند و برای کودک خردسال می‌توان جست‌وجوی امن و کنترل والدین را به‌کار برد، اما این ابزارها جای رابطه و گفت‌وگو را نمی‌گیرند. 4

عکس کودک نیز بخشی از حریم او است، نه دارایی بزرگسال. پیش از نشر، از خود پرسید: آیا این عکس نام، مکان، لباس مکتب، نشانی خانه یا لحظه‌ای خجالت‌آور را آشکار می‌کند؟ آیا کودک دارای توان فهم، اجازه داده است؟ عکس برهنگی، بیماری، تنبیه، گریه یا اشتباه کودک را برای خنده، شکایت یا جمع‌کردن پسندها نشر نکنید. می‌توان به خویشاوند گفت: «دوست داریم عکسش در گروه بسته بماند و باز نشر نشود»؛ احترام به این مرز، درس عملی رضایت است.

در مورد تماس ناشناس، یک قاعده کوتاه تمرین کنید: «توقف کن، پاسخ نده، تصویر بگیر یا بگیر و نگه دار، سپس به بزرگسال خبر بده.» کودک لازم نیست ادب کردن یک غریبه یا پنهان نگه داشتن «راز» را به تنهایی حل کند. یونیسف یادآور می‌شود که هرچه در اینترنت نشر شود رد دیجیتالی بر جا می‌گذارد و درخواست دوستی تصادفی را نباید از روی فشار پذیرفت. 4

تبلیغ، خرید و هوش مصنوعی

کودک باید بداند که هر توصیه پرزرق و برق، خبر یا پیام «برنده شدی» بی طرف نیست. با هم تمرین کنید: چه کسی این پیام را ساخته؟ چه می‌خواهد من انجام دهم؟ آیا نشانی فروش، پرداخت یا درخواست اطلاعات دارد؟ اگر خریدی لازم است، اصل خانه این باشد که هیچ پرداخت، رمز یا اثر انگشت بزرگسال بدون اجازه استفاده نمی‌شود. اعلان خرید و دریافت برنامه را ببینید و روش پرداخت را از حساب کودک دور نگه دارید. تبلیغ و بازاریابی اثرگذار باید پیش از استفاده از برنامه‌های تازه با کودک گفت‌وگو شود. 3

هوش مصنوعی می‌تواند در توضیح لغت، پیشنهاد پرسش یا ساختن ایده کمک کند، اما ممکن است پاسخ قانع‌کننده و نادرست، تصویر ساختگی یا صدای تقلیدی بسازد. به کودک بگویید: «هر پاسخ ماشین را مثل پاسخ یک غریبه بررسی می‌کنیم.» برای خبر یا تکلیف، نام منبع، تاریخ و نویسنده را ببینید؛ آن را با دست‌کم یک منبع معتبر دیگر یا معلم مقایسه کنید و اطلاعات شخصی، عکس خصوصی یا کار مکتب را بی‌اجازه در ابزار وارد نکنید. همراهی والد در تشخیص اطلاعات نادرست، تبلیغ و محتوای نامتناسب از توصیه‌های یونیسف است. 4

وقتی آزار یا آسیب رخ می‌دهد

اگر کودک گفت کسی او را مسخره کرده، تهدید کرده، عکسش را پخش کرده یا با پیام نامناسب معذبش ساخته، نخست آرام بمانید. جمله آغاز می‌تواند این باشد: «خوب کردی که گفتی؛ تقصیر تو نیست؛ با هم راه ایمن را پیدا می‌کنیم.» آزار، فریب یا سوءاستفاده آنلاین هرگز تقصیر کودک نیست، حتی اگر او پاسخ داده، عکس فرستاده یا از ترس پنهان کرده باشد. 4 سرزنش، گرفتن شتاب‌زده گوشی یا پرسش‌های بازجویانه ممکن است راه خبردادن بعدی را ببندد.

گام بعدی، نگاه‌داشتن شواهد بدون پخش‌کردن بیشتر آن است: از پیام یا حساب تصویر بگیرید، تاریخ و نام کاربری را ثبت کنید، سپس شخص را مسدود و از همان برنامه گزارش کنید. در تهدید فوری، درخواست تصویر جنسی، اخاذی، احتمال آسیب جسمی یا افشای نشانی، کودک را تنها نگذارید و با نهادهای محلی حمایت از کودک، مسئول مکتب یا خدمات اضطراری محل تماس بگیرید. اگر اضطراب، گوشه‌گیری، مشکل خواب، افت محسوس در درس یا ترس پایدار دیده می‌شود، گفت‌وگو با داکتر کودک یا متخصص صحت روان می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ این فصل جای تشخیص یا درمان نیست.

سه نمونه آموزشی از زندگی روزمره

نمونه آموزشی ۱: مریم، سه‌ساله، هر شب هنگام شام ویدیو می‌خواهد و با خاموش‌شدن آن گریه می‌کند. مادر به‌جای تحقیر می‌گوید: «می‌فهمم خاموش‌کردن سخت است. ویدیو تمام شد؛ حالا انتخاب کن با قاشق‌ها ریتم بزنیم یا داستان کوتاه بخوانیم.» او پنج دقیقه پیش از شام هشدار می‌دهد، پخش خودکار را خاموش

می‌کند و گوشی را از میز دور می‌گذارد. چند شب نخست دشوار است، اما مرز ثابت و گزینه واقعی به کودک کمک می‌کند آرام‌آرام روال تازه را بیاموزد. این کار با هدف زمان کمتر و غذای آرام‌تر است، نه تنبیه کودک.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره ۲: فرید، یازده‌ساله، پیامی از حساب ناشناس می‌گیرد که می‌گوید عکس مکتبش را برای دوستان می‌فرستد. پدر می‌گوید: «اول نفس بکش؛ خوشحالم آمدی گفتم. تو مقصر نیستی.» آن‌ها پاسخ نمی‌دهند، تصویر پیام را نگه می‌دارند، حساب را مسدود و گزارش می‌کنند و با مسئول مکتب درباره حفاظت از کودک مشورت می‌نمایند. سپس توافق می‌کنند که اگر پیام تازه آمد، فرید پیش از حذف‌کردن، مستقیم خبر بدهد؛ هدف، امنیت و حفظ اعتماد است، نه مجازات.

نمونه آموزشی ۳: سارا، چهارده‌ساله، برای گزارش صنفی از یک ابزار هوش مصنوعی متن می‌گیرد و می‌خواهد همان را تحویل دهد. خاله‌اش نمی‌گوید «همه‌اش تقلب است»، بلکه می‌پرسد: «کدام جمله را خودت نمی‌فهمی؟ منبعش چیست؟» سارا دو ادعا را در کتاب درسی و یک صفحه معتبر می‌سنجد، بخش نادرست را کنار می‌گذارد و گزارش را با زبان خود می‌نویسد. بعد درباره این توافق می‌کنند که نام، عکس و اطلاعات همصنفی‌ها را وارد ابزار نکند و اگر استفاده کرده، به معلم بگوید؛ این کار هم صداقت آموزشی و هم سنجشگری را تمرین می‌دهد.

تفاوت سن، توان و امکانات خانواده

برای خردسال، دستگاه شخصی و دسترسی باز لازم نیست؛ بازی با آب و خاک، کاغذ، قصه، ظرف‌های بی‌خطر و گفت‌وگو رشد را پشتیبانی می‌کنند. برای کودک مکتبی، قوانین ساده روشن و تمرین تصمیم‌گیری مناسب‌تر است: از کدام برنامه، در کدام اتاق و پس از کدام مسئولیت. برای نوجوان، مشارکت در نوشتن قواعد، گفت‌وگو درباره دوستی، شهرت، تصویر بدن و اطلاعات نادرست اهمیت بیشتری می‌یابد؛ استقلال باید با مهارت ایمنی و امکان کمک‌خواستن رشد کند.

در خانه کم‌امکانات، «بیرون‌کشیدن از صفحه» نباید به شرم‌دادن تبدیل شود. شاید گوشی تنها راه تماس با والد کارگر یا دریافت تکلیف مکتب باشد. می‌توان زمان اتصال را برای کار لازم جدا کرد، و برای وقت بدون اینترنت از کتابخانه مکتب، بازی گروهی، پیاده‌روی، قصه بزرگ‌ترها، ورزش محله و کمک در کارهای مناسب سن استفاده کرد. کودکی با معلولیت یا تفاوت عصبی ممکن است از ابزار ارتباطی یا محتوای سازگار سود ببرد؛ برنامه را با نیازهای او و در صورت لزوم با مشورت داکتر یا درمانگر تنظیم کنید، نه با مقایسه و سرزنش.

تمرین هفتگی

این هفته یک «بازبینی مهربان رسانه» انجام دهید. در یک روز عادی، اعضای خانواده فقط یادداشت کنند که دستگاه در چه وقت و برای چه کاری به کار رفت؛ هدف مچ‌گیری نیست. سپس در گفت‌وگویی پانزده‌دقیقه‌ای، یک فعالیت خوب دیجیتال و

یک چیزی را که صفحه از آن جا گرفته است نام ببرید. تنها دو تغییر کوچک برای هفته آینده انتخاب کنید: مثلاً میز غذا بی صفحه باشد و اعلان های شب خاموش شود، یا کودک پیش از پذیرفتن هر تماس تازه از بزرگسال بپرسد.

یک بار هم کنار کودک بنشینید و یک برنامه یا ویدیو را با هم بررسی کنید: محتوا، تبلیغ، تنظیمات حریم خصوصی و احساس کودک پس از آن را بپرسید. در پایان هفته، بگویید کدام توافق عملی بود و کدام نه؛ برنامه را به جای سرزنش، اصلاح کنید. جمله ای که باید دست کم یک بار کودک بشنود این است: «اگر در اینترنت چیزی تو را ترساند یا ناراحت کرد، می توانی بی آنکه تقصیرت بدانم پیش من بیایی.»

اشتباهات رایج والدین و راه اصلاح آنها



خطا را نشانه شکست ندانیم

والدگری کار بی خطا نیست. خستگی، فشار اقتصادی، شلوغی خانه، نگرانی از درس و آینده کودک و تفاوت نظر میان بزرگ‌ترها گاهی ما را به واکنشی می‌کشاند که بعداً از آن راضی نیستیم. مهم آن است که خطا را به هویت خود یا کودک تبدیل نکنیم؛ به جای «من والد بدی هستم» یا «او بچه بدی است»، بگوییم: «این روش در این لحظه کار نکرد؛ راه دیگری را می‌آزماییم.» انضباط سازنده یعنی آموزش رفتار و حفظ پیوند، نه پیروزدن در کشمکش.

این فصل تنبیه بدنی، تحقیر، دزدن، ترساندن یا محروم کردن کودک از محبت، غذا، خواب و نیازهای اساسی را راه اصلاح نمی‌داند. آکادمی امریکایی طب اطفال نیز روش‌های خشن جسمی و کلامی را ناکارآمد و زیان‌بار می‌شمارد و بر حدهای روشن رفتار آرام و توجه به کار خوب تأکید می‌کند². جایگزین عملی خطا، دیدن رفتار مشخص، فهمیدن موقعیت، گفتن انتظار کوتاه و پیگیری آرام آن است. این تغییر شاید یک‌شبه آسان نشود، اما هر بار تمرین، فضای خانه را قابل پیش‌بینی‌تر می‌سازد.

مقایسه و برچسب؛ رفتار را ببینیم، شخصیت را نه

مقایسه با خواهر، برادر، هم‌صنفی یا فرزند همسایه معمولاً پیام پنهانی دارد: «تو به اندازه دیگری خوب نیستی.» برچسب‌هایی مانند «تنبل»، «لجباز»، «بی‌نظم» یا «گریه‌رو» نیز یک رفتار گذرا را به نام کودک گره می‌زند. کودک ممکن است از این واژه‌ها همانندی ثابت برای خود بسازد یا برای دفاع، بیشتر همان رفتار را تکرار کند. در عوض، رفتار دیدنی و زمان‌دار را وصف کنید: «دیدم پس از یک بار کوشش، کتابچه را بستنی» یا «امروز هنگام نوبت گرفتن دشواری داشتی.»

بعد، نیاز و گام بعدی را بپرسید: «آیا از تکلیف زیاد بود یا نفهمیدی از کجا شروع کنی؟ بیا فقط سوال اول را باهم نگاه کنیم.» ستایش هم بهتر است مشخص باشد؛ «پنج دقیقه نشستی و دو سطر نوشتی، این کوشش را دیدم» از «تو نابغه‌ای» سودمندتر است. اگر کودک خود را با دیگران مقایسه کرد، احساسش را رد نکنید: «می‌فهمم که دیدن نمره دوست ناراحت کرد؛ بیایم ببینیم تو چه چیزی را می‌خواهی بهتر تمرین کنی.» چنین گفت‌وگویی رقابت را به هدف شخصی و قابل یادگیری بدل می‌کند.

توقع متناسب با سن و توان کودک

کودکان مهارت‌های گفتار، بازی، حرکت، یادگیری و مهار احساس را با سرعت یکسان به دست نمی‌آورند 3. از کودکِ خردسال انتظارِ نشستنی طولانی، به‌خاطر سپردن چند دستور هم‌زمان یا آرام‌ماندن در تمام مهمانی، غالباً فراتر از توانِ همان لحظه است. برای او یک دستور کوتاه، دو انتخاب محدود و یک کار کوچک بهتر کار می‌کند: «اکنون کفش‌ها را در جای‌شان بگذار؛ بعد میان پیراهن آبی و سبز انتخاب کن.» مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها نیز برای کودکان سه تا پنج ساله، انتخاب‌های ساده، کارهای کوچک خانه و کمک گام‌به‌گام هنگام ناراحتی را پیشنهاد می‌کند 3.

برای کودک مکتبی، مسئولیت را به بخش‌های روشن تقسیم کنید؛ مثلاً به جای «اتاق را مرتب کن»، بگویید «تا ده دقیقه کتاب‌ها را در قفسه بگذار، سپس برگرد تا بخش بعدی را تعیین کنیم.» نوجوان نیز به استقلال و گفت‌وگو نیاز دارد؛ او می‌تواند در ساختن قاعده استفاده از کمپیوتر یا وقت درس سهم بگیرد. توقع متناسب، آسان‌گیری بی‌مرز نیست؛ یعنی حد را نگه داریم و پله رسیدن به آن را به اندازه توان کودک بسازیم. اگر نگرانی درباره رشد، یادگیری، گفتار یا رفتار کودک پایدار است و زندگی روزانه را دشوار کرده، گفتگو با داکتر یا متخصص رشد کودک می‌تواند راه ارزیابی و حمایت مناسب را روشن کند.

قواعد ناهماهنگ؛ خانه به نقشه مشترک نیاز دارد

وقتی یک روز خوردن غذا کنار تلویزیون ممنوع است و روز دیگر با اصرار کودک پذیرفته می‌شود، کودک نمی‌داند چه انتظاری واقعی است. همین ناهماهنگی میان پدر، مادر، سرپرست یا بزرگ‌تر خانه می‌تواند بحث را بیشتر کند؛ کودک لزوماً قصد فریب ندارد، بلکه راهی را می‌آزماید که گاهی نتیجه داده است. قاعده خوب کوتاه، مثبت و قابل دیدن است: «پیش از غذا دست‌ها را می‌شویم» یا «پس از بازی، وسایل به سبد برمی‌گردند.» بهتر است بزرگ‌ترها پیش از حضور کودک روی دو یا سه قاعده مهم و واکنش مشترک توافق کنند.

نمونه آموزشی: در خانه فرضی نادر، مادر پس از ساعت هشت شب کمپیوتر را می‌بندد، اما پدر برای آرام‌شدن بحث اجازه می‌دهد نادر تا دیرتر بازی کند. نادر هر شب نخست با مادر جر و بحث می‌کند و سپس سراغ پدر می‌رود؛ هر سه نفر خسته و ناراحت می‌شوند. والدین در زمان آرامش توافق می‌کنند که روزهای مکتب، کمپیوتر ساعت هشت خاموش شود و پنج دقیقه پیش از آن یادآوری داده شود؛ اگر خاموش کردن دشوار شد، پدر و مادر هر دو تنها می‌گویند: «می‌دانیم دلت می‌خواهد ادامه بدهی؛ قاعده همین است، فردا وقت دیگری داری.» نادر حق دارد ناراحت باشد، ولی حد ثابت می‌ماند و روز بعد می‌توانند باهم بررسی کنند که یادآوری پنج دقیقه‌ای کافی بوده یا نه.

تهدید بی‌عمل را به پیامد روشن بدل کنیم

تهدیدهای بزرگ، مانند «دیگر هرگز بیرون نمی‌روی» یا «همه بازیچه‌هایت را دور می‌اندازم»، غالباً در اوج خستگی گفته می‌شوند و اجراشدنی نیستند. وقتی تهدید پی‌گرفته نمی‌شود، کودک می‌آموزد که سخن والد بیشتر صدای خشم است تا قاعده قابل اعتماد. پیامد آموزشی باید به رفتار مربوط، کوتاه، امن و واقعاً قابل اجرا باشد؛ هرگز نیاز اساسی یا محبت کودک نباید ابزار آن شود. راهنمای مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها می‌گوید هشدار آرام «اگر - آن‌گاه» فقط زمانی داده شود که والد آماده پیگیری آن باشد، و پیامد روشن پس از رفتار و با توضیح کوتاه بیاید 1.

برای نمونه، به جای «اگر مدادت را پرت کنی، دیگر مکتب نمی‌روی»، بگویید: «مداد برای نوشتن است، نه پرت کردن. اگر دوباره پرت شود، تا پایان این تمرین روی میز می‌ماند و از مداد دیگر استفاده می‌کنی.» سپس اگر کودک انتخاب درست کرد، همان را ببینید: «مداد را روی کاغذ نگه داشتی؛ حالا می‌توانی ادامه بدهی.» هدف، ناراحت کردن کودک نیست؛ پیوند روشن میان رفتار و نتیجه است. پس از پیامد، به گفت‌وگوی عادی و فرصت رفتار بهتر برگردید؛ توجه مثبت به رفتار مطلوب، بخشی مهم از آموزش است 1.

در اوج خشم سخنرانی نکنیم

وقتی صدای ما بالا رفته و کودک گریه یا فریاد می‌کند، مغز هیچ‌یک آماده شنیدن درس طولانی نیست. سخنرانی در این لحظه معمولاً کلمات تند، تکرار و شرمندگی می‌آورد؛ کودک فقط لحن را می‌شنود، نه راه اصلاح را. نخست ایمنی را نگه دارید و با

جمله‌ای کوتاه مرز را بگویید: «زدن پذیرفته نیست؛ من یک دقیقه آب می‌نوشم و برمی‌گردم.» اگر کودک خردسال است، نزدیک بمانید و محیط را امن کنید؛ مکث به معنای تنها گذاشتن کودکِ پریشان نیست.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: مریم هشت‌ساله پس از باختن در بازی، برادرش را هل می‌دهد. پدر در آغاز می‌خواهد بگوید «همیشه همین‌طور هستی»، اما نفس می‌کشد، فاصله امنی میان دو کودک ایجاد می‌کند و می‌گوید: «هل دادن آسیب می‌زند. اکنون بازی متوقف است؛ وقتی بدن‌ها آرام شد، صحبت می‌کنیم.» چند دقیقه بعد از مریم می‌پرسد چه چیزی پیش از هل دادن در بدن و فکرش گذشت، سپس باهم جمله جایگزین تمرین می‌کنند: «من هم می‌خواستم یک نوبت دیگر داشته باشم.» مکث و پنج نفس آرام، پیش از پاسخ سنجیده، از راهکارهای پیشنهادی یونیسف در وضعیت پرفشار است 4.

حمایت افراطی و تکلیف بیش‌ازحد

کمک‌کردن وقتی سودمند است که کودک را یک گام جلو ببرد، نه این‌که کار را از دستش بگیرد. اگر والد همیشه کیف را می‌بندد، پاسخ را می‌نویسد یا با نخستین گریه تکلیف را تمام می‌کند، کودک فرصت تمرین، خطا و دیدن توان خود را کم‌تر می‌یابد. در سوی دیگر، چند ساعت تکلیف، کار خانه و درس اضافی پس از روز مکتب می‌تواند کودک را فرسوده و رابطه را میدان کشمکش سازد. پرسش بهتر این است: «کدام بخش را خودت می‌توانی و کدام بخش به راهنمایی کوتاه نیاز دارد؟»

نمونه آموزشی: سارا در صنف پنجم هر شب با مادرش تکلیف ریاضی انجام می‌دهد؛ مادر از تریس نمره پایین، پاسخ‌ها را می‌گوید و سارا پیش از کوشش می‌گوید «بلد نیستم». آنان قرار می‌گذارند سارا نخست ده دقیقه تنها سه سوال را بخواند و کنار هر سوال نشانه بزند: «می‌دانم»، «کمی کمک می‌خواهم» یا «نمی‌دانم از کجا آغاز کنم». مادر فقط برای یک سوال نشان‌دار کنار او می‌نشیند، با پرسش راهنما کمک می‌کند و پاسخ را به‌جایش نمی‌نویسد؛ سپس هر دو یک وقت کوتاه برای استراحت یا بازی می‌گذارند. این شیوه پیشنهاد آموزشی است، نه نسخه یکسان برای همه؛ مقدار تکلیف و کمک باید با سن، انرژی، نیاز آموزشی و شرایط خانواده سازگار شود.

نیاز والد را بخشی از تربیت بدانیم

والدی که گرسنه، بی‌خواب، تنها یا زیر فشار دوام‌دار است، فرصت کم‌تری برای انتخاب پاسخ آرام دارد. نیاز والد خودخواهی نیست و نباید به شرمندگی بدل شود؛ خواب کافی تا حد امکان، چند دقیقه سکوت، نوشیدن آب، حرکت کوتاه، گفت‌وگو با فرد مورد اعتماد و درخواست کمک، سرمایه‌گذاری برای فضای خانه است. یونیسف توصیه می‌کند در فشار، مکث کنیم و برای بازگشت به آرامش زمانی برای خود بگیریم. 4. در خانواده کم‌امکانات نیز خودمراقبتی لازم نیست پرهزینه باشد: پنج دقیقه نفس‌کشیدن در حویلی، تقسیم کار با عضو خانواده یا پیام‌دادن به یک دوست می‌تواند آغاز کوچکی باشد.

بهتر است والد نشانه‌های شخصی نزدیک‌شدن به انفجار را بشناسد: فک سفت، تندشدن صدا، فکر «دیگر بس است» یا میل به سخن‌تیز. یک برنامه از پیش آماده بنویسید: «آب می‌نوشم، تا ده می‌شمارم، از بزرگ‌تر دیگر کمک می‌خواهم و پس از دو دقیقه برمی‌گردم.» اگر غم، اضطراب، خشم یا فرسودگی والد مدتی ادامه دارد و کار،

خواب یا مراقبت را مختل می‌کند، کمک‌گرفتن از داکتر، مشاور یا خدمت سلامت روان نشانه مسئولیت‌پذیری است. کودک نیز از دیدن درخواست کمک و تنظیم آرام احساس، الگو می‌گیرد.

عذرخواهی و ترمیم رابطه

هیچ والدی همیشه به‌موقع مکث نمی‌کند. اگر داد زدید، حرف تحقیرآمیز زدید یا قاعده را ناعادلانه اجرا کردید، عذرخواهی روشن کودک را ضعیف یا بی‌مرز بار نمی‌آورد؛ به او نشان می‌دهد مسئولیت‌پذیری با حفظ حدها سازگار است. آکادمی امریکایی طب اطفال پیشنهاد می‌کند والد پس از آرام‌شدن برای خطای واقعی عذرخواهی کند، بگوید دفعه بعد چه خواهد کرد و به وعده‌اش عمل کند 2. عذرخواهی نباید با «اما تو هم مرا عصبانی کردی» خنثا شود.

ترمیم چهار بخش کوتاه دارد: نام‌بردن از عمل، پذیرفتن اثر، گفتن راه بعدی و بازگشت به پیوند. مثلاً بگویید: «من هنگام تکلیف صدایم را بلند کردم؛ این شاید تو را ترساند و کار را سخت‌تر کرد. حق داشتنی ناراحت شوی. دفعه بعد پیش از حرف‌زدن مکث می‌کنم؛ اکنون می‌خواهی پنج دقیقه استراحت کنیم یا باهم فقط سوال اول را ببینیم؟» اگر کودک فوراً آماده حرف‌زدن یا آشتی‌کردن نیست، زمانش را محترم بدانید. ترمیم به معنی پس‌گرفتن هر حد نیست؛ می‌توان هم عذرخواهی کرد و هم گفت: «با این حال، تکلیف باید تا وقت تعیین‌شده آغاز شود.»

چرخه تغییر یک عادت

تغییر عادت با جمله کلی «از امروز آرام می‌مانم» دشوار است. یک رفتار کوچک و قابل سنجش انتخاب کنید، مثلاً «هنگام شنیدن اعتراض به جای تهدید، یک هشدار کوتاه می‌دهم.» سپس محرک را بنویسید: «وقتی کودک برای خاموش کردن کامپیوتر بحث می‌کند؛» پاسخ تازه را تعیین کنید: «دو نفس، یادآوری قاعده، پیامد از پیش توافق‌شده؛» و پس از موفقیت، توجه مثبت بدهید. این چرخه به جای سرزنش، موقعیت را برای تمرین بعدی روشن می‌سازد.

پس از هر کوشش، فقط سه پرسش بپرسید: چه چیزی محرک بود، من چه کردم، و دفعه بعد چه چیز کوچکی را تغییر می‌دهم؟ اگر یک شب دوباره داد زدید، آن را شکست کامل حساب نکنید؛ با ترمیم، یادداشت کوتاه و بازگشت به برنامه ادامه دهید. کودکان نیز می‌توانند، با زبان مناسب سن‌شان، در این چرخه شریک شوند: «وقتی عصبانی می‌شوی چه نشانه‌ای داری و کدام جمله به تو کمک می‌کند؟» هدف کنترل کودک نیست، بلکه ساختن مهارتی است که در خانه و بیرون از خانه به کار آید.

تمرین هفتگی

در این هفته فقط یک موقعیت تکراری را انتخاب کنید؛ مثلاً وقت خواب، تکلیف، جمع کردن وسایل یا استفاده از کامپیوتر. در روز نخست، رفتار دقیق و محرک آن را بدون برچسب یادداشت کنید و با کودکِ مکتبی یا نوجوان، انتظار را در یک جمله مثبت بسازید؛ برای کودک خردسال، همان جمله را کوتاه‌تر و همراه با نشان دادن رفتار

به کار ببرید. در روز دوم، بزرگ‌ترهای خانه دربارهٔ یک قاعده، یک یادآوری آرام و یک پیامد منطقی قابل اجرا توافق کنند؛ پیامدی را برگزینید که نیاز اساسی، محبت یا کرامت کودک را هدف بگیرد.

تا پایان هفته، پیش از پاسخ به اعتراض، دو نفس بکشید و فقط یک بار هشدار روشن بدهید. هر بار که کودک حتی بخشی از رفتار مطلوب را انجام داد، آن را مشخص ببینید؛ اگر والد خطا کرد، همان روز با چهار گام ترمیم بازگردد. در روز هفتم، پنج دقیقه خانوادگی وقت بگذارید و بپرسید: «چه چیزی کمک کرد؟ چه چیزی سخت بود؟ قاعده یا کمک ما چگونه عادلانه‌تر و عملی‌تر شود؟» هدف تمرین، کامل‌شدن نیست؛ هدف ساختن یک عادت کوچک، محترمانه و تکرارپذیر است.

تربیت بدون خشونت و تحقیر



هدف تربیت و امنیت رابطه

تربیت بدون خشونت به معنای بی‌مرزی یا رهاکردن کودک نیست. هدف آن آموزش رفتار ایمن، مسئولیت‌پذیری، همدلی و حل اختلاف است، بی‌آن‌که بدن یا عزت‌نفس کودک میدان ترس شود. والد یا معلم هنوز مسئولِ جلوگیری از آسیب و شکستن قاعده است؛ تفاوت در ابزار است. به‌جای درد، ترس و شرم‌نده‌سازی، از رابطهٔ امن، قاعدهٔ روشن، پیامد مرتبط و جبران استفاده می‌شود.

گاهی بزرگسال می‌گوید «من هم با زدن بزرگ شدم». این تجربه فهم‌پذیر است، اما گذشته سرنوشت امروز را تعیین نمی‌کند. توقف این عادت زیر فشار فقر، خستگی و نگرانی دشوار است. آغاز تغییر پرهزینه نیست: چند دقیقه توجه بی‌حواس‌پرتی، یک قاعده کوتاه و مکتب پیش از پاسخ. این فصل راهنمای آموزشی است، نه جایگزین ارزیابی یا درمان حرفه‌ای.

شواهد را دقیق بخوانیم

تنبیه بدنی یعنی به‌کاربردن عمدی نیروی فیزیکی برای ایجاد درد یا ناراحتی، هرچند سبک؛ زدن با دست، سیلی، کشیدن مو، نیشگون و واداشتن به وضعیت دردناک از نمونه‌های آن است. تحقیر، ناسزا، ترساندن، تهدید و تمسخر نیز ممکن است درد بدنی نداشته باشد، اما کرامت کودک را هدف می‌گیرد و اغلب کنار تنبیه بدنی رخ می‌دهد. 1. گفتن «فقط یک سیلی بود» نه نیاز کودک به حفاظت را از میان می‌برد و نه خطر تشدید واکنش بزرگسال در لحظه خشم را.

شواهد پژوهشی را باید با دقت بیان کرد. در کشورها و فرهنگ‌های گوناگون، میان تنبیه بدنی و پرخاشگری بیشتر، دشواری تنظیم هیجان و حل اختلاف، آسیب رابطه و پیامدهای نامطلوب آموزشی و صحت روانی **همبستگی و پیوند** دیده شده است؛ سازمان جهانی صحت می‌گوید مجموعه بزرگ پژوهش‌ها این پیوندها را نشان می‌دهد و پیامد مثبت ثابت‌شده‌ای گزارش نمی‌کند. 1. همبستگی به‌تنهایی ثابت نمی‌کند که در هر خانواده یک ضربه تنها علت یک پیامد آینده است؛ فشار خانوادگی و رفتار پیشین کودک نیز اثر دارد. با این همه، پژوهش از چرخه‌ای خبر می‌دهد که در آن زدن با بدرفتاری بعدی و سپس زدن بیشتر همراه است؛ پس «کودک مرا وادار کرد» توضیح امنی نیست. 4.

این دقت علمی نباید بهانه تأخیر شود. حتی اگر کسی به دنبال نتیجه فوری باشد، ترس شاید رفتار را در حضور بزرگسال خاموش کند، اما مهارت انتخاب بهتر را آموزش نمی‌دهد. کودک ممکن است درد، خشم یا شرم را پنهان کند، نه این‌که بفهمد چگونه دفعه بعد مسئله را حل کند. پیشنهاد آموزشی این فصل آن است که برای کاهش رفتار دشوار، اول شرایط، مهارت و پیامد قابل پیش‌بینی را تغییر دهیم، نه آن‌که رنج کودک را ابزار کنیم.

حق کودک و مسئولیت بزرگسال

کودک مالک بدن و دارای کرامت است؛ احترام به او لطف اضافی یا سستی در تربیت نیست. کنوانسیون حقوق کودک مصلحت کودک را ملاحظه اساسی و حق شنیده شدن او را متناسب با سن و پختگی به رسمیت می‌شناسد³. شنیدن نظر کودک سپردن همه تصمیم‌ها به او نیست. او می‌تواند درباره زمان خواب یا شیوه جبران نظر بدهد، اما بزرگسال حد ایمنی را نگه می‌دارد.

ماده ۱۹ حفاظت از کودک در برابر خشونت فیزیکی یا روانی، آسیب، بدرفتاری و غفلت را زیر مراقبت والد، معلم یا مراقب دیگر می‌خواهد³. پس «شاگرد باید بترسد» با مسئولیت تربیتی سازگار نیست. احترام به فرهنگ و ارزش‌های دینی می‌تواند منبع مهربانی باشد؛ هیچ‌یک مجوز تحقیر دختر یا پسر، کودک دارای معلولیت یا کودک با تفاوت عصبی نیست. قاعده باید درباره رفتار باشد، نه برچسب «تو بد هستی».

انضباط، نه مجازات

انضباط یعنی آموزش برای آینده: بزرگسال رفتار مورد انتظار را روشن می‌گوید، کمک می‌دهد، پس از نقض قاعده پیامد آرام و مرتبط اجرا می‌کند و راه بازگشت را می‌گذارد. مجازات بر رنج، ترس یا شرمساری تکیه می‌کند تا کودک تسلیم شود. در انضباط، کودک می‌فهمد چه کار کند، چرا قاعده هست و چگونه آسیب را جبران کند. قاعده خوب کوتاه، مشخص و قابل اجرا است.

به جای «این قدر شلوغ نکن»، بگویید: «در اتاق، توپ را نمی‌اندازیم؛ اگر می‌خواهی توپ‌بازی کنی، بیرون می‌رویم.» به جای «اگر دوباره دست بزنی می‌بینی»، بگویید: «زدن را متوقف می‌کنم. اگر دستت دوباره به برادرت برسد، هر دو از هم فاصله می‌گیریم و بعد راه دیگری پیدا می‌کنیم.» آکادمی طب کودکان حدهای روشن و ثابت، توضیح متناسب با سن، گوش‌دادن، توجه به رفتار خوب و آماده‌کردن کودک برای موقعیت دشوار را از راهبردهای انضباط سالم می‌داند 4.

کودک خردسال به جمله کوتاه، تکرار و کمک آرام برای دورشدن از خطر نیاز دارد؛ گزینه امن نشان دهید. کودک مکتبی می‌تواند در نوشتن دو یا سه قاعده شریک شود. با نوجوان، پیشاپیش درباره کمیوتر، بازگشت به خانه و حفظ حرمت گفت‌وگو کنید؛ نظر او را بشنوید، اما حد ایمنی را معامله نکنید. ستایش را مشخص بگویید: «دیدم عصبانی بودی و قدم عقب رفتی؛ این کار امن بود.»

برنامه توقف خشم و ایمنی کودک

خشم احساس انسانی است؛ خطر از تبدیل شدن آن به ضربه، تهدید یا تحقیر آغاز می‌شود. نشانه‌های خود را بشناسید: صدای بلند، فک گره خورده، تپش قلب یا فکر «دیگر بس است». پیش از بحران، با یک بزرگسال مورد اعتماد توافق کنید که هنگام فشار چه کسی کودک را همراهی می‌کند. این طرح راهی برای محافظت از کودکی است که به شما وابسته است.

در لحظه خطر این ترتیب کوتاه را تمرین کنید:

- **ایمن سازی:** دست خود را دور نگه دارید، اشیای خطرناک را کنار بگذارید و کودک را در جای امن و زیر نظارت قرار دهید. کودک خردسال یا نوزاد را تنها رها نکنید.
- **توقف:** بگویید: «بسیار عصبانی‌ام؛ مکث می‌کنم تا امن بمانیم.» پنج نفس آهسته بکشید یا چند قدم در فضای امن فاصله بگیرید. مکث و نفس کشیدن از راهکارهای یونیسف برای پاسخ سنجیده‌تر است 2.
- **بازگشت و تصمیم:** وقتی آرام‌تر شدید، برگردید، حد را کوتاه تکرار کنید و یک گام بعدی را تعیین نمایید. اگر ممکن است آسیب بزنید، از فرد مورد اعتماد، مرکز صحت یا خدمات اضطراری محل کمک فوری بخواهید.

بزرگسال هم می‌تواند «وقت آرام‌شدن» داشته باشد، بی‌آن‌که کودک را ناامن یا طرد کند. راهنمای آکادمی طب کودکان نیز می‌گوید نخست کودک در جای امن باشد، سپس بزرگسال فاصله بگیرد و بازگردد 4. بعد از خطا بگویید: «فریاد زدم و درست نبود؛ دفعه بعد مکت می‌کنم.» عذرخواهی حد لازم را حذف نمی‌کند؛ اعتماد را ترمیم می‌کند.

مرزبندی بدون تهدید

مرز مؤثر از پیش معلوم و با لحن آرام است. آن را در اوج دعوا نسازید. گرسنگی، خستگی، شلوغی، رقابت میان خواهر و برادر یا تکلیف مبهم گاهی زمینه رفتار دشوار است، نه نشانه بدبودن کودک. سپس انتخاب محدود بدهید: «اکنون کفش‌ها را می‌پوشی یا من کمک می‌کنم؟» این انتخاب راه خروج از قاعده نیست؛ هر دو گزینه به همان مرز می‌رسند.

تهدیدهایی چون «دیگر دوستت ندارم»، «می‌گذارم بیرون» یا «به همه می‌گویم چه بچه بدی هستی» امنیت رابطه را گروگان می‌گیرد. هرگز محبت، غذا، آب، خواب، درمان یا تماس امن با مراقب را به‌عنوان پیامد نگیرید. پیامدی را بگویید که واقعاً می‌توانید همان لحظه و بدون تحقیر اجرا کنید؛ محروم‌کردن موقتی از یک امتیاز غیرضروری، اگر مرتبط و متناسب باشد، با گرفتن نیازهای اصلی تفاوت دارد 4. اگر قاعده شکست، تکرار آرام و اجرای قابل پیش‌بینی از سخنرانی طولانی اثر آموزشی بیشتری دارد.

نمونه آموزشی: مریم چهار ساله روی دیوار رنگ می‌زند. پدر فریاد را متوقف می‌کند، رنگ‌ها را دور می‌گذارد و می‌گوید: «دیوار برای رنگ‌زدن نیست؛ کاغذ این‌جا است.» مریم گریه می‌کند و پدر به‌جای برچسب‌زدن مکث می‌کند. او دستمال می‌آورد: «کنارت می‌مانم؛ باهم پاک می‌کنیم، بعد رنگ فقط روی کاغذ است.» پیامد مرتبط است، کودک را خوار نمی‌کند و راه درست را نشان می‌دهد.

پیامد، جبران و بازسازی رابطه

پیامد طبیعی وقتی رخ می‌دهد که نتیجه رفتار بدون خطر دیده شود؛ اسباب‌بازی عمداً پرتاب و شکسته‌شده تا ترمیم یا جایگزینی قابل بازی نیست. پیامد منطقی را بزرگسال می‌سازد و باید مرتبط، کوتاه و متناسب باشد؛ برای پاشیدن آب در حمام، پایان موقت بازی با آب از گرفتن شام یا ناسزا مناسب‌تر است. هدف انتقام نیست، بلکه پیوند انتخاب و اثر آن است. پیامد را در خشم شدید نسازید.

جبران بخش مهم یادگیری است. بپرسید: «چه کسی آسیب دید؟ برای بهتر شدن چه کار می‌توانی بکنی؟» کودک می‌تواند آب ریخته را پاک کند، برای هم‌صنفي رنجیده یادداشت بنویسد یا در بازسازی وسیله کمک کند. عذرخواهی اجباری شاید فقط یک کلمه باشد؛ راه‌های جبران را پیشنهاد کنید و کودک متناسب با سن انتخاب کند. بزرگسال نیز پس از فریاد یا بی‌انصافی باید جبران کند.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: فرید نه‌ساله پس از قاعده توافق‌شده، پنهانی بازی کمپیوتر را ادامه می‌دهد و سپس دروغ می‌گوید. مادرش می‌گوید: «استفاده پنهانی و دروغ اعتماد را آسیب زد؛ امروز کمپیوتر برای بازی بسته است. پس از شام درباره راه بازسازی اعتماد صحبت می‌کنیم.» او هفته‌ها دستگاه را

نمی‌گیرد و فرید را خجالت نمی‌دهد. در گفت‌وگوی بعدی، فرید پیشنهاد می‌کند زمان بازی را روی کاغذ بنویسد و هنگام پایان، کمپیوتر را در اتاق عمومی بگذارد؛ مادر می‌پذیرد و هر بار پایبندی او را مشخص تحسین می‌کند.

اگر کودک خشونت دیده است

کودکی که زده، ترسانده یا تحقیر شده، به امنیت، باورشدن و بزرگسال آرام نیاز دارد. بگویید: «متأسفم که این اتفاق افتاده؛ تقصیر تو نیست؛ ممنون که گفتی.» با بازپرسی یا واداشتن به تکرار داستان جزئیات را بیرون نکشید و وعده رازداری مطلق ندهید؛ بگویید: «برای امن ماندن شاید لازم باشد با بزرگسالانی که کمک می‌کنند صحبت کنیم.» او را به خاطر سکوت، گریه یا خشم سرزنش نکنید.

اگر خطر یا آسیب فیزیکی فوری وجود دارد، کودک را به جای امن ببرید و از خدمات اضطراری، مرکز صحت یا داکتر محل کمک بگیرید. وقتی فرد آزارگر در خانه است، رویارویی ناگهانی ممکن است خطر را بیشتر کند؛ تا حد ممکن با یک بزرگسال غیرآزارگر و قابل اعتماد، مسئول حفاظت کودک در مکتب، مشاور یا مرکز صحت برنامه ایمنی بچینید. ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک، حفاظت، شناسایی، گزارش‌دهی، ارجاع و پی‌گیری مناسب را بخشی از پاسخ به بدرفتاری می‌داند 3. شنیدن کودک و حفظ امنیت او بر حفظ آبروی بزرگسال اولویت دارد.

گزارش‌دهی باید با محل زندگی و خطر سازگار باشد. در مکتب، مسیر حفاظت کودک یا مدیر قابل اعتماد را بشناسید؛ در جامعه، اداره رسمی حمایت از کودک، مرکز صحت یا خدمات اضطراری همان محل نقطه آغاز است. تاریخ، گفته کودک با واژه‌های

خودش و نشانه‌های قابل مشاهده را بدون تفسیر یا تحقیق شخصی یادداشت کنید. شماره کمک یا نام اداره را حدس نزنید و شماره ساختگی ندهید؛ آن را از وبگاه رسمی حکومت، مکتب یا مرکز صحت تأیید کنید.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: سمیه سیزده‌ساله به خاله‌اش می‌گوید که معلم او را جلوی صنف با توهین تهدید کرده و از رفتن به مکتب می‌ترسد. خاله نمی‌گوید «تحمل کن» و فوراً به معلم پیام خشمگین نمی‌فرستد. او می‌پرسد: «امروز چه چیزی تو را امن‌تر می‌کند؟» سپس با رضایت آگاهانه سمیه، اگر خطر فوری نباشد، با مسئول حفاظت کودک یا مدیر قابل اعتماد مکتب تماس می‌گیرد و درخواست می‌کند سمیه مجبور به روبه‌رو شدن تنها با آن معلم نشود. اگر تهدید یا خطر فوری باشد، او مسیر فوریت محلی را برمی‌گزیند و حمایت صحت و حفاظتی می‌خواهد.

فرسودگی، کمک‌خواستن و توان دوباره

فرسودگی والدین و معلمان واقعیت دارد، اما کودک مسئول آرام کردن بزرگسال نیست. خواب ناکافی، درد، نگرانی مالی، تنهایی، سوگ، مصرف مواد یا افسردگی می‌تواند تحمل را کم کند؛ نام‌بردن از این فشارها برای سرزنش نیست، برای ساختن کمک است. با فردی که به او اعتماد دارید یک نقشه ساده بسازید: چه زمانی می‌تواند کودک را همراهی کند، کجا می‌توانید پنج دقیقه آرام شوید و چه کسی پیش از دست‌دادن کنترل با شما صحبت می‌کند. زمان کوتاه و رایگان دوفره، حتی هنگام ظرف‌شستن یا پیاده‌روی، می‌تواند رابطه را تقویت کند 2.

اگر از آسیب‌زدن می‌ترسید، قبلاً کودک را زده‌اید، خشم شما مکرر از کنترل بیرون می‌شود، یا کودک از شما می‌ترسد، کمک‌گرفتن فوری و مسئولانه است. برای آسیب بدنی، ترس پایدار، تغییر شدید خواب یا اشتها، کناره‌گیری، کابوس، خودآسیب‌رسانی یا دشواری جدی در مکتب، با داکتر، روان‌شناس کودک، مشاور مکتب یا مرکز صحتی محلی مشورت کنید. این نشانه‌ها تشخیص نیستند و علت‌های گوناگون دارند، اما سزاوار توجه‌اند. خانواده کم‌امکانات نیز حق کمک دارد؛ از خدمات عامه، کلینیک، مکتب، خانواده امن و شبکه‌های محلی درباره گزینه‌های رایگان یا کم‌هزینه پرسید.

تمرین هفتگی

در این هفته فقط یک قاعده پرتکرار خانه یا صنف را انتخاب کنید؛ برای مثال، «پس از بازی، وسایل در سبد گذاشته می‌شود.» در آغاز هفته، آن را در یک جمله مثبت و متناسب با سن بگویید و از کودک بخواهید با واژه خودش تکرار کند. پیشاپیش پیامد مرتبط و کوتاه را تعیین کنید: «اگر وسایل جمع نشود، تا فردا در سبد می‌ماند و بازی بعدی با کمک تو شروع می‌شود.»

هر روز پنج دقیقه زمان دونفره بدون تلفن یا کار دیگر بگذارید و دست‌کم یک رفتار مطلوب را مشخص تحسین کنید. وقتی خشم بالا می‌رود، برنامه سه‌گانه ایمن‌سازی، توقف و بازگشت را اجرا کنید و شب در یک یادداشت کوتاه بنویسید: چه چیزی محرک بود، من چه نشانه‌ای دیدم و دفعه بعد چه کمک یا تغییری لازم دارم. در پایان هفته، با کودک گفت‌وگو کنید: «کدام بخش قاعده آسان بود و چه چیزی نیاز به تغییر دارد؟» هدف، بی‌خطایی نیست؛ هدف ساختن محیطی است که هم مرز دارد و هم کودک و بزرگسال پس از خطا راه امنی بازگشت را می‌شناسند.

همکاری والدین و معلمان



همکاری، یک کار مشترک برای کودک

کودک میان خانه و مکتب رفت و آمد می‌کند؛ از این رو پیام‌های این دو محیط، هر قدر هم کوچک باشند، در احساس امنیت و یادگیری او اثر می‌گذارند. همکاری سالم به معنای آن نیست که والدین همیشه با معلم موافق باشند یا معلم همه دشواری‌ها را حل کند. معنای آن این است که هر دو طرف کودک را با احترام ببینند، اطلاعات سودمند را شریک سازند و برای یک گام عملی هم‌سو شوند. مراکز معتبر آموزشی مشارکت خانواده را مسئولیت مشترک والدین و کارکنان مکتب برای پشتیبانی از یادگیری، رشد و سلامت کودک می‌دانند 1.

در این همکاری، والدین از عادت‌ها، زبان خانه، نگرانی‌ها، توانایی‌ها و تغییرهای زندگی کودک آگاه‌تر اند و معلم رفتار و یادگیری او را در جمع هم‌سن‌وسالان می‌بیند. هیچ‌کدام به‌تنهایی تصویری کامل ندارند. بهتر است گفت‌وگو با این پرسش آغاز شود: «چه چیزی به فرزند ما کمک می‌کند که در صنف آرام‌تر و آماده‌تر باشد؟» این جمله، رابطه را از مقصرجویی به حل مسئله می‌برد.

ارتباط دوسویه و نگهداری راز

ارتباط دوسویه یعنی خبر فقط از مکتب به خانه نرود. والدین می‌توانند تغییر خواب، بیماری، سوگ، جابه‌جایی خانه یا دشواری تازه را، در حدی که به آموزش مربوط است، به معلم بگویند. معلم نیز افزون بر خبر مشکل، گاهی یک مشاهده مثبت و روشن بفرستد؛ مثلاً «امروز مریم با هم‌گروهی‌اش نوبت را رعایت کرد.» پیام کوتاه و منظم، از نامه دراز و سرزنش‌آمیز هنگام بحران سودمندتر است.

محرم‌انگی، بخش مهم اعتماد است. معلومات کودک باید فقط با کسانی شریک شود که برای کمک آموزشی یا محافظت از او واقعاً نیاز دارند، نه در گروه خانوادگی، دهلیز مکتب یا پیش روی شاگردان دیگر. والدین نیز گفت‌وگوی خصوصی با معلم را در حضور کودک یا بستگان به بازجویی تبدیل نکنند. اگر مکتب ناچار است موضوعی را با مسئول مربوط شریک سازد، روشن‌گویی درباره دلیل، حد معلومات و گام بعدی، احترام را حفظ می‌کند.

برای تماس، یک راه ساده و قابل‌دسترسی انتخاب کنید: دفترچه رفت‌وآمد، تماس کوتاه، پیام صوتی یا ملاقات ماهانه. از نخست روشن سازید که برای خبر فوری چه کسی و از چه راهی خبر می‌دهد و چه زمانی پاسخ ممکن است. پیام باید درباره رفتار

یا کار مشخص باشد، نه دربارهٔ شخصیت کودک. گفتنِ «در سه روز، کار صنفی‌اش نیمه مانده» راه گفت‌وگو را باز می‌کند؛ اما «او بی‌علاقه است» برچسبی مبهم و آسیب‌رسان است.

جلسه با شواهد، نه برچسب

جلسهٔ خوب پیش از آن‌که راه‌حل پیدا کند، یک تصویر مشترک می‌سازد. والدین و معلم می‌توانند سه دسته شواهد با خود بیاورند: نمونهٔ تکلیف یا نوشته، زمان و جای رخداد، و آنچه پیش و پس از رخداد دیده‌اند. نام‌بردن از توانایی کودک نیز ضروری است؛ شاید در گفت‌وگوی شفاهی خوب توضیح می‌دهد، با نقاشی تمرکز دارد یا هنگام کار دونفره همکاری می‌کند. این شواهد، گفت‌وگو را دقیق و منصفانه می‌سازند.

نمونهٔ آموزشی: معلم می‌گوید: «فرید تنبل است و هیچ‌وقت کار نمی‌کند.» مادر ناراحت می‌شود و پاسخ می‌دهد: «شما او را نمی‌فهمید.» در جلسهٔ بعد، معلم به‌جای برچسب، سه برگ کار و زمان‌هایشان را می‌آورد و می‌گوید: «فرید در بیست دقیقهٔ نخستِ نوشتن، دو خط می‌نویسد؛ اگر دستور را یک‌بار جداگانه بشنود، آغاز می‌کند؛ بعد از زنگ تفریح بیشتر ورقش سفید می‌ماند.» مادر می‌افزاید که فرید شب‌ها از دکان خانواده دیر برمی‌گردد و صبحانه را گاهی از دست می‌دهد. اکنون هر دو می‌توانند دربارهٔ زمان خواب، لقمهٔ ساده و تقسیم کار نوشتن گفت‌وگو کنند، بی‌آن‌که کودک را تنبل بنامند.

در پایان جلسه، یک نفر با زبان ساده جمع‌بندی کند: «پس مشکل را این‌گونه می‌بینیم، این کار را خانه انجام می‌دهد، این کار را معلم می‌کند و هفتهٔ آینده دوباره می‌سنجیم.» اگر سخن معلم روشن نبود، پرسیدن حق والدین است: «لطفاً یک نمونه

نشان بدهید» یا «منظورتان از تمرکز کم چیست؟» اگر والدین ناراحت اند، می‌توانند بگویند: «می‌خواهم نخست خوب بفهمم، بعد پاسخ بدهم.» این مکث، از دفاع شتابزده جلوگیری می‌کند.

هدف کوچک، مشترک و قابل دیدن

هدف مشترک باید رفتاری یا یادگیری باشد و آن قدر کوچک باشد که در یک یا دو هفته دیده شود. «بهبتر شدن در ریاضی» هدف خوبی برای آغاز نیست؛ «حل چهار جمع یک‌رقمی با استفاده از دانه یا سنگ، در چهار روز هفته» روشن‌تر است. «رفتار خوب در صنف» نیز مبهم است؛ «پیش از پاسخ، دست بلند کردن در دو درس امروز» قابل مشاهده است. چنین هدفی برای کودک هم قابل فهم‌تر است و احساس کامیابی می‌سازد.

از کودک، متناسب با سنش، بپرسید چه کمکی برای رسیدن به هدف می‌خواهد. کودک خردسال شاید با تصویر، نشان یا زمان‌سنج بهتر کار کند؛ کودک بزرگ‌تر می‌تواند خودش دفترچه پیشرفت را پر کند. پاداش لازم نیست پول یا خرید باشد؛ انتخاب قصه، ده دقیقه بازی با والد، یا شنیدن یک جمله دقیق مانند «دیدم که با وجود دشواری، کار را آغاز کردی» می‌تواند تقویت‌کننده باشد. این‌ها پیشنهادهای آموزشی اند، نه تضمین برای هر کودک.

هدف را به جای مقایسه با شاگردان دیگر، با نقطه آغاز خود کودک بسنجید. اگر در چهار روز فقط دو روز پیش رفت، پرسید کدام بخش عملی نبود، نه این که کودک چرا شکست خورد. شاید مقدار کار زیاد بوده، ساعت مناسب نبوده یا دستور دشوار بوده است. سپس هدف را ساده تر یا کمک را متفاوت کنید و همان تغییر را برای یک هفته بیازمایید.

تکلیف و روال خانه و صنف

تکلیف زمانی سودمندتر است که کودک بداند چه کار، چه اندازه و تا چه وقت لازم است. معلم می تواند تکلیف را کوتاه، مرحله مرحله و در صورت امکان با نمونه حل شده بفرستد. والدین لازم نیست نقش معلم دوم را بگیرند یا پاسخ را به جای کودک بنویسند. کار آنان آماده کردن جای نسبتاً آرام، وقت کوتاه و وسایل پایه است؛ سپس پرسیدن «نخستین قدم چیست؟» به جای گفتن «زود باش، تمامش کن.»

اگر خانه شلوغ است، روال باید واقعی باشد. ده دقیقه کنار چراغ یا پس از صرف غذا، از برنامه یک ساعته ناممکن بهتر است. برای کودک صنف های پایین، یک برگه با سه خانه تصویری «نشستن، خواندن، جمع کردن» کمک می کند. برای نوجوان، فهرست کوتاه و زمان بندی روی کاغذ یا کامپیوتر می تواند مفید باشد، اما تکنالوژی نباید شرط انجام تکلیف شود.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: نازیه در صنف سوم تکلیفش را پنهان می کرد، چون در خانه از خواهر کوچک ترش مراقبت می نمود و مادرش خواندن نمی دانست. معلم از او نخواست که هر شب چند صفحه بنویسد؛ سه پرسش را با علامت ستاره مشخص کرد و یک نمونه صوتی کوتاه برای مادر فرستاد. مادر فقط

می‌پرسید: «کدام ستاره را امروز انجام دادی؟» و نازیه پاسخ را خودش روی کاغذ می‌نوشت. بعد از دو هفته، تکلیف کامل نشد، اما نازیه هر روز یک بخش را آغاز می‌کرد و این پیشرفت، پایه گام بعدی شد.

زورگویی: رسیدگی آرام، جدی و عادلانه

زورگویی را نباید با هر اختلاف یا بدخلقی یکسان دانست؛ فهمیدن رویداد پیش از تصمیم، اهمیت دارد. تغییر عاطفی یا رفتاری کودک می‌تواند نشانه نیاز به گفت‌وگو باشد، ولی به‌تنهایی ثابت نمی‌کند که زورگویی رخ داده است ². اگر کودک چیزی گفت، نخست با آرامش بگویید: «متشکرم که گفتی؛ من گوش می‌دهم.» سپس از زمان، مکان، افراد حاضر، گفته‌ها یا پیام‌ها و این‌که چند بار رخ داده پرسید، بی‌آن‌که او را بازجویی یا مجبور به رویارویی کنید.

والدین رخداد را با یادداشت کوتاه و واقعیت‌های قابل‌بررسی به معلم یا مسئول مکتب اطلاع دهند. درخواست مناسب این است: «لطفاً بگویید راه گزارش و بررسی مکتب چیست، امروز برای امن‌بودن کودک چه می‌شود و چه وقت خبر بعدی می‌رسد؟» معلم نباید داستان کودک را در صنف بازگو کند یا او را مجبور به آشتی فوری سازد. منبع رسمی پیشگیری از زورگویی بر فهمیدن رخداد، راه گزارش، بررسی و پشتیبانی از همه شاگردان درگیر تأکید می‌کند ².

نمونه آموزشی: سمیع چند روز می‌گوید دلش مکتب نمی‌خواهد. پدر به‌جای رفتن مستقیم نزد خانواده کودک دیگر، با او آرام می‌نشیند و می‌فهمد که در راهرو دو شاگرد کیفش را پنهان کرده‌اند و یک بار نامش را مسخره کرده‌اند. پدر تاریخ و گفته‌های سمیع را می‌نویسد و از معلم جلسه کوتاه می‌خواهد. معلم دیده‌های خود را

جداگانه بررسی می‌کند، نظارت راهرو را بیشتر می‌سازد و برای سمیع یک بزرگ‌سال امن برای مراجعه تعیین می‌کند. یک هفته بعد، بدون آشکار ساختن اطلاعات شاگردان دیگر، به پدر خبر می‌دهد که چه گام‌هایی برداشته شده و آیا سمیع احساس امنیت بیشتری دارد.

غیبت و دشواری یادگیری

غیبت پی‌هم را فقط «بی‌نظمی خانواده» نخوانید. بیماری، مسئولیت خانه، راه دور، ترس از زورگویی، دشواری یادگیری، کار والدین یا نداشتن هزینه رفت‌وآمد می‌تواند در آن نقش داشته باشد. گفت‌وگوی نخست بهتر است با نگرانی برای کودک آغاز شود: «ما دلتنگ حضور او هستیم؛ چه چیزی آمدن را دشوار ساخته و مکتب چه کمکی می‌تواند بکند؟» منابع رسمی نیز گفت‌وگوهای خانواده و مکتب را برای پشتیبانی از حضور روزانه شاگرد مهم می‌دانند 4.

با هم یک نقشه بازگشت کوچک بسازید: ساعت بیداری، شخص همراه، تماس در روز غیبت و بسته مختصر برای جبران درس. معلم بهتر است همه کارهای عقب‌مانده را یک‌جا ندهد؛ دو مورد اساسی را تعیین کند و برای پرسش، زمان کوتاهی بگذارد. اگر غیبت با ترس، درد تکراری، اندوه شدید، دشواری دیدن یا شنیدن، یا افت چشم‌گیر همراه است، خانواده با راهنمایی مکتب می‌تواند از داکتر یا متخصص مناسب مشوره بگیرد. این کار تشخیص‌گذاری نیست، بلکه جست‌وجوی کمک متناسب است.

دشواری یادگیری نیز باید با مشاهده مشخص بیان شود: «در خواندن صدای واژه‌ها را جا می‌اندازد» یا «دستور چندمرحله‌ای را فراموش می‌کند.» معلم می‌تواند دستور را کوتاه کند، مثال بدهد، فرصت پاسخ شفاهی فراهم سازد یا کودک را نزدیک‌تر بنشانند

و سپس نتیجه را ثبت کند. این سازگارسازی‌های ساده به معنای پایین آوردن احترام یا انتظار از کودک نیست؛ راه دیگری برای نشان دادن دانسته‌ها فراهم می‌کند. اگر نگرانی ادامه یافت، ارزیابی حرفه‌ای با رضایت و مشارکت خانواده می‌تواند مسیر را روشن‌تر سازد.

نیاز ویژه، سازگارسازی و مرز تشخیص

کودک دارای معلولیت، تفاوت رشدی، بیماری مزمن یا دشواری موقت، پیش از هر چیز یک کودک با توانایی‌ها و حق مشارکت است. آموزش فراگیر بر محیط قابل دسترسی و انعطاف‌پذیر، تدریس متناسب و سازگارسازی فردی تکیه دارد و خانواده را شریک آگاه و محترم می‌شمارد³. نمونه‌های کم‌هزینه می‌تواند شامل خواندن دستور با صدای بلند، وقت اضافی برای پاسخ، بزرگ‌نوشتن ورق، نشان دادن کودک در جای مناسب، تقسیم کار به گام‌های کوتاه یا اجازه پاسخ شفاهی باشد. باید پرسید کدام سازگارسازی به کودک کمک می‌کند، نه این‌که کودک چه کمبودی دارد.

معلم می‌تواند الگوی نگرانی را ثبت و با والدین شریک کند، اما کار او تشخیص طبی یا روان‌شناختی نیست. گفتن «به نظرم در پیروی از دستورهای چندمرحله‌ای دشواری دارد؛ این نمونه‌ها را دیده‌ام؛ بیا بید کمک‌ها را بیازماییم و اگر لازم شد از متخصص مشوره بگیریم» مسئولانه‌تر از گفتن «او حتماً فلان مشکل را دارد» است. والدین نیز می‌توانند گزارش داکتر یا متخصص را، در حد نیاز آموزشی، با مکتب در میان گذارند و درباره محرمانه ماندن آن توافق کنند. هیچ برچسبی نباید بهانه جادکردن، تمسخر یا کم کردن فرصت یادگیری کودک شود.

توافق‌نامه کوتاه و پیگیری منظم

پس از جلسه، توافق‌نامه کوتاه یک صفحه‌ای یا حتی چند خط در دفترچه بسازید. در آن نام کودک، یک هدف، کار خانه، کار مکتب، زمان پیگیری و شیوه تماس نوشته شود. برای نمونه: «هدف: در چهار روز، آغاز ده دقیقه خواندن. خانه: مادر هر شب دفتر را باز می‌کند و یک دقیقه گوش می‌دهد. مکتب: معلم متن کوتاه و قابل خواندن می‌دهد. پیگیری: پنج‌شنبه از راه تماس صوتی.» این روش با اصل پیوند، مشارکت و پایداری همکاری خانواده و مکتب هم‌خوان است 1.

پیگیری باید کوتاه و راست‌گو باشد. هر طرف دو پرسش بپرسد: «چه چیزی کار کرد؟» و «برای هفته بعد چه چیزی را تغییر می‌دهیم؟» اگر توافق انجام نشد، آن را سند سرزنش نسازید؛ ببینید آیا زمان، زبان، هزینه، خستگی یا فهم دستور مانع شده است. هدف موفقیت کودک است، نه ثابت کردن این‌که کدام بزرگسال حق دارد.

خانواده کم‌سواد و کم‌امکانات

کم‌سوادی یا کم‌پولی هرگز به معنای کم‌علاقگی والدین نیست. معلم می‌تواند به جای نامه دشوار، پیام صوتی کوتاه، تصویر، تماس در ساعت مناسب یا توضیح رودررو به زبان قابل فهم فراهم کند. برای امضا یا نوشتن، راه بدیل محترمانه پیشنهاد شود و کودک واسطه پنهان کردن خبرهای بزرگسالان نباشد. هنگام جلسه، پرسیدن «کدام شیوه برای شما آسان‌تر است؟» نشان می‌دهد که مکتب خانواده را می‌شناسد و قضاوت نمی‌کند.

کمک خانه می‌تواند گفت‌وگو دربارهٔ یک عکس، شمردن پیاله‌ها هنگام غذا، شنیدن قصه، پرسیدن از روز مکتب یا آماده‌کردن قلم و کتاب باشد. لازم نیست والدین پاسخ درسی را بدانند تا پشتیبان یادگیری باشند. مکتب نیز می‌تواند از تکلیف‌های نیازمند اینترنت، پرنتر، موبایل گران یا خرید وسیله تا حد امکان پرهیز کند و جایگزین کاغذی یا زمان استفاده از امکانات مکتب بدهد. همکاری عادلانه از واقعیت زندگی خانواده آغاز می‌شود، نه از توقعی که فقط برای برخی خانواده‌ها ممکن است.

تمرین هفتگی

در این هفته، والد و معلم برای یک کودک فقط یک هدف کوچک انتخاب کنند و آن را به زبان ساده بنویسند. در آغاز هفته، یک پیام مثبت دربارهٔ توانایی کودک شریک سازید؛ در میانهٔ هفته، فقط یک مشاهدهٔ واقعی بفرستید؛ و در پایان هفته، پنج دقیقه دربارهٔ پیشرفت و مانع گفت‌وگو کنید. والدین می‌توانند از کودک بپرسند: «کدام کمک برای سودمند بود؟» معلم نیز می‌تواند بپرسد: «در خانه چه زمانی برای این کار آسان‌تر است؟» در صفحهٔ کوچک توافق‌نامه ثبت کنید که هفتهٔ آینده چه چیزی ادامه می‌یابد و چه چیزی تغییر می‌کند.

آمادگی برای آینده و زندگی اجتماعی



آینده را به توانایی تبدیل کنید

آماده کردن کودک برای آینده، پیش‌گویی این نیست که او روزی چه کاره خواهد شد یا واداشتن او به انتخابی زودرس نیست. آینده‌ای که برای کودک سودمندتر است، با توانایی‌های قابل انتقال ساخته می‌شود: فکر کردن، گفت‌وگو کردن، همکاری، مراقبت از خود و پیدا کردن راه در موقعیت تازه. یونیسف نیز حل مسأله و تفکر انتقادی را در بُعد شناختی، همکاری و تصمیم‌گیری را در بُعد عملی، و همدلی و مشارکت را در بُعد

اجتماعی مهارت‌های انتقال‌پذیر می‌شمارد¹. پس پرسش والدین می‌تواند این باشد: «امروز کدام توانایی کوچک را می‌توانی تمرین کنی؟» نه این‌که «در آینده چه کسی می‌شوی؟»

هدف، کودکی فرمان‌بر یا نوجوانی که همیشه تنها عمل می‌کند نیست؛ هدف، فردی است که بتواند کمک بخواهد، پیامد کارش را بسنجد و سهم خود را در خانواده و اجتماع بشناسد. این توانایی‌ها در خانه پرامکانات و کم‌امکانات هر دو قابل پرورش‌اند، زیرا به وسایل گران نیاز ندارند. سپردن یک کار کوچک خانه، گفت‌وگو هنگام پیاده‌روی، یا حل اختلاف دو خواهر و برادر با آرامش، میدان تمرین است. پیشنهاد‌های این فصل ابزارهای آموزشی‌اند، نه تضمینی برای نتیجه‌ای یکسان در همه کودکان.

قطب‌نمای ارزش‌ها و جهت‌گیری

کودک هنگامی در برابر انتخاب‌های دشوار کمتر سرگردان می‌شود که بداند خانواده‌اش چه چیزهایی را مهم می‌داند. راست‌گویی، حرمت دیگران، مسئولیت‌پذیری، مهربانی، یادگیری و انصاف می‌توانند ارزش باشند؛ هر خانواده می‌تواند با زبان و باور خود آن‌ها را تعریف کند. ارزش با دستور کلی فرق دارد: به‌جای «آدم خوب باش»، بگویید «اگر اشتباه کردی، راست بگو تا باهم راه جبران را پیدا کنیم». والدین نیز با رفتار خود ارزش را زنده می‌کنند؛ عذرخواهی پس از تندی، برای کودک درس مسئولیت است.

هفته‌ای یک‌بار یک موقعیت کوچک را به گفت‌وگوی ارزشی بدل کنید. مثلاً اگر کودک کتاب هم‌صنفی‌اش را پیدا کرده است، پرسید: «به نظرت امانت‌داری در این موقعیت چه شکلی دارد؟ چه راهی هم منصفانه و هم عملی است؟» پاسخ را به‌جای سخنرانی بشنوید و در صورت نیاز با جمله کوتاه کامل کنید. این روش به‌ویژه در نوجوانی کمک می‌کند ارزش‌ها قطب‌نمای انتخاب باشند، نه وسیله‌ای برای کنترل یا شرم‌ده‌کردن او.

استقلال پلکانی از خردسالی تا نوجوانی

استقلال یک پرش ناگهانی نیست؛ با کارهای کوچک و تکرار ایمن رشد می‌کند. کودک خردسال می‌تواند میان دو لباس مناسب انتخاب کند، اسباب‌بازی‌اش را با همراهی جمع کند و بگوید چه وقت خسته یا تشنه است. کودک مکتبی می‌تواند کیفش را با فهرست تصویری آماده کند، کار ساده‌خانه را پی‌گیری کند و برای یک اختلاف کوچک جمله درخواست‌کردن را تمرین نماید. نوجوان می‌تواند در برنامه رفت‌وآمد، زمان درس، کار خانه و بخشی از مصرف پول مشارکت بیشتر داشته باشد؛ در عین حال، حدهای ایمنی خانه پابرجا می‌ماند.

راهنمای آکادمی طب اطفال آمریکا نیز استقلال را مرحله‌به‌مرحله توصیف می‌کند: یادگیری با نظارت، مسئولیت با پشتیبانی و سپس مسئولیت گسترده‌تر 2. **نمونه آموزشی:** مریم هفت‌ساله هر صبح منتظر بود مادرش کیفش را ببندد و چندبار کتابش را فراموش کرد. مادر به‌جای سرزنش، شب پیش سه تصویر کتاب، کتابچه و بوتل آب را کنار در گذاشت؛ مریم با تیک‌زدن آن‌ها کیف را بست و مادر فقط در پایان پرسید: «خودت چه چیزی را بررسی کردی؟» پس از چند هفته، تصویرها کم شد و مریم فقط برای چیز تازه کمک خواست؛ این انتقال تدریجی، نه رهاکردن کودک، استقلال می‌سازد.

تصمیم‌گیری: مکث، انتخاب، بازبینی

کودک برای تصمیم‌گرفتن به فرصت واقعی نیاز دارد، نه فقط توصیهٔ درست. یک روش ساده این است که نخست دشواری را نام ببرد، سپس دست‌کم دو راه ممکن بسازد، پیامد هر راه را بررسی کند و در پایان انتخابش را با یک دلیل بگوید. والد می‌تواند بپرسد: «اگر این راه را بروی، چه چیزی آسان‌تر و چه چیزی دشوارتر می‌شود؟ آیا کسی آسیب می‌بیند؟» این گفت‌وگو با انتخاب میان دو بازی آغاز می‌شود و در نوجوانی به دوستی، مصرف اینترنت، درس و رفت‌وآمد می‌رسد.

آکادمی طب اطفال آمریکا نیز پیشنهاد می‌کند راه‌حل‌ها و پیامدهای عملی، شخصی، اخلاقی یا قانونی آن‌ها با نوجوان نوشته و سنجیده شود². برای انتخاب‌های بزرگ یا خطرناک، آزادی بدون همراهی مناسب نیست: بزرگسال باید اطلاعات لازم، حد روشن و راه تماس امن را فراهم کند. می‌توان گفت: «انتخاب فیلم با تو است؛ اما نشانی شخصی‌ات را برای هیچ‌کس نمی‌فرستی و اگر کسی تو را نگران کرد، بی‌آن‌که ترس از سرزنش داشته باشی خبر می‌دهی.» پس تصمیم‌گیری هم‌زمان احترام به اختیار و آموزش مسئولیت است.

حل مسأله به‌جای جنگ با مشکل

حل مسأله یعنی کودک بفهمد مشکل، خود او نیست؛ موقعیتی است که می‌توان آن را بررسی کرد. وقتی شیر آب چکه می‌کند، کار گروهی خانه به‌هم می‌ریزد یا تکلیف دشوار است، نخست آرام‌شدن و دقیق‌گفتن مشکل اهمیت دارد. سپس خانواده

می‌تواند فکرهای گوناگون را بدون تمسخر جمع کند، یک راه کوچک و امن را بیازماید و ببیند چه چیزی کار کرد. جمله «هنوز بلد نیستی، اما می‌توانیم یک گام پیدا کنیم» تلاش را از شرمندگی جدا می‌سازد.

نمونه ترکیبی و فرضی از موقعیت روزمره: حمید ده‌ساله به‌خاطر نداشتن رنگ‌های زیاد از پوستر گروهی مکتب کناره می‌گرفت. پدرش نگفت «این که چیزی نیست»، بلکه پرسید: «مسأله چیست و چه چیزهایی در خانه داریم؟» حمید و هم‌گروهی‌اش تصمیم گرفتند از مدادهای موجود، بریده‌های کاغذ و نوشته‌خوانا استفاده کنند و از معلم اجازه بگیرند نقش نوشتن و ترتیب‌دادن را بر عهده بگیرند. نتیجه شاید پوستر پرزرق‌وبرق نبود، اما کودک آموخت کمبود وسیله به معنای کمبود سهم یا فکر نیست.

همکاری و حل اختلاف با حرمت

همکاری فقط تقسیم کار نیست؛ شنیدن، نوبت گرفتن، روشن گفتن نیاز و پذیرفتن سهم خود را نیز در بر می‌گیرد. در خانه، کارهای روزمره مانند چیدن سفره، مراقبت از گلدان یا آماده‌کردن وسایل فردا را میان اعضا به‌گونه‌ای منصفانه تقسیم کنید، نه بر پایه دختر یا پسر بودن. پیش از آغاز، روشن کنید کار چه زمانی تمام‌شده شمرده می‌شود و اگر کمک لازم بود چگونه خبر دهند. همکاری زمانی پایدارتر است که تلاش کودک دیده شود، نه این‌که تنها خطاهایش دیده شود.

برای اختلاف، یک گفت‌وگوی کوتاه را تمرین کنید: «من وقتی ... می‌شود، ناراحت می‌شوم؛ نیاز دارم ...؛ پیشنهاد من این است که ...». اگر صدا بالا رفت، وقفه کوتاه برای آرام‌شدن بهتر از تحقیر یا داوری فوری است. پس از آن از هر دو کودک بپرسید چه اتفاقی افتاد و چه توافقی برای دفعه بعد منصفانه است. همکاری و مذاکره، همراه با تصمیم‌گیری، از مهارت‌های عملی مهم برای زندگی شمرده شده‌اند 1.

«نه» گفتن، مراقبت از خود و کمک‌خواستن

«نه» گفتن بی‌ادبی نیست؛ مهارتی است برای حفاظت از بدن، زمان، پول، حریم شخصی و ارزش‌های کودک. به او جمله‌های کوتاه و قابل اجرا بدهید: «نه، راحت نیستم»، «نمی‌خواهم»، «باید از یک بزرگسال بپرسم» یا «من می‌روم». سپس تمرین کنید که اگر کسی اصرار کرد، کودک دور شود و به بزرگسال قابل اعتماد خبر دهد. لازم نیست کودک برای نه گفتن توضیح طولانی بدهد یا دیگران را راضی کند.

مراقبت از خود شامل شناخت نشانه‌های خستگی، گرسنگی، ترس و آشفتگی نیز هست. در نوجوانی درباره امنیت آنلاین، عکس و پیام خصوصی، رفت‌وآمد، مواد زیان‌آور و فشار همسالان گفت‌وگوی بی‌شرمنده‌ساز داشته باشید؛ رفتار پرخطر را تأیید نکنید، اما راه برگشت امن را باز بگذارید. **نمونه آموزشی:** سارا، پانزده‌ساله، می‌گوید دوستانش می‌خواهند شب در جایی بمانند که والدینش را نمی‌شناسد. پدر پاسخ می‌دهد: «می‌فهمم نمی‌خواهی از جمع جدا شوی؛ بیا راهی پیدا کنیم که هم دیدار داشته باشی و هم نام، نشانی، بزرگسال حاضر و ساعت برگشت روشن باشد. اگر این‌ها فراهم نشد، من کمک می‌کنم یک نه کوتاه بگویی.»

سواد پولی ابتدایی: انتخاب در حد توان

سواد پولی با مبلغ زیاد آغاز نمی‌شود، بلکه با دیدن تفاوت نیاز و خواسته، انتظارکشیدن و انتخاب کردن آغاز می‌شود. هنگام خرید معمولی بگویید: «پول این هفته محدود است؛ نخست نان و دوا را می‌گیریم، سپس می‌بینیم برای خواسته چه می‌ماند.» کودک می‌تواند قیمت دو گزینه را مقایسه کند، فهرست خرید بسازد یا برای یک چیز دلخواه اندک‌اندک پس‌انداز کند. در خانواده کم‌درآمد، این آموزش نباید کودک را نگران تأمین نیازهای بزرگسالان کند؛ پیام این است که او یاد می‌گیرد با مقدار موجود انتخاب سنجیده کند، نه این‌که بار مالی خانه را به دوش بکشد.

اگر پول توجیبی ممکن است، مقدار اندک اما منظم و هدف روشن از پول مصرفی مفیدتر از پرداخت نامنظم برای هر درخواست است. آکادمی طب اطفال آمریکا نیز گفت‌وگو درباره خرج کردن مقداری و پس‌انداز برای خرید بزرگ‌تر را پیشنهاد می‌کند. 2. می‌توانید سه پاکت با نام‌های «خرج امروز»، «پس‌انداز» و «کمک یا هدیه» بسازید؛ حتی با پول بسیار اندک، کودک سهم‌ها را خودش تعیین و در پایان هفته بازبینی می‌کند. هیچ‌گاه اشتباه کوچک پولی را با تحقیر پاسخ ندهید؛ بپرسید دفعه بعد چه تغییری می‌خواهد بدهد.

تاب‌آوری بدون ستایش رنج

تاب‌آوری به معنای خاموش ماندن در برابر درد، تحمل آزار یا شنیدن جمله «قوی باش و گریه نکن» نیست. معنای سالم آن، توان پاسخ‌دادن به دشواری با کمک رابطه، مهارت و زمان است. مرکز رشد کودک هاروارد گزارش می‌کند کودکانی که با وجود دشواری جدی بهتر پیش می‌روند، معمولاً دست‌کم یک رابطه پایدار و متعهد با بزرگسال

حمایتگر داشته‌اند؛ تاب‌آوری مجموعه‌ای از مهارت‌هاست، نه صفتی ثابت 4. پس نخست باید دشواری را واقعی بدانیم و بگوییم: «می‌بینم که این شکست یا تغییر برای سنگین است؛ تنها نیستی.»

پس از همدلی، یک گام شدنی بسازید: نوشیدن آب، استراحت کوتاه، تماس با فرد مطمئن، دوباره خواندن یک صفحه یا بازگشت به جمع برای زمانی کوتاه. شکست را به ستایش تبدیل نکنید و نگوئید رنج خودش سازنده است؛ برخی فشارها به کمک و محافظت نیاز دارند. اگر کودک برای مدت طولانی بسیار کناره‌گیر، وحشت‌زده یا ناامید می‌ماند، یا از آسیب‌زدن به خود یا دیگران سخن می‌گوید، با داکتر، روان‌شناس یا خدمات فوری محلی تماس بگیرید. این کتاب جای تشخیص یا درمان نیست.

گذر به مکتب و نوجوانی

ورود به مکتب و سپس نوجوانی، تغییر نقش است: کودک باید کم‌کم وسایل، زمان، دوستی‌ها و خواسته‌هایش را بهتر اداره کند، اما هنوز به پایگاه امن خانه نیاز دارد. پیش از تغییر، مسیر رفت‌وآمد، نام فرد تماس، محل کارهای خانه و زمان استراحت را باهم مرور کنید. در هفته‌های نخست، پرسش‌های باز مانند «امروز کدام بخش آسان‌تر بود؟ کجا کمک می‌خواهی؟» از بازجویی درباره نمره یا مقایسه با دیگران کارآمدتر است. برای کودک دارای معلولیت یا تفاوت عصبی، برنامه تصویری، زمان بیشتر، همراهی در انتقال و هماهنگی محترمانه با مکتب می‌تواند لازم باشد.

در نوجوانی، ارتباط باید شکل تازه بگیرد: نصیحت کمتر و شنیدن بیشتر، در کنار مرزهای روشن. مرکز کنترل و پیش‌گیری بیماری‌ها بر گوش‌دادن همدلانه، گفت‌وگو درباره انتخاب‌ها و انتظارات سازگار از جمله ایمنی اینترنت و زمان بازگشت تأکید

می‌کند 3. نشست کوتاه خانوادگی برای تعیین کارها، ساعت‌ها و راه تماس، نوجوان را شریک مسئولیت می‌سازد. اگر توافق شکسته شد، درباره آنچه رخ داد و راه جبران گفت‌وگو کنید؛ پیامد باید متناسب، روشن و پیوندخورده با ایمنی باشد، نه تنبیه تحقیرآمیز.

مشارکت اجتماعی امن و معنادار

کودک با سهم‌گرفتن در اجتماع می‌آموزد که صدایش ارزش دارد و صدای دیگران نیز باید شنیده شود. این مشارکت می‌تواند از سلام‌کردن به همسایه، کمک در پاک‌کاری محل با بزرگسال، عضویت در فعالیت مکتب یا یاری‌رساندن به عضو سال‌خورده خانواده آغاز شود. همدلی، احترام به تنوع و مشارکت در بُعد اجتماعی مهارت‌های انتقال‌پذیر جای می‌گیرند 1. اما مشارکت نباید کودک را تنها، در موقعیت نامعلوم، یا مسئول مشکل‌های بزرگسالان بگذارد.

پیش از هر فعالیت بیرون از خانه، چهار چیز را روشن کنید: با چه کسی می‌رود، کجا است، چگونه رفت‌ووبرگشت می‌کند و در نگرانی با چه کسی تماس می‌گیرد. برای نوجوان، اجازه دهید در انتخاب فعالیت نقش داشته باشد و توافق را پیشاپیش بنویسد یا پیام کند؛ مشارکت او در ساختن انتظارات می‌تواند پای‌بندی را افزایش دهد 3. به او بیاموزید اگر برنامه عوض شد، تماس‌گرفتن نشانه بی‌اعتمادی نیست، بلکه بخش مراقبت از خود و دیگران است. پس زندگی اجتماعی سالم هم آزادی دارد و هم پیوند و پاسخ‌گویی.

تمرین هفتگی

این هفته یک «نشست پانزده دقیقه‌ای آینده» برگزار کنید. هر عضو خانواده یک کار کوچک را انتخاب کند که در هفت روز آینده مسئول آن است؛ مانند آماده کردن یک بخش کیف، پی گیری زمان خواب، آبیاری گلدان، ثبت خرج اندک یا کمک به سالمند خانواده. سپس هر نفر بگوید اگر مانع پیش آمد، دو راه ممکن چیست و از چه کسی کمک می‌خواهد. والدین نیز یک مسئولیت خود را با صدای بلند بیان کنند تا کودک ببیند یادگیری و جبران فقط کار او نیست.

در پایان هفته، بدون نمره دادن سه پرسش بپرسید: «چه چیزی کار کرد؟ کجا گیر کردی؟ دفعه بعد چه گام کوچک‌تری برمی‌داری؟» یک موقعیت برای تمرین نه گفتن یا تصمیم‌گیری نیز نقش‌بازی کنید و پس از آن از کودک بپرسید کدام جمله برایش طبیعی‌تر بود. اگر کودک نخواست در جمع حرف بزند، می‌تواند نقاشی کند، روی کاغذ بنویسد یا تنها با یک بزرگسال قابل اعتماد گفت‌وگو کند. مقصود این تمرین کامل بودن نیست؛ مقصود، ساختن عادت انتخاب سنجیده، کمک‌خواستن و بازگشت آرام به کوشش است.

نتیجه‌گیری

تربیت سالم از یک جمله یا تکنیک جدا ساخته نمی‌شود. کودک به رابطه‌ای نیاز دارد که در آن محبت با مرز، آزادی با مسئولیت، آموزش با بازی و اصلاح رفتار با کرامت همراه باشد. والد و معلم هر دو ممکن است خسته شوند، اشتباه کنند و نیاز به کمک داشته باشند؛ ترمیم رابطه و شروع دوباره بخشی از تربیت است، نه نشانه شکست.

چهار پرسش می‌تواند قطب‌نمای خانواده باشد: کودک من اکنون چه نیازی را با رفتار خود نشان می‌دهد؟ کدام انتظار با سن و توان او سازگار است؟ من چگونه می‌توانم همدلانه و روشن حد بگذارم؟ و چه بزرگسال یا منبعی می‌تواند در این مسیر به ما کمک کند؟ پاسخ‌ها با رشد کودک تغییر می‌کنند، اما احترام، امنیت و حضور پاسخ‌گو ارزش خود را حفظ می‌نمایند.

اگر خواننده از این کتاب تنها یک کار با خود ببرد، بهتر است آن کار انتخاب یک تغییر کوچک و پی‌گیری آرام آن باشد: ده دقیقه توجه بی‌گوشی، یک دستور روشن، یک فرصت انتخاب، یک عذرخواهی واقعی یا یک گفت‌وگوی مشترک با معلم. کودکان از تکرار همین لحظه‌های کوچک، تصویر خود و جهان را می‌سازند.

فهرست منابع معتبر

منابع زیر برای تدوین فصل‌ها بررسی شده‌اند. نشانی‌ها در زمان تهیه کتاب دسترس‌پذیر بوده‌اند.

1. یونیسف، راهنمای انضباط هوشمند و سالم کودک

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way>

2. مرکز رشد کودک دانشگاه هاروارد، تعامل پاسخ‌گوی رفت‌و برگشتی

<https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>

3. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، راهنمای ساختن قواعد خانوادگی

<https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/structure-rules/rules.html>

4. صفر تا سه، شناخت خلق‌و‌خو برای تربیت مثبت

<https://www.zerotothree.org/resource/tips-on-temperament/>

5. نقاط عطف رشد کودک و اقدام زودهنگام

<https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html>

6. اصول تغذیه تکمیلی کودک

<https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding>

7. خواب و بهزیستی کودکان

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

8. رشد و نقاط عطف نوزاد نارس

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/preemie/Pages/Preemie-Milestones.aspx>

9. آرام‌سازی اضطراب جدایی کودک

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Soothing-Your-Childs-Separation-Anxiety.aspx>

10. راهنمای عملی مراقبت پرورش‌دهنده برای کودکان و مراقبان

<https://knowledge.unicef.org/health/resource/nurturing-care-practice-guide-strengthening-nurturing-care-through-health-and-nutrition>

11. گفت‌وگو دربارهٔ حریم بدن و کمک‌خواهی کودک

<https://www.nspcc.org.uk/advice-for-families/pants-underwear-rule/>

12. راهنمای پیوند و گفت‌وگو با کودک

<https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html>

13. مهارت‌های گفت‌وگو از خانه آغاز می‌شود

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Components-of-Good-Communication.aspx>

14. پیدایش دیر هنگام زبان و ارزیابی کودک چندزبانه

<https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/late-language-emergence/>

15. راهنمای فرزندپروری مثبت برای کودکان شش تا ده ساله

<https://www.unicef.org/asia-pacific/place-for-parents/positive-parenting-tips-6-10>

16. نسخهٔ کودکانه کنوانسیون حقوق کودک

<https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version>

17. برابری جنسیتی و فرصت‌های کودکان

<https://www.unicef.org/gender-equality>

18. پیشگیری از آزار جنسی کودک و آموزش خودمختاری بدن

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Sexual-Abuse.aspx>

19. نکته‌هایی برای کاربرد تحسین و پاداش

<https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/using-rewards.html>

20. نکته‌هایی برای پاسخ به رفتار کودک

<https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html>

21. بهترین راه انضباط کودک چیست

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx>

22. آرام کردن نوزاد گریان

<https://www.nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/soothing-a-crying-baby/>

23. هم‌تنظیمی برای یاری کودکان و نوجوانان در مدیریت هیجان‌های بزرگ

<https://www.health.harvard.edu/blog/co-regulation-helping-children-and-teens-navigate-big-emotions-202404033030>

24. نکته‌های کاربردی برای گذر از قشقرق کودک

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx>

25. راه‌های گرفتن کمک برای خودآسیبی

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/self-harm/getting-help/>

26. آشنایی با آسیب عمدی سر در کودک

<https://www.cdc.gov/child-abuse-neglect/about/about-abusive-head-trauma.html>

27. رابطه‌های حمایت‌گر و ساختن بنیادهای تاب‌آوری

<https://developingchild.harvard.edu/resources/working-paper/supportive-relationships-and-active-skill-building-strengthen-the-foundations-of-resilience/>

28. حمایت از کودکان پس از جدایی یا طلاق والدین

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/How-to-Support-Children-after-Parents-Separate-or-Divorce.aspx>

29. بدرفتاری با کودکان

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

30. تقویت مراقبت از خانواده‌ها و حمایت از سلامت روان

<https://www.unicef.org/blog/strengthening-care-families-mental-health>

31. نقش بازی در رشد کودک

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/default.aspx>

32. راهنمای فعالیت برای کارکردهای اجرایی کودکان

<https://developingchild.harvard.edu/resources/handouts-tools/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills/>

33. خواندن مشترک و سواد آغازین

<https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/early-literacy/>

34. راهنمای فراگیری کودکان دارای معلولیت در فعالیتهای آموزشی

<https://www.unicef.org/supply/documents/guidance-including-children-disabilities-education-kit-handbook>

35. رهنمود سازمان جهانی صحت دربارهٔ فعالیت، کم‌تحركی و خواب کودکان زیر پنج سال

<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

36. رهنمود تازهٔ آکادمی امریکایی طب اطفال برای رسانهٔ دیجیتال

<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on->

social-media-and-youth-mental-health/understanding-the-new-AAP-digital-media-guidelines/

37. چگونه برنامه رسانه خانواده بسازیم

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx>

38. چگونه کودک را در اینترنت ایمن نگه داریم

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/keep-your-child-safe-online>

39. راهنمای فرزندپروری مثبت برای کودکان سه تا پنج ساله

<https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/preschooler-3-5-years.html>

40. سازمان جهانی صحت: تنبیه بدنی کودکان و صحت

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health>

41. دفتر کمیسر عالی حقوق بشر: کنوانسیون حقوق کودک

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

42. مشارکت والدین برای مکاتب سالم

https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/parentengagement/pdf/parentsforhealthyschools.htm

43. راهنمای اقدام والدین و مکتب در برابر زورگویی

<https://www.stopbullying.gov/resources/what-you-can-do>

44. راهنمای شیوه‌های فراگیر آموزشی

<https://www.ed.gov/media/document/inclusive-practices-guidance-109436.pdf>

45. مشارکت و همکاری خانواده در آموزش

<https://www.ed.gov/birth-grade-12-education/resources-families/family-partnership-and-engagement>

46. دوازده مهارت انتقال‌پذیر یونیسف

<https://www.unicef.org/lac/en/reports/12-transferable-skills>

47. راهنمای گذار نوجوان به بزرگسالی برای والدین

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Next-Stop-Adulthood-Tips-For-Parents.aspx>

48. تقویت استقلال نوجوانان با مرز و گفت‌وگو

<https://www.cdc.gov/parenting-teens/tips-encouraging-independence/index.html>