



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

ایجاد رابطه ی والدین با فرزندان

سازش، طراحی گرافیکی، ترکیب و چاپ انتشار در چارچوب پروژه ی
"از کودکان و کودکان بدون سرپرست پناهجو در برابر خشونت حمایت
می کنیم" توسط پروگرام "امور داخلی" تمویل شده است و با کمک سازمان
کمک مالی نروژی ۲۰۱۴ - ۲۰۲۱ اجرا شده است. پروگرام توسط وزیر
داخله برگزار می شود.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



به رفتار خوب توجه کنید

آیا تاکنون فکر کرده اید چند بار در طول روز به رفتار بد کودک واکنش دادید؟ شاید ناگهان متوجه بشوید که بیشتر از فرزندان انتقاد می کنید تا اینکه از او تعریف می کنید.

توجه به رفتار خوب کودک بسیار موثرتر است. "خودت تخت خوابت را مرتب کردی، آفرین" یا "دیدم که با خواهرت بازی کردی. خوشحالم که بازیچه ها را با یکدیگر به اشتراک گذاشتید و با هم گپ زدید." در تشویق کردن کودک به رفتار خوب چنین اظهار نظر از انتقاد موثرتر است. هر روز فکر کنید چطور و به چه دلیلی می توانید از فرزند خودتان تعریف کنید. فرزندان را اعطا کنید - با عشق، بغل کشی یا تعریف.

عزت نفس فرزندان را تقویت کنید

از خودباوری فرزندان پشتیبانی کنید. اعتماد به نفس یک طفل از زمان نوزادی شکل می گیرد وقتی که طفل با چشم پدر و مادر خودش را می بیند. اطفال لحن صدا را می شنوند و زبان بدن را همراه حالت چهره می بینند. رفتار و گفتار شما روی شکل گیری عزت نفس کودک بسیار تاثیر می گذارد. حتی توجه به کار ناچیز و ستایش آن کودک را تشویق می کند که به خودش افتخار کند. و برعکس - وقتی که فقط اظهارات منفی را می شنود و والدین با دیگران او را مقایسه می کنند، احساس بی ارزشی می کند. بنابراین از کلمات تحقیر کننده در برابر کودک استفاده نکنید. اظهارات مانند "چرا احمقانه رفتار می کنی؟" یا "مثل برادر کوچکت برخورد می کنی" شبیه یک تنبیه بدنی روی کودک تاثیر می گذارد. هنگام گفتگو با دقت کلمات خود را انتخاب کنید. به کودکان بفهمانید که همه بعضی وقت ها اشتباه میکنند. کودک باید بداند که حتی اگر رفتارش درست نباشد، لیاقت عشق پدر و مادر خواهد داشت.

الگوی خوبی باشید

کودکان خورد با مشاهده والدینشان رفتار صحیح را می آموزند. هر چی خورد تر هستند، بیشتر از رفتار پدر و مادر یاد می گیرند. پیش از اینکه جلوی فرزندان عصبانی بشوید، فکر کنید آیا می خواهید که فرزندان مثل شما در چنین وضعیتی رفتار کند؟ وقتی که کنار کودکان هستید، تلاش کنید خودتان را کنترل کنید. تحقیقات نشان داده که کودکانی که کودکان دیگر را لت میکنند، در گذشته شاهد چنین موقعیتی در خانه هایشان بودند. اگر می خواهید یک رفتار به فرزندان یاد بدهید، اول خودتان این شکلی در خانه رفتار کنید. به فرزندان خود ارزش هایی یاد بدهید که می خواهید در خود پرورش بدهند؛ احترام، یاری، صداقت، مهربانی و صبوری.

اول از همه - گپ بزنید

بسیار مهم است که به کودکان بفهمانیم چرا باید به این یا آن ترتیب رفتار کرد. وقتی که مشکل پیش می آید، به آن رسیدگی کنید، احساسات خود را بیان کنید و تصمیم بگیرید. می تواند چند راه حل به فرزندان پیشنهاد کنید و می توانند بهترین راه حل را انتخاب کنند.

وقتی که کودک حق تصمیم دارد، نتیجه ی تصمیم خود را میپذیرد. همیشه درباره وضعیت جاری با فرزندان گپ بزنید. وقتی که کودک عصبانی میشود و فریاد میزند، به او کمک کنید و او را تشویق کنید که بگویند چه میخواهد و چه را خوش ندارد. با فرزندان خود همدردی کنید، ساکت نباشید و آنها را تنها نگذارید.



سرحد را تنظیم کنید و در تربیت کودک خود ثابت قدم باشید

اصول تربیتی برای هر خانواده ضروری است. با استفاده از اصول به فرزندان در انتخاب رفتار درست و در آموختن خودداری کمک می کنیم. اصول تربیتی واضح را تعیین کنید. وقتی که کودک به حرفتان گوش نمی دهد، آرام بگویید که این کار را نکند ("لطفاً، قال مقال نکن") و بعد انتظار خودتان را بیان کنید ("چپ گپ بزن، خواهرت خواب است"). اگر فرزندان به حرفتان گوش دهد، از او تعریف کنید.

رایج ترین اشتباه والدین در تربیت کودک این است که در اجرای اصول تربیتی ثابت قدم نیستند. از دیدگاه یک کودک بسیار مهم است که واکنش پدر و مادر به رفتارهای مخصوص یکسان باشد. وقتی که ثابت قدم هستید، واکنش شما به رفتار کودک قابل پیشبینی است و فرزندان احساس امنیت میکنند. اصول تربیتی در فهمیدن انتظارات والدین برای کودک بسیار مفید است و هم خودداری کودک را تشکیل می کنند.

برای فرزندان وقت داشته باشید

بارها والدین و فرزندان به سختی وقت پیدا می کنند که با هم باشند ولی برای کودکان گذراندن وقت با پدر و مادر دلیل خوشحالی است. می توانید یک شام بعد از هفته برای فرزندان بپردازید. کودکان که از توجه کافی برخوردار نیستند، با روش نادرست توجه دیگران را جلب می کنند چون می دانند که اینطور بودن شک مورد توجه قرار می گیرند. جلب توجه حتی با استفاده از رفتار بد برای یک کودک بهتر از بی توجهی است. در خود ارزیابی کودک نه فقط مقدار وقت که برای فرزندان می پردازید مهم است بلکه چطور با فرزندان وقت می گذارید. پدر و مادر گاهی وقت بسیار مصروف هستند و به همین دلیل به حرف کودک گوش نمی دهند بلکه به کارهای دیگر فکر میکنند. بعضی وقت ها فقط بهانه می گیرند که گوش میدهند یا اینکه تلاش های کودک برای جلب توجه والدین را نادیده میگیرند. بسیار مهم است که با فرزندان حتی کمی وقت بگذرانید ولی با توجه به کودک و با انجام دادن بازی های مورد علاقه تان.

تغییر پذیر باشید

اگر بیشتر وقت ها از رفتار فرزندان ناراضی هستید، شاید از او انتظار غیر منطقی دارید. اطرافیان روی رفتار کودکان تاثیر زیادی دارد و با تغییر محیط کودک رفتار او هم تغییر می کند. وقتی که به فرزند دو ساله خود زیاد تکرار میکنید "به این دست زن"، بهتر فکر کنید به یک جای که در دسترس فرزندان نیست و آن را آنجا قرار دهید. این عمل باعث کاهش استرس شما و فرزندان میشود. با رشد طفل باید روشهای تربیتی خود را تغییر بدهید. ممکن است که روشی که امروز مفید است، بعد از سه ماه مفید نباشد.

نشان دهید که عشقتان بی قید و شرط است

مسئولیت شما به عنوان والد، تربیت فرزندان است ولی فراموش نکنید که روش تربیت اطفال بسیار مهم است. وقتی که با فرزندان گپ میزنید، از سرزنش و انتقاد پرهیز کنید چون کودک احساس میکند که او را تحقیر میکنید. به فرزندان اطمینان بدهید که حتی اگر میخواهید دفعه بعد رفتار خود را اصلاح کند، هنوز عشق پدر و مادر است. به فرزند خود هیچ وقت نگویید که بد اخلاق است چون این هم باعث کمبود اعتماد به نفس یک کودک میشود.

بگذارید کودکان احساس قدرت داشته باشند

اگر این احساس را به فرزندان ندهید، کودک یک راهی نادرستی پیدا میکند برای ابراز قدرت. وقتی که با فرزند خود مشورت میکنید، به او حق تصمیمگیری میدهید، به او اجازه میدهید که در کارهای روزمره به شما کمک کند مثلاً در پختن غذا یا خرید، کودک احساس قدرت دارد. حتی طفل دو ساله می تواند ظرف پلاستیکی یا میوه بشوید. والدین بارها نمی گذارند که کودکان کارهای ساده انجام بدهند چون می توانند این کارها را سریعتر و راحتتر انجام بدهند اما اینطور ممکن است که کودکان احساس بی ارزشی کنند.

متوجه نقاط مثبت خود شوید و به نقاط ضعف اعتراف کنید

باید قبول کنیم که پدر و مادر بی نقص وجود ندارند. شما نقاط قوت و هم نقاط ضعف دارید. تلاش کنید نقاط مثبت خودتان را مشخص کنید؛ مثلاً "زیاد از فرزندم تعریف میکنم و او را تشویق میکنم". در عین حال با نقاط ضعفتان مبارزه کنید - "باید بیشتر ثابت قدم باشم". لازم نیست شما جواب همه ی سوال ها را بدانید - روی خودتان فشار نیارید. پدر و مادر بودن باید یک کار انجام شدنی برای شما باشد. در یک زمان روی یک قضیه ی مهم متمرکز شوید و فکر نکنید که همه چیز میشود در عرض یک روز تغییر داد. این در یاد شما باشد وقتی که خسته و مانده میشوید. سعی کنید حداقل یک بار در هفته برای خودتان وقت بگذارید، از کارهای روزمره فاصله بگیرید و با همسران از این وقت بهترین استفاده کنید. توجه به نیازهای خود، خودخواهی نیست. وقتی که از خودتان مراقبت میکنید این یک ارزشی است که بعد فرزندان از شما می آموزند. اگر شما خوش باشید، فرزندان هم خوش هستند. پدر و مادر خوب بودن سخت است وقتی که آدم خسته، بی تاب یا افسرده است.

وارد مشاجره نشوید

وقتی که احساس میکنید که فرزندان صبوریت خودتان را امتحان میکنند یا در طول صحبت بی ادب میشود، بهترین راه حل این است که یک لحظه نفس بکشید و آرام شوید. اگر کودک عصبانی شود به خاطر اینکه یک چیز به او ندادید یا به خاطر ناتوانی خود، نشان بدهید که او را درک می کنید ولی کوتاه نیاید. وقتی که فرزندان در دوکان گریان می کند چون بازیچه ی نو برای او نمی خرید، به طفلتان بفهمانید: "درک میکنم که ناراحت هستی چون آن را که میخواستی به دستت نمیرسد ولی امروز این بازیچه را نمیخریم، خانه برمیگردیم و با یک بازیچه ی دیگر با هم بازی میکنیم." فرزندان را تنها نگذارید موقع ای که ناراحت یا سر خورده است، چون به حضورتان نیاز دارد برای مدیریت احساسات خود.

هم مهربان و هم سخت گیر باشید

تربیت کودک یعنی عشق، پذیرش و خوشی ولی هم تنظیم سرحدات، ملزومات و ممنوعیت ها. کودک لطیف و احساساتی است پس با احترام و عشق برای او این کار را کنید. عصبانیت، ترس یا بی اعتمادی آدم خوش نمیسازند.





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

کتابچه بر اساس انتشار: ”با هم کلان شویم – چطور میشود از پدر و مادر بودن لذت برد؟“ را نوشته شده است.

ویرایش: Sylwia Romańczak

مشاوره تخصصی: Joanna Fejfer-Szpytko, Aneta Kwaśny, Karolina Lewandowska,
Karolina Mazurczak, Marlena Trąbińska-Haduch

سازش کتابچه برای پروژه ی ”از کودکان پناهجو در برادر
خوشونت حمایت میکنیم“ Jolanta Zmarzlik

طراحی گرافیکی و ترکیب: Norbert Grzelka

Copyright 2021:

بنیاد آموزشی توانمند سازی کودکان

وارسا Walecznych 59 03-926 خیابان

www.fdds.pl