



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

تقویت و پرورش کودکان

ما ندا و صدای بلند و رسای
کودکان در سوئیس هستیم.

کمک های نقدی شما سازمان حمایت و پاسداری از کودکان در سوئیس راپشتیبانی می کند.

Online: kinderschutz.ch/spenden 



از صمیم قلب سپاسگذاریم 

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern
Telefon +41 31 384 29 29

www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch

   /kinderschutzschweiz
 /kinderschutz_ch

از خود کودک انتقاد نکنید، بلکه از رفتار او انتقاد کنید

با وجود دوست داشتن کودک، احتمالا از همه کارهایی که می‌کند خوششان نمی‌آید. به ویژه، اگر مجبور باشید یک چیز را بارها و بارها برای او تکرار کنید، خیلی خسته و کلافه می‌شوید. گاهی اوقات والدین هنگام عصبانیت عباراتی مانند موارد زیر را بر زبان می‌آورند: «تو خیلی آزاردهنده‌ای» یا «اینقدر احمق که نمی‌فهمی؟» گفتن چنین عباراتی به هر فردی آسیب می‌زند، چه رسد که به یک کودک گفته شود. این عبارات به عزت نفس آنها صدمه می‌زند. یک کودک باید همیشه بداند، که ارزشمند است و بدون قید و شرط دوست داشته می‌شود. این امر برای عزت نفس و استقلال و در نتیجه رشد خوب او مهم است.

انتقاد پی در پی از کودک، چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

اگر یک کودک پی در پی از سرپرستان اصلی‌اش درباره خودش بد بشنود، پس از مدتی شروع به باور این گفته‌های بد می‌کند. با گذشت زمان، فکر می‌کند که بی ارزش است. بسیاری از والدین نمی‌دانند، که با چنین کلماتی چقدر بر فرزند خود تأثیر می‌گذارند. کودکی که در مورد خودش اینگونه فکر می‌کند، که نمی‌تواند کاری انجام دهد یا احمق است، به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. که این، در نهایت بر رفتار کودک تأثیر می‌گذارد. برخی از کودکان ترسو و غیرفعال و برخی دیگر عصبانی و پرخاشگر می‌شوند. اغلب اوقات عملکردها در پی آن کاهش می‌یابد، به عنوان مثال افت درسی. کمتر شدن احساس کامیابی و تأیید به نوبه خود منجر به ناآرامی و کناره‌گیری یا خشم و پرخاشگری مضاعف می‌شود. در واقع یک دور باطل ایجاد می‌شود.



اینگونه از رفتار کودک انتقاد کنید و نه از خود او

اگر از رفتار کودک ناراحت شدید، چند نفس عمیق بکشید. بدین ترتیب می‌توانید کمی خود را آرام کنید. همچنین می‌توانید چند لحظه وقت به دست بیاورید و به این فکر کنید که دوست دارید کودک چه رفتاری انجام دهد. برای ما اغلب آسان تر هست، که آنچه را نمی‌پسندیم بگوییم، اما این به کودک کم یاری می‌رساند تا رفتار خود را تغییر دهد. بنابراین کوشش کنید رفتار مورد نظر را نام ببرید.

برای نمونه: کودک هنگام شام آب لیوان خود را می‌ریزد، زیرا با هیجان در حال گفتن یک قصه است. به جای اینکه او را سرزنش کنید یا بگویید چقدر دست و پا چلفتی یا سست است، بگویید: «می‌دانم که هیجان زده هستی و شتاب کردی. برایت یک دستمال می‌آورم تا بتوانی پاکش کنی. وقتی داستان تعریف می‌کنی، لطفا لیوان را دورتر بگذار.»

با این کار می‌توانید درس زندگی بسیار مهمی به فرزند خود بدهید: خودباوری و اعتماد به نفس قوی. بدینگونه با چالش‌ها و سختی‌های زندگی بسیار بهتر می‌تواند مبارزه کند، زیرا به خود و توانایی‌های خود باور دارد. این به فرزند شما انگیزه می‌دهد، که آموخته‌های جدیدی یاد بگیرد و حتی هنگام شکست و ناامیدی نیز زود تسلیم نشود.



مثال: کودک می‌خواهد پیش از شام شکلات بخورد. شما با کودک توافق کرده‌اید، که او اجازه دارد یک بار در روز یک شیرینی بخورد. اگر، اکنون می‌خواهد شکلات بخورد، به این معنی است ، که پس از شام نمی‌تواند دسر بخورد. بنابراین، کودک می‌تواند برای خود تصمیم بگیرد. اگر کودک شکلات را انتخاب کرد، سر حرف خود بایستد و بعداً به او دسر ندهید.

پیامدها باید در صورت امکان فوری و متناسب با رفتار باشند، زیرا کودکان در اینجا و در زمان حال زندگی می‌کنند. حتی با اراده بسیار هم، پیاده کردن قوانینی، که با هم تعیین و هماهنگ شده اند، همیشه فوراً انجام پذیر نیستند. کودکان باید اینگونه موارد را تکرار و تمرین کنند. گاهی اوقات ، این امر صبر زیادی می‌خواهد. اگر فرزند پیامد را انتخاب کرد، با مهربانی و محبت او را همراهی کنید و او را تنها نگذارید. ممکن است برای کودک مفید باشد، که به او پیشنهاد کمک شود. برای نمونه: به او یادآوری شود، که دسر داده نخواهد شد، اگر حال می‌خواهد شکلات داشته باشد.



مقررات باید همواره بررسی و به روز شوند. به خصوص اگر یک مقررات به ندرت رعایت می‌شود. ممکن است آن فراتر از توانایی کودک بوده یا (دیگر) برای سن او مناسب نباشد.

همراه فرزندتان قوانین و مقررات کم اما منطقی تعیین کنید، زیرا کودکان نمی‌توانند تعداد زیاد را به خاطر بسپارند. توجه شما به پیشرفت‌های کوچک کودکان و تشویق آنها موجب خوشحالی آنها می‌شود.

قوانین و مقررات را برای کودک تان شفاف بیان کنید

در همه جا با مقرراتی برای زندگی مشترک روبرو هستیم. آنها به کودکان امنیت خاطر و فضای امن می‌دهند. کودکان می‌دانند، که چگونه در شرایط خاص رفتار کنند و می‌توانند مسئولیت رفتار خود را به عهده بگیرند. مقرراتی که کودک در خانه با آنها آشنا می‌شود، در خارج خانه نیز مهم هستند. بنابراین، کودک یاد می‌گیرد که چگونه در مقابل دیگران رفتار کند.

قوانینی که بر پایه‌های مستحکم بنا شده باشند و پی در پی بررسی و به روز شوند، به رشد کودک و تبدیل شدن وی به فردی ماهر و توانا کمک کرده و برای همزیستی در خانواده مهم هستند. آنها به جلوگیری از بروز مشاجرات همیشگی در خصوص امور روزمره مانند تمیز کردن یا انجام وظایف کمک می‌کنند. البته نیاز به تحمل و صبر زیادی نیز دارد. علاوه بر این، آنها به جلوگیری از بروز خطرات برای کودک کمک می‌کنند.

اگر برای کودک هیچ مقرراتی تعیین نشود، چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

اگر هیچ مقررات و قیدی نباشد، کودک احساس ناامنی می‌کند. همچنین در دنیای بیرون خانه دچار سردرگمی شده و احساس می‌کند بار زیادی بر دوش او گذاشته شده است. او نمی‌داند چه چیزی از او انتظار می‌رود و چگونه باید رفتار کند. این، می‌تواند منجر به سرخوردگی شدید و در نتیجه پرخاشگری، خشونت و رفتار مصرفی بیمارگونه شود. کودکی که، همیشه آنچه را او خواسته، اجازه داشته انجام دهد، در برخورد با افراد دیگر، دچار مشکل خواهد شد. به عنوان مثال، به فردی تبدیل می‌شود که برای نیازهای دیگران ارزشی قائل نیست.



چگونگی تعیین ماهرانه قوانین و مقررات

شما والدین، با رفتار خود قوانین بسیاری را از قبل برای فرزندان خود تعیین کرده‌اید. کودکان رفتار خود را با رفتار شما تنظیم می‌کنند: شما الگوی آنها هستید.

ارتباط بین قوانین و مقررات با پیامدها و پیگردهای آن برای کودک مفید هست. پیامدها و پیگردها به کودک نشان می‌دهند، که قوانین و مقررات تعیین شده اجرا می‌شوند و به او امنیت خاطر داده و او را رهایی می‌کنند. باید بین پیامدهای طبیعی و منطقی تفاوت گذاشته شود.

یک پیامد طبیعی بدون دخالت شما ایجاد می‌شود. بنابراین نباید هیچ مقررات و قوانینی از جانب شما تعیین شود. کودک توسط تجارب می‌آموزد، که رفتار و کرداری او چه سرانجام و عواقبی در پی دارد.

مثال: یک روز سرد پاییزی است و کودک شما می‌خواهد با شما به پارک بازی برود. به کودک خود می‌گویید ژاکت ضخیم بپوشد، زیرا هوا سرد است. با این حال، فرزند شما می‌خواهد بدون ژاکت بیرون بیاید. پس از ۱۵ دقیقه در پارک، کودک شما احساس سرما می‌کند. او گریه می‌کند، زیرا از یک طرف سردش است و از سوی دیگر دوست دارد بازی را ادامه دهد و این چنین یاد می‌گیرد که نپوشیدن ژاکت سبب ناآرامی است.

یک پیامد منطقی، توافقی بین شما و فرزندان در خصوص مقررات مشترک و پیامدهای آنها است. اگر فرزند شما بتواند در تصمیم‌گیری مشارکت داشته باشد، تمایل بیشتری به پیروی از مقررات دارد. کودک احساس می‌کند در این قضیه نقش دارد. پیامدها باید در بیشتر موارد اجرا شوند. با این وجود، شما می‌توانید گاهی انعطاف‌پذیر باشید. اینگونه کودک شما یاد می‌گیرد، مانند شما پایبند قوانین باشد، اما نه لجباز. با این حال، کودکان اغلب به دلیل رفتار نامناسب توسط والدین خود تنبیه می‌شوند. آنها حتی نمی‌دانند که مرتکب چه کار اشتباهی شده‌اند. بنابراین، پیامدها معقول‌تر از تنبیه و مجازات هستند و اگر ممکن است، باید از پیش درباره آنها با کودک صحبت کنید.

پدر و مادر، شما با احترام و دلسوزی با یکدیگر برخورد کنید

کودکان به رفتار بزرگسالان با یکدیگر، بسیار تیزبین بوده و آنها را به خوبی مشاهده می کنند. آنها جو موجود خانواده را خیلی خوب احساس می کنند. هنگامی که والدین با احترام و دلسوزی با یکدیگر رفتار کنند کودکان احساس امنیت خاطر و آرامش خواهند کرد.

اختلاف نظر و بحث گاه گاه والدین با یکدیگر طبیعی است. حتی هنگام درگیری و کشمکش، می توانید محترمانه رفتار کنید. کودک از الگوی خود درس می گیرد و آن را به رفتار خود با دیگران منتقل می کند. او چیزهای بسیاری در خصوص راه خودش، برای رفتار و کردار در موقعیت های سخت یاد می گیرد.

دیدن و شنیدن خشونت بین والدین، چه تاثیری را بر کودک می گذارد؟

هنگامی که والدین با یکدیگر کشمکش و جدال دارند، ممکن است بسیار عصبانی شوند. اما اگر آنها اختلافات خود را با خشونت روانی یا فیزیکی حل کنند، کودکان احساس درماندگی و ناآرامی خواهند کرد. آنها اغلب خود را مقصر نزاع بین پدر و مادر می دانند.



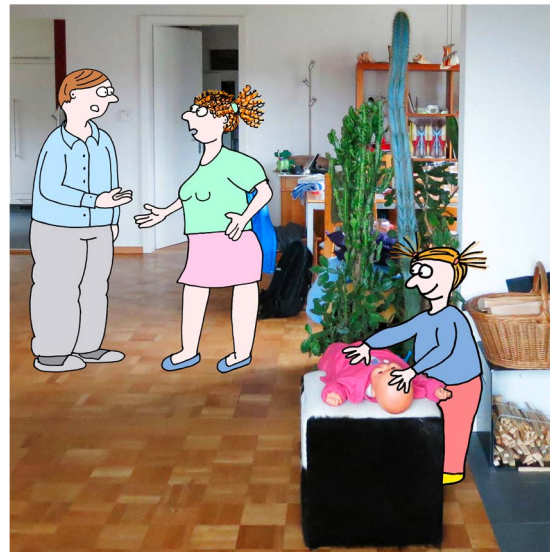
برای نمونه، توهین و دشنام والدین به یکدیگر، سکوت آنها یا استفاده از خشونت فیزیکی سبب نگرانی کودک می شود. دیدن و شنیدن خشونت بین والدین شکلی از خشونت روانی برای کودک است. بیشتر اوقات، کودکان از خشونت والدین نگران هستند و از فشار روحی رنج می برند، حتی اگر مثلاً در یک اتاق حضور نداشته باشند. واکنش کودک به این چنین شرایطی، یا ممکن است افسردگی، بی قراری، ناآرامی یا پرخاشگری باشد، یا اینکه از ترس هیچ واکنشی نشان ندهد. تجربه خشونت بین والدین می تواند پیامدهای سلامتی ناگواری برای کودک داشته باشد که تا بزرگسالی ادامه یابد.

اینگونه کودکان را پشتیبانی کنید

برای مسائل میان والدین، از یک مرکز مشاوره در استان و یا ولایت خود کمک بگیرید:

<https://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html>

برای کودکان، خانه آنها محل امنیت و آرامش است. شما به عنوان والدین برای کودکان، خانه آنها محل امنیت و آرامش است. شما والدین، می توانید به فرزند خود نشان دهید، که بعد از بحث و گفتگو می توان دوباره آشتی کرد. و بدون کتک کاری و زدن و داد و فریاد. برای فرزند شما بسیار خوب است، که او ببیند و بشنود، که شما چگونه می توانید، پس از دعوا و نزاع دوباره به یکدیگر نزدیک شوید و از رفتار خود عذرخواهی کنید. این امر امنیت درونی کودک شما را، که برای رشد خوب خود به آن نیاز دارد فراهم می کند. شما الگوی فرزندتان هستید.



احترام به مرزهای کودک تان و پشتیبانی آنها

مانند ما بزرگسالان، خردسالان هم مرزهای خود را دارند. این مرزها امنیت خاطر و نگهدارنده هستند.

گاهی اوقات بزرگسالان با داشتن نیثی خوب، فراتر از مرزهای یک کودک رفتار می کنند. برای نمونه، کودک خردسال را وادار به کاری می کنند، که او به انجام آن تمایلی ندارد. مانند بوسیدن مادر بزرگ هنگام سلام و احوالپرسی. یا اینکه کودکی مجبور شود از کودک دیگر عذرخواهی کند.

هر فردی مرز متفاوت دارد. به همین دلیل، مهم است، که به واکنش کودک توجه داشته باشیم.

نادیده گرفته شدن مرزهای کودک، چه تاثیری بر او می گذارد؟

اگر مرزهای یک کودک پی در پی نادیده گرفته شده یا زیر پا گذاشته شود، پیامدهای قابل توجه روحی و جسمی وی را تهدید خواهد کرد.



کودک این را می آموزد، که هیچ کنترلی بر خود و بدن خود ندارد و نمی تواند در این خصوص تصمیم بگیرد. در این حالت احساس شرم و خجالت به وجود می آید. بزرگسالان برای او تصمیم می گیرند. کودک می آموزد، که مرزهایش بی ارزش هستند. او یاد می گیرد، که احساس ناراحتی را تحمل کند و از خود دفاع نکند. در نتیجه، کودک در برابر رفتار شدید دیگران، از جمله تجاوز جنسی، آسیب پذیرتر می شود.

چگونگی احترام به مرزهای فرزندان و پشتیبانی از آنها

مهم است، که شما و سایر بزرگسالان مرزهای رفتاری فرزندان را مهم است، که شما و سایر بزرگسالان مرزهای فرزندان را شناسایی کرده و از آنها پشتیبانی و محافظت کنید. به عنوان والدین، شما می توانید به فرزندان کمک کنید تا مرزهای خود را بشناسد. صحبت آشکار در این باره در خانواده مفید است. همچنین درباره مرزهای خود صحبت کنید، اینکه چه حسی، هنگام زیر پا گذاشته شدن آنها دارید و از آنها بخواهید که مرزهای شما را نیز رعایت کنند.

با فرزندان در خصوص مرزهایشان صحبت کنید. چه لمس های بدنی خوشایند یا ناخوشایند است؟ چه کسی اجازه دارد یا ندارد به وی دست بزند. به عنوان مثال، هنگام سلام و احوالپرسی با دیگران چگونه باید این کار را انجام دهد؟ کودک خود را به انجام کاری که نمی خواهد وادار نکنید. اگر موردی را گفت، درباره اش از او بپرسید، که چرا آن را نمی خواهد انجام دهد. سپس درباره آن با او صحبت کرده و به آن بپردازید.

برای اینکه کودک از مرزهای خود بتواند دفاع کند، باید شهادت زیادی داشته باشد. برای همین به پشتیبانی شما نیاز دارد: او باید در برابر لمس بدنی ناخوشایند، از خودش دفاع کند! به اینگونه می توانید فرزند خود را یاری کنید، تا برای نگهداری مرزهای خود ایستادگی کند.



مثال: مادر بزرگ می خواهد هنگام سلام و احوالپرسی کودک را ببوسد. کودک از این کار ناراحت می شود. با کودک درباره خواسته اش هنگام سلام و احوالپرسی با مادر بزرگ صحبت کنید. با مادر بزرگ صحبت کنید، که کودک می خواهد یک سلام و احوالپرسی متفاوت داشته باشد — به عنوان مثال، یک بوسه هوایی. هنگام سلام و احوالپرسی فرزند تان را همراهی کنید و در کنارش باشید.

مهارت‌های کودک تان را حمایت و یاری کنید



همه کودکان کنجکاو هستند و می‌خواهند همه چیز را بدانند و یاد بگیرند. این حالت نیروی محرکه رشد و پیشرفت است. بدین سو، کودکان نیاز به فضایی دارند تا بتوانند و اجازه داشته باشند که از تجارب متناسب با سن خود برخوردار شوند و مهارت‌های خود را تمرین کرده و توسعه دهند. اما برای رسیدن به آن، باید شرایط موجود، نه خیلی سخت و نه خیلی آسان باشد. کودکان مهارت‌های خود را به روش‌های مختلفی به خصوص هنگام بازی و یا در مدرسه توسعه می‌دهند. زیرا در این دو وضعیت، امکان تمرین چیزهایی که هنوز نمی‌توانسته اند انجام دهند، را داشته و از موفق شدن به انجام آنها خوشحال می‌شوند. بدین ترتیب، توانستن خود را می‌بینند و تجربه می‌کنند. این یک شرط مهمی است، برای توانا بودن آنها، در پذیرفتن چالش‌ها و دشواری های پسین.

پشتیبانی و یاری نشدن مهارت های کودک، چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

شما نیز مانند همه والدین خواهان بهترین‌ها برای فرزندتان هستید. باید مدرک تحصیلی خوبی داشته باشد تا بتواند به کمک آن یک حرفه خوب یاد بگیرد. مهم و درست این است، که به دستاوردهای کودک تان علاقه‌مند باشید. نیز باید خواسته های شما، برای کودک قابل دستیابی باشد. اگر خواسته های شما بسیار بالا باشد، کودک احساس می‌کند که به اندازه کافی خوب نیست. این، برای اعتماد به نفس او، خوب نیست و می‌تواند منجر به کاهش دستاوردهای وی شود. گاهی اوقات کودکان از انجام کارها

دست می‌کشند و فکر می‌کنند: «من به هر حال این کار را نمی‌تونم!». و اما اگر اندازه خواسته ها خیلی کمتر از توانایی او باشد، کودک به اندازه کافی به چالش کشیده نمی‌شود. همچنین، کودکانی که کمتر به چالش و یادگیری کشیده می‌شوند، احساس می‌کنند که آنها توجه نمی‌شود و از این رو سرانجام وابسته و ناتوان می‌شوند.

اینگونه مهارت‌های کودکان را پشتیبانی کنید

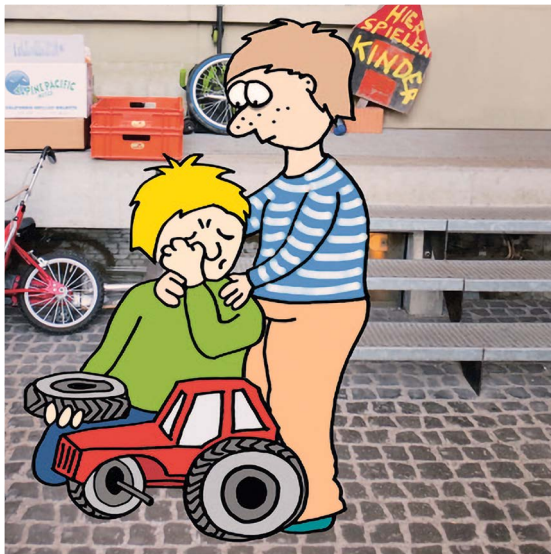
هنگامی که کودکان بتوانند آزادانه و بدون نظارت بزرگسالان بازی کنند، یادگیری بسیار بالایی دارند. به کودک وقت بدهید، تا دنیای پیرامونش را به تنهایی کشف کند. وقتی کودک به دنبال نزدیکی و پشتیبانی شما است در کنار او باشید.

برای اینکه، از توانایی‌های کودکان پشتیبانی کنید، در درجه نخست نیاز به مشاهده می‌باشد، که بدانید: کودک چه کاری و چه چیزی را دوست دارد؟ برای چه و کدام آموخته هایش بیشتر خوشحال هست؟ چگونه، چیزی را خوب یاد می‌گیرد؟ بر اساس آنچه از رفتار کودک مشاهده می‌کنید، می‌توانید او را به میزان زیادی بشناسید. این چنین متوجه خواهید شد، که در چه مواردی به حمایت و انگیزه نیاز است و در کدام یک می‌توانید به او زمان بدهید، تا به تنهایی راه خود را برود. می‌توانید در زندگی روزمره موقعیت‌های کوچکی ایجاد کنید، که کودک شما گام به گام از پس آن برآید. این چنین نسبت به توانایی‌های خود اعتماد به نفس پیدا می‌کند. به عنوان مثال، کودک شما نمی‌تواند بطری را باز کند. به جای اینکه خیلی ساده بطری را برای او باز کنید، می‌توانید کمی آن را بالا بیاورید و اجازه دهید، که او ادامه کار را انجام دهد.



در خانواده و با دوستان و آشنایان خود به طور آشکار در مورد احساسات صحبت کنید. داشتن هر احساسی مجاز است. شما پدر و مادر، الگوی کودک برای بیان احساسات و برخورد با آن هستید. همچنین جدی گرفتن احساسات خودتان به این امر کمک می‌کند. به ویژه خردسالان که هنوز نمی‌توانند احساس را تشخیص دهند، برای نمونه گفتن این جمله ها مفید خواهد بود: «الآن خیلی خوشحالم!» یا «امروز غمگینم». در خانواده درباره چگونگی برخورد خویش با احساسات تان صحبت کنید و آن را نشان دهید. می‌توانید بگویید: «من عصبانی هستم و به همین دلیل می‌خواهم یک دور راه بروم.» کودک شما یاد خواهد گرفت که نام بردن و نشان دادن احساسات اشکالی ندارد. شما می‌توانید، کودک خود را در مورد چگونگی کنار آمدن با احساسات خشن راهنمایی کنید. می‌توان خشمگین شد، ولی نباید چیزی را شکست. اما بجای آن کودک می‌تواند به بالش یا کاناپه مشت بزند و خشم خود را خالی کند.

اینگونه به کودکان در شناسایی احساساتش کمک کنید
اگر کودک زمین بخورد، می‌توانید او را در آغوش خود بگیرید و بگویید: «آخ، افتادی. درد می‌کند نه؟» کودک خود را تا زمانی که آرام شود در آغوشتان نگه دارید، زیرا تماس فیزیکی او را یاری می‌دهد. اگر بگویید: «خیلی درد نداشت، دوباره بلند شو!» کودک حس می‌کند جدی گرفته نمی‌شود.



احساسات کودکان را جدی بگیرید

جدی گرفته نشدن احساسات کودک چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

اگر احساسات کودک جدی گرفته نشود، فکر می‌کند به او توجه نمی‌شود و خود را تنها احساس می‌کند. این موضوع بر چگونگی ارتباط با دیگران و ایجاد روابط در آینده تأثیر می‌گذارد. اگر به احساسات او واکنش نشان داده نشود، یاد می‌گیرد احساسات خود را پنهان کند و خود را جدی نگیرد. اگر این روند تکرار شود، ممکن است، عوارض آن به صورت جسمی و روحی دیده شود و اعتماد به نفس او کمتر رشد می‌کند.



تک تک افراد، هر روز احساسات متفاوتی دارند. کودکان نیز شاد، عصبانی، غمگین یا ناآرام می‌شوند. بر خلاف ما بزرگسالان، کودکان اغلب احساسات خود را به طور مستقیم و شدید نشان می‌دهند. ما بزرگترها یاد گرفته‌ایم، که احساساتمان را کنترل کنیم. کودک شما نیز، این را در طول سال‌ها یاد خواهد گرفت. شرط مهم این است، که نخست کودک تان احساسات شما را بتواند بشناسد و باور داشته باشد، که شما می‌توانید با احساسات خود کنار آمده و با آنها درست برخورد کنید. شما پدر و مادر، باید فرزند خود را در این مورد یاری کنید.

برای کودک مهم است، که یاد بگیرد، همه احساساتش را نشان دهد. کودک باید بتواند اطمینان خاطر داشته باشد، که والدین همه احساسات او را می‌پذیرند و آنها را جدی می‌گیرند. برای مثال، زمانی که کودک ناراحت است و گریه می‌کند.

نیازهای اساسی کودکان را جدی بگیرید

همه مردم نیازهای اساسی دارند. به عنوان مثال، اعتماد، خودمختاری، توجه، امنیت خاطر و عشق. شما پدر و مادر، می‌توانید به فرزند خود برای برآورده شدن این نیازهای اساسی کمک کنید. کودکان اغلب برای به دست آوردن توجه سایرین زیاد تلاش می‌کنند: به عنوان مثال: آنها در مورد چیزهایی فکر می‌کنند، که ممکن است شما پدر و مادر را آزار دهد. تنها برای جلب توجه شما - حتی اگر منجر به واکنش منفی شما شود.

کم جدی گرفته شدن نیازهای اساسی کودک، چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

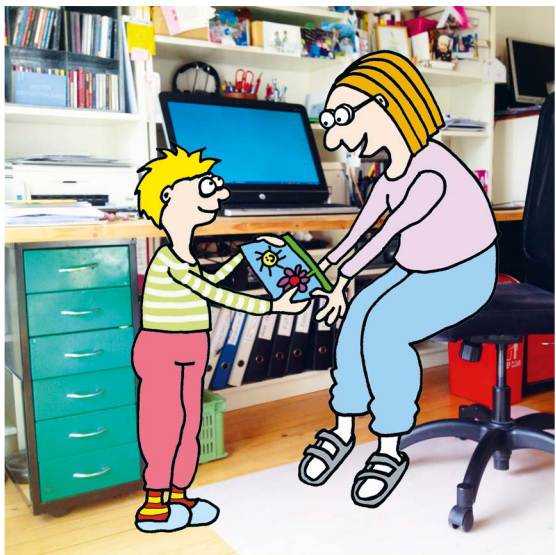
نیازهای اساسی برآورده نشده کودک، اغلب در رفتار او مشاهده می‌شود. برخی از کودکان با نشان دادن رفتارهای چالش برانگیز و آشکار واکنش نشان می‌دهند، در حالی که برخی دیگر به خود فرو می‌روند. اگر نیازهای اساسی کودک را جدی نگیریم، کودک فکر می‌کند که مهم نیست. احساس تنهایی و بی‌ارزشی می‌کند. سلامت و رفاه کودک محدود می‌شود و ممکن است به طور جدی جسمی و ذهنی بیمار شود.



اینگونه نیازهای اساسی کودکان را برآورده کنید

اغلب از کودک انتظار می‌رود، که همیشه رفتارهای مثبت داشته باشد. اگر شما نیز آنها را به رسمیت بشناسید، در این مورد به کودک خود کمک کرده‌اید. مثال: «ممنون که کمکم کردی میز را بچینم یا سفره را آماده کنم» یا «می‌بینم که برای کشیدن نقاشی بسیار کوشش کرده‌ای!»

برای کودک تان مهم و خوب است، که برای او وقت گذاشته و زمانی را فقط با او سپری کنید. تا آنجا که می‌توانید به کودک خود توجه کنید. مهم کیفیت توجه است، نه مقدار زمانی که شما برای فرزند خود وقت می‌گذارید. تماس فیزیکی با کودک، به او کمک می‌کند تا احساس دوست داشته شدن و مهم و مورد توجه بودن کند. توجه و علاقه و شادمانی شما نسبت به افکار و احساسات و کارهای فرزندتان، محبت شما را نشان می‌دهد. همراهی و بودن شما برای فرزندتان بسیار ارزشمند است.



کودک به محبت شما نیاز دارد

کودکان به چیزی بسیار ویژه نیاز دارند: به شما!

کودک برای داشتن رشد خوب به ارتباطی امن با شما نیاز دارد. کودک باید بداند، که شما تکیه گاهش هستید و او را دوست دارید. حتی اگر کاری یا رفتاری از او سر زده باشد، که شما از او ناراحت و دلخور شده باشید. اگر به فرزندان، محبت بی قید و شرط شما داده شود، توان او برای پیشرفت اعتماد به نفسش بالا می رود. فقط به این صورت است که فرزندان می‌توانند قوی شود و رابطه خوبی با دیگران بسازد.

بی‌توجهی به کودک و تنبیه او با محبت نکردن، چه تاثیری بر او می‌گذارد؟

زمانی که والدین پس از بحث و گفتگو با کودک صحبت نمی‌کنند یا وانمود می‌کنند که او وجود ندارد، بر کودک بسیار سخت می‌گذرد. این رفتارها نوعی از خشونت روحی و روانی به شمار می‌روند، که سبب بی‌حرمتی یا تحقیر کودک می‌شود.



تنبیه یک کودک به این شیوه اثراتی بسیار بدتر از آنچه ، که ما بزرگسالان می‌توانیم تصور کنیم دارد! کودک به این ، باور پیدا می‌کند، که او را، فقط زمانی که رفتار خوبی داشته باشد و اشتباه نکند، دوست دارند. این فشار روحی بزرگی برای یک کودک است. کودکانی که این احساس را پی در پی تجربه می‌کنند، اغلب در اعتماد به دیگران و ایجاد روابط خوب مشکل دارند. همچنین، اعتماد به نفس آنها به همین سبب بسیار آسیب می‌بیند.

اینگونه محبت خود را به کودک نشان دهید

کودکان به یک فضای امن نیاز دارند. شما پدر و مادر می‌توانید این فضای امن را برای فرزندان خود فراهم کنید. با این کار، به فرزندان اجازه می‌دهید که دنیای پیرامونش را با کنجکاوی کشف کنند. اگر فرزندان می‌ترسند و به شما روی می‌آورد، او را با دلداری آرام کنید و در آغوش بگیرید. حتی اگر کاری احمقانه یا اشتباه کرده باشد، باید بداند، که همیشه می‌تواند نزد شما بیاید، بدون اینکه با تنبیه مواجه شود. این گونه، شما به عنوان پدر و مادر می‌توانید رفتار مناسب و خوب را به وی نشان دهید. نمونه: با آرام صحبت کردن با او و امتحان کردن رفتار مناسب و خوب. کودک باید این را احساس کند، که شما او را دوست دارید و برایش ارزش قایل هستید، حتی اگر رفتار او برای شما مناسب و پسندیده نباشد.



مثال: شما به مدت یک ساعت لباس تمام خانواده را اتو و تا کرده و در یک سبد لباس قرار داده‌اید. وقتی که اتاق را برای مدت کوتاهی ترک می‌کنید، کودک شما ، سبد را خالی می‌کند تا با آن بازی کند. به فرزند خود به صورت محترمانه اینگونه توضیح دهید: «برای این کار زمان زیادی گذاشتم و اینکه دوباره از ابتدا شروع کنم، من را عصبانی می‌کند. می‌بینم که می‌خواهی با سبد بازی کنی و این بسیار خوب است. خواهش می‌کنم بار دیگر که خواستی با سبد بازی کنی از من بپرس».

چگونه می توانید از پیشرفت کودک تان پشتیبانی کنند

زندگی روزمره با کودکان گاهی بسیار دشوار و چالش برانگیز است!

در زندگی خانوادگی وضعیت های خوب و خوش زیادی را با فرزند خود در گذرانند. اما شرایط های طاقت فرسا و چالش برانگیز نیز وجود دارند. به عنوان مثال، وقتی فرزند شما قوانین را رعایت نمی کند، چیزی را خراب می کند نمی خواهد خود بند کفشش را ببندد یا یک کودک دیگر را می زند.

در چنین وضعیت هایی برای پدر و مادر هرگز آسان نیست ، که همیشه آرامش خود را نگهدارند. چرا که ، دقیقاً در چنین شرایطی، کودکان نیاز به توجه و پشتیبانی لازم دارند. بدان آگاه باشید ، که پدر و مادر نمی توانند همیشه همه چیز را درست انجام بدهند! پدرها و مادرها هم ، ممکن است اشتباه کنند. شما الگوی فرزندان هستید، اگر به اشتباه هایتان اعتراف کرده و از کودک عذرخواهی کنید، این رفتار شما به فرزندتان کمک می کند تا او هم همینگونه رفتار کند.

ما برخی وضعیت های روزمره را برای شما جمع آوری کرده ایم. اینها رهنمای شما هستند ، تا بتوانید به بهترین شکل ، به رشد فرزند خود کمک کنید چنان که ، فرزندان بتوانند مسیر خود را با توانایی و دلیرانه سپری کنند.

CompAct یک برنامه خدماتی وابسته به سازمان حمایت از کودکان Kinderschutz Schweiz است. این برنامه با دادن راهنمایی و ترفندهای مفید از شما پشتیبانی می کند، تا بتوانید در شرایط های دشوار و (چالش برانگیز با فرزندان (۳ تا ۸ ساله) درست رفتار کنید. سازمان حمایت از کودکان، یک مرکز تخصصی برای کودکان در سراسر سوئیس به شمار می رود. همه کودکان باید بتوانند در محیطی به دور از خشونت رشد کنند و حقوق آنها باید محترم انگاشته شده و شخصیت آنها حفظ گردد.

شما والدین خواهان این هستید که فرزندان در شرایط خوب بوده و آینده نیک داشته باشند. از فرزند شما باید فردی ساخته شود ، که بتواند هم زندگی خود را اداره کند و هم با دیگران زندگی کند. شما برای رسیدن به این هدف، هر روز خیلی کارها می کنید: همواره برای کمک به فرزندان در دسترس هستید و از نیازهای او خبر دارید. به فرزندان می گوئید که مجاز به انجام چه کارهایی هست و یا نیست. همه اینها برای پیشرفت خوب فرزند شما مهم است.

¹ صحبت ما با والدین و سایر افرادی است که به طور مرتب و برای زمانی طولانی از یک کودک مراقبت می کنند: به عنوان مثال، پدربزرگ و مادربزرگ یا پرستاران کودک.

فهرست

- 5 چگونه می توانید از پیشرفت کودک تان پشتیبانی کنید
- 6 کودک به محبت شما نیاز دارد
- 8 نیازهای اساسی کودکان را جدی بگیرید
- 10 احساسات کودکان را جدی بگیرید
- 12 مهارت‌های کودک تان را حمایت و یاری کنید
- 14 احترام به مرزهای کودک تان و پشتیبانی آنها
- 16 پدر و مادر، شما با احترام و دلسوزی با یکدیگر برخورد کنید
- 18 قوانین و مقررات را برای کودک تان شفاف بیان کنید
- 22 از رفتار کودک تان انتقاد کنید و نه از خود او

مشخصات نشر

ناشر

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern
www.kinderschutz.ch

گردآورنده گان

Elternbildung CH ، مدیر عامل Daniela Melone
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)

(bso) ، استاد PHBern
Helen Gebert ناظر و مشاور سازمانی
CH Elternbildung
Maria Teresa Escolar ، مدیر منطقه‌ای روماندی

ناظر فرهنگی/نظارت بر چاپ
معصومه وحیدی (مترجم)
Masuma Wahidi (Übersetzerin)

تصاویر

Marianne Kauer

طراحی و تولید

Patrick Linner (طراحی)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (تولید)
www.funkelettershop.ch

نسخه به روز شده دوم به زبان فارسی

©2022 | Kinderschutz Schweiz

کلیه حقوق محفوظ است

راهنمای ویژه برای والدین و مربیان کودکان ۳ تا ۸ ساله به ۱۴ زبان در دسترس است. می توان آن را در قالب PDF از www.comp-act.ch سفارش داد یا بارگیری کرد.

با تقدیر از:

بالا بردن مهارت‌های اجتماعی کودکان ۳ تا ۸ ساله و مهارت‌های
CompAct— Kinderschutz Schweiz (2022). آموزشی والدین و
مربیان آنها (نسخه به روز شده دوم) برن Kinderschutz Schweiz



CompAct

تقویت توانایی‌ها – حمایت از کودکان

چگونه می‌توانید از پیشرفت فرزند خود پشتیبانی کنید

راهنمای ویژه برای والدین و مربیان کودکان ۳ تا ۸ ساله

