

چگونگی افزایش مشارکت با فرزندان

<?xml encoding="UTF-8">

اشاره

والدین باید رابطه‌ی عاطفی نزدیکی با فرزندانشان داشته باشند و تعامل خود را با آن‌ها افزایش دهند. والدینی که چنین رفتار می‌کنند، فرزندانی سازگار و متعادل خواهند داشت. مبحث چگونگی افزایش مشارکت والدین با کودک از جمله موضوعات با اهمیت و مورد توجه است. در این نوشتار برخی راه‌های مشارکت مورد توجه قرار می‌گیرد.

کارشناسان کودک و خانواده بر این باورند که تعامل؛ یعنی گذراندن وقت و ایجاد رابطه‌ی عاطفی قوی بین پدر، مادر و فرزند، اهمیت بسیار زیادی در رشد روانی کودک دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که عدم تعامل والدین و فاصله عاطفی بین پدر، مادر و فرزند باعث بروز مشکلات و تشدید روز افزون آن برای افراد خانواده می‌گردد. بهبود تعامل و ایجاد و تقویت ارتباط مثبت پدر، مادر و فرزندان نیاز به برنامه‌ریزی دارد. در جدول برنامه باید والدین وقت مشخصی را صرف انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌ی فرزند نمایند، و برای بهبود و استمرار این ارتباط تلاش کنند. هدف از این اقدام افزودن فعالیت‌های تعاملی در طول هفته و تغییر رفتار والدین به منظور ایجاد ارتباط بهتر با فرزند می‌باشد. برای رسیدن به این مقصود بهترین روش تنظیم برنامه با همکاری و مشورت فرزندان است.

مراحل چهارگانه‌ی ذیل شما را در امر برنامه‌ریزی بهتر، کمک می‌نماید:

مرحله 1: تهیه‌ی فهرست فعالیت‌ها؛

فهرست تمامی کارهایی را که دوست دارید به همراه فرزندتان انجام دهید و فکر می‌کنید ظرف 30 دقیقه، یا کمتر پایان می‌پذیرد، آماده‌نمایید. اجازه دهید فرزندتان این کارها را انتخاب کند.

چند نمونه از کارهای مفید عبارت است از:

قدم زدن در خارج از خانه، دوچرخه سواری، توپ بازی، حرف زدن، ساختن چیزهای مختلف، غذا یا شیرینی پختن.

مرحله 2: تعیین قرار با کودک؛

با نظرخواهی و همراهی فرزند خویش برای انجام یک یا چند مورد از فعالیت‌هایی که قبلاً به توافق رسیده‌اید؛ ساعت، تاریخ و روز دقیق آن را مشخص کنید. چنانچه اتفاق خاصی منجر به از هم زدن برنامه‌ی شما گردد، حتماً دوباره برنامه‌ریزی کنید.

مرحله 3: تغییر رفتار انضباطی در جریان فعالیت ها؛

در طول این فعالیت ها به فرزندتان اجازه دهید که کار را هدایت کند. در این میان توصیف و تشویق را از او دریغ نکنید؛ زیرا این مرحله برای او کسب تجربه و آمادگی برای انجام فعالیت های دیگر است. تشویق ها می تواند به صورت گفتاری، مانند: «آفرین دختر (پسر) خوبم کار جالبی کردی (کارت را خوب انجام دادی)»! و نیز رفتاری، مانند: «در آغوش گرفتن» یا «نوازش کردن فرزند» باشد. به تصویر کشیدن یا توصیف او نیز مطلوب است، مانند: «به نظر خیلی خوشحالی!» یا «گویا مشغول فکر کردن برای کار بهتری هستی!!». سعی شود هنگام ارتباط با فرزند سؤال کردن، دستور دادن و انتقاد کردن را از یاد ببرید. در این زمینه موارد ذیل را به خاطر بسپارید:

1. سؤال نکنید: در طول بازی از فرزندتان سؤال نکنید که چه کاری می کند و چرا این کار را انجام می دهد، مانند: «چرا این قدر عصبی شده ای؟»، «چرا توپ را پرتاب کردی؟».
2. دستور ندهید: موقع بازی کردن به فرزند نگویید چه کاری انجام دهد یا چه چیز را ترک نماید، مانند: «عروسک ها را در خانه بگذار» یا «توپ را پرتاب نکن».
3. انتقاد نکنید: هنگام بازی از کودک انتقاد نکنید، مانند: «آن کار درست نبود»، «من می گویم چه گونه این کار را انجام بدهی!».

مرحله 4. ارزیابی تأثیر فعالیت ها؛

پس از هر فعالیت، بهتر است با فرزندتان در مورد تجربه و احساسی که در طول بازی داشته، صحبت کنید. سعی کنید با دقت به حرف های فرزندتان گوش دهید و تا جای ممکن پاسخ شما مثبت باشد. این مراحل رفتاری؛ پس از چند هفته آثار خود را نشان می دهد. از آن جمله؛ ارتباط مثبت در طول بازی و فعالیت های خاص برای شما و فرزندتان به صورت امری عادی و خودکار در می آید.

*. روان پزشک و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران