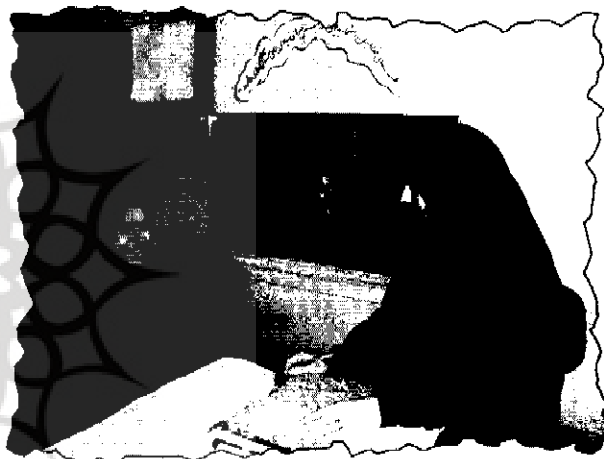




با فرزندان خود صحبت کنید پیش از آنکه دیگران با آنها صحبت کنند

● نوشته: لین اس. داماس^۱
● ترجمه: کامران گنجی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی ملایر
سعادت نقشبینیان، کارشناس کودکان استثنایی و آموزگار مجتمع آموزشی فردوس

کودک شما هر قدر هم که خردسال باشد،
شایستگی دریافت پاسخ‌ها و
توضیح‌های صادقانه را دارد. این همان
چیزی است که اعتماد کودک را به ما
تقویت می‌کند



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

یادداشت مترجمان

آموزش والدین در زمینه‌های مختلف، از جمله راهبردهای بسیار کارآمد تربیتی و آموزشی است. دانش‌افزایی والدین در زمینه‌های گوناگون می‌تواند به تقویت خدمات آموزشی و پرورشی که از سوی نهادها و سازمان‌های رسمی ارائه می‌شود، کمک نماید. آموزش والدین، عرصه‌های گوناگون و متنوعی را در بر می‌گیرد که با توجه به سن و جنسیت کودک و همچنین خط مشی و راهبردهای سازمان‌ها و نهادهای مسوول، تفاوت دارند.

کوتاه سخن اینکه هیچ فعالیت درمانی، آموزشی یا پرورشی بدون خواست و همکاری تنگاتنگ والدین به سر منزل مقصود نخواهد رسید و آموزش والدین از جمله راهبردهای کلیدی است که می‌توان از رهگذر آن بدین مهم امید بست. مقاله حاضر بر گرفته از بخشی از کتابچه راهنمای تربیت کودکان است که در وب‌سایت بنیاد خانواده کیسر^۲ (www.kff.org) که موسسه‌ای غیرانتفاعی و مستقل است ارائه شده است. صحبت کردن با کودکان به علت‌های گوناگون همواره از سوی پژوهشگران و صاحب‌نظران مورد تأکید قرار گرفته است. اما صحبت کردن با آنها در مورد مسایل دشوار و بحث‌انگیز (به ویژه برای والدین) اهمیتی صدچندان دارد. تمامی مطالب به جز بخش اندکی که با فرهنگ کشور ما همخوانی چندانی نداشتند، ترجمه شده‌اند. آشنایی با اقدام‌های تربیتی و علمی دیگر کشورها و بومی‌سازی تجربه‌های ارزشمند جهانی، از جمله راهکارهای سودمند برای پاسخگویی به نیاز "آموزش والدین" است. مقاله حاضر گام کوچکی است در راستای خدمت به هدفی بزرگ، که همانا دانش‌افزایی والدین است.

خود در باره‌ی مسایل دشواری نظیر: مسایل جنسی، اچ، آی، وی / ایدز، خشونت، الکل و مواد مخدر صحبت کنید.

۲. آغاز گفت و گو با کودک

با اینکه می‌خواهیم کودک ما به اندازه‌ی کافی احساس راحتی کند تا با هر گونه سوال یا دلواپسی که دارند به سراغ ما بیایند (و این فرصت خوبی برای آغاز گفت و گو به مامی دهد)، اما کودک ما همواره این کار را نمی‌کنند. به همین دلیل بهتر است و گاهی اوقات حتی لازم است که خودمان گفت و گو را آغاز کنیم. تلویزیون و سایر رسانه‌های گروهی، در این گونه موارد ابزار مناسبی هستند. برای مثال فرض کنید که شما و فرزند ۱۲ ساله‌تان بایکدیگر تلویزیون تماشا می‌کنید و بخشی از برنامه در باره‌ی مساله سیگار کشیدن نوجوانان است. پس از پایان برنامه‌ی تلویزیون از کودک خود سوال کنید که در باره‌ی این مساله

پژوهش بر روی دانش آموزان

نشان می‌دهد، وقتی که والدین به

احساسات و دلواپسی‌های

بچه‌های خود توجه می‌کنند، فرزندان

آنان در صحبت کردن با والدین

احساس راحتی کرده و به احتمال

زیاد از مصرف داروهای مخدر

خودداری می‌کنند

چه فکر می‌کند. آیا او رفتار این گونه نوجوانان را می‌پذیرد؟ فقط یک یا دو سوال ساده می‌تواند باعث شروع بحث ارزشمندی در باره حوادث و رویدادهای روزمره شود.

همچنین، وقتی که با کودک خود صحبت می‌کنید، از کلمه‌هایی استفاده کنید که اطمینان دارید برای او قابل درک است. برای توضیح دادن ایدز به یک کودک ۶ ساله، به جای استفاده از زبان ساده، از کلمه‌هایی مانند "سرایت" و "انتقال خون" استفاده نکنید. بهترین روش: استفاده از کلمه‌های ساده، کوتاه و توضیح‌های روشن و قابل فهم است. اگر بیش از یک فرزند دارید و فرزندان شما با هم تفاوت سنی زیادی دارند، با آنها حتی در مورد یک موضوع مشابه، به طور جداگانه صحبت کنید. دلیل این کار چیست؟ چون کودکان در سنین مختلف معمولاً از لحاظ رشد در سطح متفاوتی قرار دارند و این بدان معناست که آنها نیازمند اطلاعات متفاوتی هستند. از این گذشته حساسیت‌های گوناگونی داشته و نیاز به استفاده از واژگان متفاوتی دارند. افزون بر این، امکان دارد تسلط کودک بزرگ‌تر به بحث، مانع صحبت کردن کودکان خردسال شود.

تربیت کودک، احتمالاً لذت بخش‌ترین و در عین حال سخت‌ترین کاری است که هر کدام از ما ممکن است در زندگی داشته باشیم. این امر بیشتر بدان دلیل است که زمانه تغییر کرده است. مادر دنیایی زندگی می‌کنیم که به طور روز افزونی پیچیده‌تر می‌شود و هر روز ما را با دامنه‌ی وسیعی از مسایل نگران‌کننده روبه‌رو می‌سازد، که درک آنها برای کودکان و توضیح آنها را بزرگ‌ترها، دشوار است.

بر این باوریم که مقاله حاضر می‌تواند در این زمینه مفید باشد. این مقاله راهنمای ها و روش‌های عملی و مشخصی را برای گفت و گوی ساده با کودکان ۸ تا ۱۵ ساله در باره‌ی برخی از مسایل دشوار و بحث‌انگیز نظیر: مسایل جنسی، اچ، آی، وی، لایدر، خشونت، مواد مخدر و الکل فراهم می‌سازد.

بعضی از والدین و مراقبان کودک ممکن است لزوم صحبت کردن با کودکان در باره‌ی چنین موضوع‌های حساسی را زیر سوال ببرند. امکان دارد شما هم یکی از آنان باشید، اما به خاطر داشته باشید: بچه‌های ما بیشتر در باره‌ی این قبیل موضوع‌ها از طریق تلویزیون، سینما، مجله‌ها و دوستان هم‌محل و هم مدرسه‌ای خود، چیزهایی شنیده‌اند. اگر ما با آنها به موقع و در بیشتر اوقات صحبت نکنیم و به سوال‌های آنان پاسخ ندهیم، آنها اطلاعات را از دیگران کسب خواهند کرد. در این صورت ما فرصت ارزشمندی را برای ارایه‌ی اطلاعات به کودکان خود از دست می‌دهیم. اطلاعاتی که نه تنها می‌توانست درست، بلکه همچنین با ارزش‌های فردی و اصول مذهبی و اخلاقی ما همخوانی داشته باشد.

چطور با بچه‌های خود در باره‌ی هر چیزی صحبت کنیم؟

۱۰ توصیه مهم

۱. هر چه زودتر شروع کنیم

بچه‌ها در باره‌ی مسایل دشوار چیزهایی می‌شنوند یا می‌بینند و معمولاً پیش از اینکه آمادگی کافی برای درک تمام جنبه‌های این مسایل پیچیده را داشته باشند، مجبور می‌شوند تا در سنین پایین با آنها روبه‌رو شوند. از این گذشته پژوهش‌های پزشکی و اطلاعات بهداشت عمومی نشان می‌دهند، هنگامی که کودکان اطلاعات، راهنمایی و مشورت می‌خواهند، اول از همه به والدین خود مراجعه می‌کنند. وقتی که به دوره‌ی نوجوانی رسیدند، آنها برای دریافت اطلاعات بیشتر به سوی دوستان، رسانه‌های گروهی و غریبه‌ها گرایش پیدا می‌کنند. شما به عنوان والدین برای صحبت کردن با کودک خود در باره‌ی این مسایل به عنوان اولین نفر، فرصتی طلایی در اختیار دارید. پیش از آنکه دیگران بتوانند با القای اطلاعات نادرست یا توضیح‌هایی که فاقد ارزش‌هایی که شما خواهان آن هستید، کودک شما را سردرگم سازند؛ باید از این فرصت طلایی استفاده کرده و به موقع و در بیشتر اوقات با کودکان



۳. حتی در باره‌ی مسایل جنسی

اگر از صحبت کردن در باره‌ی چنین موضوع حساسی با کودکان خود احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که شما در این احساس تنها نیستید. بسیاری از والدین صحبت کردن در باره‌ی این گونه مسایل را زشت و دشوار می‌دانند، به ویژه اگر آنها در باره‌ی طرح این گونه مسایل

اضطراب هم داشته باشند. اما به خاطر فرزندان باید سعی کنید تا بر اضطراب خود چیره شوید و بحث را آغاز کنید.

کودکان ما عاقبت در باره‌ی این مسایل از رسانه‌های گروهی و در زمین بازی چیزهایی خواهند شنید و این اطلاعات ممکن است فاقد ارزش‌هایی باشند که می‌خواهیم کودکان ما داشته باشند.

۴. محیطی آزاد به وجود آورید

بچه‌ها از والدین خود می‌خواهند تا در باره‌ی موضوع‌های دشوار با آنان بحث کنند. با وجود این، اگر فرزندان ما احساس کنند که به راحتی به سوال‌های آنان پاسخ می‌دهیم، برای دریافت جواب فقط به ما مراجعه می‌کنند. وظیفه‌ی ماست که محیط و

جوی را به وجود آوریم که کودکان بتوانند هر گونه سوالی را در باره‌ی هر موضوعی، به طور آزادانه و بدون ترس از پیامدهای آن مطرح کنند.

چگونه چنین محیط و جوی را به وجود خواهید آورد؟ باید تشویق‌کننده، حمایتگر و مثبت باشیم. برای مثال، چنانچه فرزند شما پرسید "چند نفر از مردم ایدز دارند؟" سعی نکنید با گفتن "نمی‌دونم، بشین غذات رو بخور،" به او پاسخ دهید: مهم نیست که چقدر

سرتان شلوغ است، به او این طور پاسخ دهید: "سوال جالبی است، اما مطمئن نیستم، بذار نگاه کنیم و جواب رو پیدا کنیم." (نگران این امر نباشید که اگر به فرزندان خود بگویید نمی‌دانم، آنها دیگر به شما احترام نخواهند گذاشت. این طور نیست. بچه‌ها پاسخ "نمی‌دانم" و بذار با هم بگردیم و جواب رو پیدا کنیم" را می‌پذیرند؛ و این گونه پاسخ‌ها به مراتب بهتر از ارایه‌ی پاسخ‌های نادرست و گمراه‌کننده است.)

نکته دیگر اینکه: لازم نیست تا به همه سوال‌های کودکان بلافاصله پاسخ دهید. اگر کودک ۱۰ ساله‌ی شما بپرسد "مامان، من چطور می‌توانم بچه دار می‌شم؟" در شرایطی که سر شما بسیار شلوغ است و فرصت

پرداختن به چنین بحث دشواری را ندارید، بهتر آن است این گونه پاسخ دهید "سوال مهمی است، اما حالا با این همه کار فرصت ندارم برایت توضیح بدم. بذار بعد از ناهار در این باره صحبت کنیم"، و به او اطمینان دهید که این کار را انجام می‌دهید.

۵. ارزش‌های خود را بیان کنید

به عنوان والدین، شما برای صحبت کردن با کودک خود در باره‌ی مسایل دشواری همچون مواد مخدر و خشونت، از فرصتی طلایی برخوردار هستید؛ پیش از آنکه کس دیگری با توضیح‌های به ظاهر درست که فاقد مفاهیم ارزشی و اصول اخلاقی مورد نظر شماست، او را سردرگم سازد. افزون بر این، هنگامی که در باره‌ی مسایل جنسی با کودک خود صحبت می‌کنید، به خاطر داشته باشید که توضیح‌های شما باید فراتر از مثال‌های مربوط به "پرنده‌گان و زنبور عسل بوده و بیانگر ارزش‌های شما باشند." به یاد داشته باشید پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان، راهنمایی اخلاقی پدر و مادر را می‌خواهند و به آن نیاز دارند؛ بنابراین در روشن کردن و بیان کردن باورهای خود تردید نکنید.

۶. به کودک خود گوش فراد دهید

تاکنون چند بار به حرف‌های کودکان خود، در حال تا کردن لباس‌ها، آماده شدن برای جلسه‌ی روز بعد، یا خرید کردن از سوپرمارکت با استفاده از کارت اعتباری، گوش کرده‌ایم؟ هر چند این بی‌تفاوتی قابل درک است، اما وقت گذاشتن برای

صحبت با کودکان بدون اینکه سرگرم کارهای دیگری باشیم مهم است. به دقت گوش کردن به کودکان، بدان سبب که می‌فهمند برای ما حایز اهمیت هستند، باعث افزایش عزت نفس آنان می‌شود، و می‌تواند منجر به بحث‌های ارزشمندی در باره‌ی مسایل حساس گوناگون شود.

به دقت گوش کردن به کودکان همچنین در درک این نکته به ما کمک می‌کند که کودکان ما به راستی چه چیزی را می‌خواهند بدانند و از قبل چه چیزی را می‌دانند. این امر باعث می‌شود که از صحبت‌های بالاتر از فهم کودکان و سردرگم کردن آنان با اطلاعات بیشتر خودداری



از اینکه پاسخ تمام سوال‌های

کودکان خود را نمی‌دانید

نگران نباشید: نحوه پاسخ دادن

شما مهمتر از چیزهایی

است که می‌دانید



تحسین کردن کودکان به طور مرتب، تعیین هدف‌های واقع بینانه و توجه به علائق آنها، روش‌های موثری برای ساختن عزت نفس هستند

رسمی در مورد مسایل دشوار امروزی مقاومت کنند و آنها را در ردیف سایر نصیحت‌های پدر و مادر قرار دهند. اما اگر فرصت‌های مناسبی برای صحبت کردن پیدا کنیم، یعنی فرصت‌هایی که در زندگی روزمره به وجود می‌آید، آن‌گاه کودکان ما احتمالاً مقاومت کمتری از خود نشان خواهند داد.

۱۰. در باره‌ی مسایل دشوار بارها و بارها صحبت کنید

از آنجایی که بیشتر کودکان فقط می‌توانند قسمت اندکی از اطلاعات را در یک زمان به خاطر بسپارند، آنها نمی‌توانند آنچه را که در باره‌ی یک موضوع خاص نیاز دارند، تنها در یک جلسه‌ی بحث بیاموزند. به همین علت مهم است بگذارید مدت زمانی بگذرد، سپس از کودک بخواهید تا به شما بگوید که چقدر از بحثی را که با هم داشته‌اید به خاطر می‌آورد. این کار به شما کمک می‌کند تا هر گونه برداشت نادرستی را اصلاح و به جای آن واقعیت را جایگزین کنید.

سرانجام، کودکان اغلب در تلاش برای فرا گرفتن همه‌ی چیزهایی که می‌خواهند بیاموزند، بارها و بارها سوال می‌کنند؛ این امر می‌تواند آزمون‌ی برای ارزیابی میزان عصبانیت والدین باشد. اما این تکرار سوال‌ها کاملاً عادی است، از این رو آماده و صبور باشید. همچنین از شروع شدن چندین باره بحث نهراسید. شکیبایی والدین و پافشاری کودکان برای هر دوی آنها مفید واقع می‌شود.

صحبت کردن با بچه‌ها در باره‌ی مسایل جنسی

بسیاری از والدین می‌خواهند در باره‌ی مسایل جنسی با بچه‌های خود به بهترین نحو صحبت کنند، اما اغلب ما مطمئن نیستیم که چگونه شروع کنیم. توصیه‌های ما به شرح زیر است:

کنیم. برای مثال، فرض کنید کودک از شما پرسد، گراس چیست؟ پیش از آنکه پاسخ دهید، از او پرسید که خودش در این باره چه فکر می‌کند. اگر او گفت "فکر می‌کنم چیزی خوراکی است که انسان را به رفتارهای عجیب و غریب وامی‌دارد"، در این صورت از سطح درک او آگاهی یافته و می‌توانید توضیح‌های خود را متناسب با آن هماهنگ سازید.

گوش کردن به کودکان و در نظر گرفتن احساسات آنها همچنین کمک می‌کند تا دریابیم که چه موقع صحبت کردن کافی است. فرض کنید در حال پاسخ دادن به سوال‌های کودک ۹ ساله‌ی خود در باره‌ی ایدز هستید. اگر پس از مدتی او گفت: "می‌خواهم برم بیرون بازی کنم"، صحبت را قطع کرده و ادامه آن را به وقت دیگری واگذار کنید.

۷. سعی کنید راستگو باشید

کودک شما هر قدر هم که خردسال باشد، شایستگی دریافت پاسخ‌ها و توضیح‌های صادقانه را دارد. این همان چیزی است که اعتماد کودک را به ما تقویت می‌کند. همچنین وقتی که ما پاسخ‌های رک و راست ندهیم، بچه‌ها توضیح‌های خیالی به خود می‌دهند که می‌تواند از هر گونه پاسخ واقعی و صادقانه‌ای که ما به آنها می‌دهیم خطرناک‌تر باشد.

در صورتی که نخواهید یا نیازی نبینید که تمام جزئیات یک مساله یا موقعیت خاص را برای کودک بیان کنید، به هر حال سعی کنید که در میان گفته‌های شما شکاف بزرگی وجود نداشته باشد. اگر چنین کنیم، کودکان تمایل دارند تا قسمت‌های مبهم و ناگفته را خودشان تکمیل کنند و این می‌تواند سردرگمی و نگرانی به وجود آورد.

۸. صبور و شکیبیا باشید

اغلب چنین احساس می‌شود پیش از آنکه کودک داستانش را بیان کند، تمام آن را می‌دانیم. مانند سایر بزرگسالان، وسوسه می‌شویم تا برای شنیدن هر چه زودتر نکته‌ی اصلی، جمله‌ی کودک را با افزودن کلمه‌ها یا عبارات‌ها کامل کنیم. سعی کنید تا از چنین وسوسه‌ای دوری کنید. از راه گوش دادن صبورانه، به کودکان اجازه می‌دهیم تا با سرعت خودشان فکر کرده و می‌گذاریم بدانند که بخش ارزشمندی از وقت ما هستند.

۹. از فرصت‌های روزمره برای صحبت استفاده کنید

بیشتر اوقات صحبت کردن با کودکان در باره‌ی مسایل دشوار مهم است، اما همواره در طی روز فرصتی برای یک گفت و گوی طولانی وجود ندارد. از این گذشته، بچه‌ها تمایل دارند تا در برابر بحث‌های

شکیبایی والدین و پافشاری کودکان برای هر دوی آنها مفید واقع می‌شود

- نگرش های خود را بررسی کنید

بررسی هانشان داده اند بچه هایی که احساس می کنند به راحتی می توانند با والدین خود در باره ی مسایل جنسی صحبت کنند (زیرا پدر و مادر آنان آزادانه صحبت می کنند و به دقت به آنها گوش فرا می دهند) در مقایسه با بچه هایی که احساس می کنند نمی توانند در باره ی این موضوع با والدین خود صحبت کنند، احتمالاً در دوره ی نوجوانی و جوانی رفتارهای مخاطره آمیز کمتری از خود نشان خواهند داد. بنابراین احساسات خود در باره ی مسایل جنسی را بررسی کنید. اگر در مورد این موضوع بسیار ناراحت هستید، می توانید کتاب هایی را مطالعه کرده و در باره ی احساس خود با یک دوست مورد اعتماد، یکی از بستگان، پزشک یا یک روحانی گفت و گو کنید. هر چه بیشتر این موضوع را بررسی کنید، برای گفت و گو کردن در باره ی آن احساس اعتماد بیشتری خواهید کرد.

- صحبت را شروع کنید

چنانچه کودک شما سوال کردن در باره ی مسایل جنسی را آغاز نمی کند، به دنبال یک فرصت مناسب برای آغاز گفت و گو باشید. برای نمونه وقتی که مادر بهترین دوست ۸ ساله ی او حامله است، می توانید بگویید: "آیا متوجه شدی که شکم مادر دیوید بزرگ تر شده؟، این به خاطر آن است که او ن می خواهد به نی نی به دنیا بیاره و او ن نی نی حالا توی شکمش است". سپس بگذارید تا گفت و گو سیر طبیعی خود را دنبال کند.

- فراتر از مثال های "پرندگان و زنبورهای عسل" صحبت کنید هنگامی که کودکان مانیا دارند تا چیزهایی در باره ی حقایق زیستی مسایل جنسی بدانند، آنها همچنین نیاز دارند تا مسایل مربوط به عشق و ورزی، علاقه و احترام متقابل و مسوولیت را درک کنند. از راه بحث کردن در باره ی جنبه های عاطفی روابط جنسی، دختر بچه ی شما آگاهی بیشتری برای تصمیم گیری در آینده و مقاومت در برابر فشار همسالان خود به دست خواهد آورد. اگر فرزند شما به تازگی وارد دوره ی نوجوانی شده است، باید اطلاعاتی در باره ی مسوولیت ها و پیامدهای فعالیت جنسی به او بدهید.

- اطلاعاتی درست و متناسب با سن ارایه دهید

در باره مسایل جنسی به گونه ای صحبت کنید که با سن و مرحله ی رشد کودک متناسب باشد. اگر فرزند ۸ ساله شما پرسید: "چرا پسرها و دخترها همین که بزرگ می شوند از لحاظ جسمی خیلی تغییر می کنند"، شما می توانید این گونه پاسخ دهید: "بدن دارای ماده شیمیایی خاصی است که به آن هورمون می گویند، که معلوم می کند کسی دختر یا پسر می شود. یک پسر، آلت تناسلی و بیضه دارد و وقتی که بزرگ تر می شود صدای او کلفت شده و روی بدنش موهای بیشتری رشد می کند. یک دختر آلت تناسلی و رحم دارد، و وقتی که بزرگ تر

می شود سینه های او رشد کرده و باسن اش بزرگ تر می شود."

- آنان را برای مرحله بعدی رشد آماده کنید

کودکان بر اثر تغییرات ناگهانی بدن خود که آغازگر رسیدن آنان به بلوغ جنسی است، ممکن است دچار ترس یا سردرگمی شوند. برای جلوگیری از هر گونه اضطراب، با بچه های خود نه فقط در باره ی مرحله ی فعلی رشد او، بلکه همچنین در باره ی مرحله ی بعدی رشد نیز صحبت کنید. یک دختر ۸ ساله به اندازه کافی بزرگ شده است تا چیزهایی در باره ی عادت ماهیانه بیاموزد؛ درست همان طور که یک پسر ۱۰ ساله آمادگی این را دارد که نحوه تغییرهای آتی بدن خود را افرا بگیرد.

- ارزش های خود را بیان کنید

این مسوولیت بر عهده ماست که بگذاریم کودکان ارزش های ما را در باره ی مسایل جنسی بدانند. هر چند ممکن است آنها هنگامی که بالغ شدند این ارزش ها را نپذیرند، اما دست کم آنها وقتی که تلاش دارند تا به احساسات و نحوه ی رفتار خود شکل دهند، از این ارزش ها آگاه هستند. برای مثال می توان گفت که: "ما فقط در قالب بیوندناشویی و ازدواج، رابطه جنسی برقرار می کنیم"، یا "نسبت به زوج خود همواره وفادار هستیم".

وقت گذاشتن برای صحبت با

کودکان بدون اینکه سرگرم کارهای

دیگری باشیم مهم است

- در باره ی جنس مخالف با بچه های خود صحبت کنید بعضی از والدین وقتی که فرزند آنان از جنس مخالف باشد، هنگام صحبت کردن در باره ی موضوع هایی مانند مسایل جنسی احساس ناراحتی می کنند. برای مثال اگر شما مادری تنها، با یک پسر هستید، می توانید به کتاب های مختلف مراجعه کرده و یا از پزشک خانوادگی خود بخواهید تا شمارا در مورد نحوه گفت و گو با فرزندتان راهنمایی کند. شما همچنین می توانید از عمومی کودک، یا سایر بستگان مورد اعتماد بخواهید تا در باره ی این موضوع با فرزند شما گفت و گو کند. اگر والدین هر دو با هم زندگی می کنند، مشکل کمتری وجود دارد و در این صورت پدر می تواند با پسر و مادر با دختر خود صحبت کند.

- آرامش داشته باشید

از اینکه پاسخ تمام سوال های کودکان خود را نمی دانید نگران نباشید؛ نحوه پاسخ دادن شما مهمتر از چیزهایی است که می دانید. اگر شما بتوانید این پیام را که مطرح کردن هیچ موضوعی، حتی مسایل جنسی در خانه ی شما ممنوع نیست، به فرزندتان خود انتقال دهید، در این صورت بهترین کار ممکن را انجام داده اید.

- صحبت کردن با بچه‌ها در باره‌ی ایدز

خونریزی کرده است، و سایر بچه‌ها به او گفته‌اند که ایدز گرفته است. به عنوان والدین شما باید توضیح دهید "نه، تو ایدز نگرفته‌ای، حالت خوب است. تو باز خمی شدن زانویت نمی‌توانی به ایدز مبتلا شوی. راهی که ممکن است به ایدز مبتلا شوی این است که ترشحات بدن تو با ترشحات بدن کسی که ایدز دارد مخلوط شود، آیا می‌فهمی؟".

- پرورش عزت نفس

تحسین کردن کودکان به طور مرتب، تعیین هدف‌های واقع‌بینانه و توجه به علایق آنها، روش‌های موثری برای ساختن عزت نفس^۵ هستند. این امر از اهمیت بسیاری برخوردار است، چون هنگامی که کودکان احساس خوبی درباره‌ی خودشان دارند، بسیار بهتر می‌توانند



وظیفه ماست که محیط و جوی را

به وجود آوریم که کودکان بتوانند

هرگونه سوالی را در باره‌ی هر

موضوعی، به طور آزادانه و بدون

ترس از پیامدهای آن مطرح کنند

در برابر فشار همسالان برای پرداختن به مسایل جنسی پیش از آنکه آماده باشند یا در برابر مصرف مواد مخدر ایستادگی کنند. خلاصه اینکه آنها کمتر درگیر رفتارهایی می‌شوند که ممکن است آنها را با خطر ابتلاء به ایدز روبه‌رو سازد.

- برای گفت و گو در باره‌ی مرگ آماده باشید

وقتی که با بچه‌های خود در باره‌ی ایدز صحبت می‌کنید، ممکن است سوال‌هایی در مورد مرگ مطرح شود. بنابراین از راه مطالعه کتاب‌های مفید، آماده پاسخگویی به آنها باشید. در این میان چند توصیه مفید به شرح زیر است:

● مرگ را با کلمه‌های ساده توضیح دهید. شرح دهید وقتی که کسی می‌میرد، دیگر نفس نمی‌کشد، غذا نمی‌خورد و احساس

مطرح کردن موضوعی مانند ایدز با کودکان می‌تواند بسیار نازاحت‌کننده و سردرگم‌کننده باشد، با این حال مطرح کردن آن ضروری است. در اغلب موارد چیزهایی که بچه‌ها در این مورد آموخته‌اند، نادرست و ترسناک است. ویروس اچ. آی. وی از راه انتقال خون از فردی به فرد دیگر، اسپرم، ترشحات مهبل، یا شیر مادر آلوده منتقل می‌شود. می‌توان با عدم برقراری روابط جنسی ناسالم، عدم استفاده از آمپول مشترک در میان معتادان و دوری جستن از تماس با ترشحات بدن سایر افراد، از انتقال ویروس اچ. آی. وی پیشگیری کرد. بنابراین آگاه باشید که ارایه‌ی این اطلاعات به کودکان می‌تواند آنها را سالم نگه داشته و ترس آنان را کاهش دهد. سرانجام، صحبت کردن با کودک در باره‌ی ایدز، زمینه‌ی مناسب را برای گفت و گوهای آینده در باره ایدز و رفتارهای پیشگیرانه فراهم می‌سازد.

- آغاز گفت و گو

از فرصت‌های طلایی برای معرفی موضوع ایدز به کودک خود استفاده کنید. برای مثال، سعی کنید تا بحث را هنگامی که کودک شما چیزهایی را می‌بیند یا می‌شنود، نظیر برنامه‌های مختلف تلویزیون در باره‌ی ایدز، آغاز کنید. پس از اینکه شما و فرزندتان برنامه تلویزیون را تماشا کردید، از او بپرسید: "آیا پیش از این چیزی در باره‌ی ایدز شنیده بودی؟ خوب در مورد ایدز چی فکر می‌کنی؟". بدین ترتیب شما می‌توانید دریابید که او از قبل چه می‌داند و بحث را از آن نقطه آغاز کنید.

- حقایق را ارائه کنید

اطلاعات صادقانه و درستی که با سن و سطح رشد کودک متناسب است ارائه کنید. به کودک ۸ ساله باید این طور بگویید: "ایدز یک بیماری است که افراد را بسیار مریض می‌کند و بر اثر ویروس بی‌نام اچ. آی. وی به وجود می‌آید که یک میکروب بسیار کوچک و خطرناک است". یک کودک بزرگ‌تر می‌تواند اطلاعات جزئی‌تری فرا بگیرد: "بدن شما از میلیاردها سلول ساخته شده است. برخی از این سلول‌ها، سلول‌های T یا گلبول سفید نامیده می‌شوند و از راه جنگیدن با بیماری‌ها، به سالم باقی ماندن بدن ما کمک می‌کنند. اما اگر ویروس اچ. آی. وی بگیرد، این ویروس گلبول‌های سفید شما را خواهد کشت. پس از مدتی، بدن نمی‌تواند با بیماری‌ها مقابله کند و فرد دچار بیماری ایدز شده است".

- با کودکان روراست باشید

تصورهای نادرست کودکان در باره‌ی ایدز می‌تواند بسیار خطرناک باشد، از این رو اصلاح کردن تصورهای آنان در اولین فرصت مهم است. فرض کنید کودک ۸ ساله‌ی شما یک روز با چشمان اشکبار به خانه برگردد؛ زیرا او در زمین بازی افتاده و زانوی وی زخمی شده و

گر سنگی و سرمانمی کند و تو دیگر نمی توانی او را دوباره ببینی.

● هرگز در باره ی مرگ با کلمه های مربوط به خواب توضیح ندهید. این امر ممکن است کودک شمارانگران سازد که اگر بخوابد، دیگر هیچ وقت بیدار نخواهد شد.

● اطمینان خاطر بدهید. اگر مطلوب است به کودک بگویند که هیچ کدام از شما بر اثر ابتلاء به ایدز نخواهید مرد. بر این نکته تاکید کنید که ایدز یک بیماری خطرناک اما قابل پیشگیری است.

صحبت کردن با بچه ها در باره ی خشونت

چهره خشونت در دنیای امروز (در رسانه های گروهی، در همسایگان و در مدرسه های ما) می تواند در کودکان ما احساس ترس، نا امنی و بی اعتمادی به وجود می آورد. با این حال، هنوز جای امیدواری هست. حتی در چنین دوران خشونت باری، والدین قادرند کودکان تندرست، دارای اعتماد به نفس و با احساس ایمنی تربیت کنند، که بدانند چگونه تعارض ها را به صورت مسالمت آمیزی حل کنند و برای مراقبت از خود تصمیم های خردمندانه ای بگیرند.

- واقعیت ترس کودکان خود را بپذیرید و به آنان اطمینان دهید ایمن هستند. همچنین آنهایی که اعمال خشونت بار را در تلویزیون یا سینما مشاهده کرده اند، ممکن است مضطرب و هراسان شوند. برای همین، بسیار مهم است که به کودک اطمینان دهیم دنیای فردی او ایمن باقی خواهد ماند. سعی کنید تا به فرزند ۷ یا ۸ ساله خود چیزی شبیه این بگویید: "من می دونم که به خاطر چیزهایی که در اخبار دیده ای یک کمی ترسیدی، اما تو خوب می شی. من اینجام تا مثل همیشه از تو حمایت و مواظبت کنم." یک کودک بزرگ تر ۱۰ یا ۱۱ ساله را می توان با افزودن جزئیات بیشتری آرام کرد: "من و بابا تها کسانی نیستیم که مراقب تو هستیم، سایر بزرگ ترهای جامعه مثل همسایگان، پلیس و معلمان همگی مواظب امنیت و سلامت تو هستند."

- رفتار خودتان را به عنوان والدین کنترل کنید

وقتی که هنگام یادگیری نحوه رفتار کردن فرامی رسد، کودکان معمولاً از الگوی والدین خود پیروی می کنند. به همین دلیل بررسی نحوه برخورد شما با تعارض ها اهمیت دارد. وقتی که عصبانی هستید، آیا فریاد می کشید یا از نیروی بدنی خود استفاده می کنید؟ اگر می خواهید که فرزند شما از خشونت دوری کند، الگوی رفتاری مناسبی برای او باشید.

- بچه ها را تشویق کنید تا ترس های خود را بیان کنند

وقتی که کودکان در باره احساسات خود صحبت می کنند آنها احساس بهتری دارند. بیان احساسات باعث می شود که آنها در برخورد با ترس احساس تهایی نکنند و باعث رها سازی عاطفی آنها می شود. اگر حس می کنید که حوادث خشونت بار، فرزند شما را آشفته کرده است، می توانید چیزهایی شبیه به این بگویید: "این برنامه ی

تلویزیونی که دیدیم، حسابی منو ترسوند، تو چی فکر می کنی؟"، و ببینید که گفت و گوی شما به کجا کشیده می شود.

- بر رسانه های گروهی نظارت کنید

آکادمی آمریکایی پزشکی کودکان و انجمن روان شناسی آمریکا^۲ هر دو می گویند که خشونت موجود در رسانه های گروهی می تواند باعث شیوع خشونت در زندگی واقعی شود. تماشای نمایش های تلویزیونی و فیلم های سینمایی سرشار از خشونت و انجام بازی های کامپیوتری و ویدیویی خشونت بار، می تواند کودکان ما را نسبت به خشونت بی تفاوت کرده و آنها را به ارتکاب اعمال پرخاشگرانه ترغیب نماید.

- محدودیت هایی برای رفتارهای کودک نسبت به دیگران تعیین کنید

بگذارید کودکان شما بدانند که رفتار خشونت آمیز در خانواده شما مجاز نیست. برای نمونه، اگر می بینید فرزند شما دیگری را تک می زند، جریمه "بیرون کردن"^۳ را در مورد او بکار ببرید. وقتی آرام گرفت، از او بخواهید توضیح دهد که چرا دیگری را زده است، اما خیلی جدی به او بگویید که "زد و خورد مجاز نیست". سپس به او کمک کنید تا از روش های مسالمت آمیز برای حل مشکلات خود استفاده کند.

صحبت کردن با بچه ها در باره ی الکل و مواد مخدر

موضوع داروهای مخدر می تواند برای کودکان خردسال بسیار گیج کننده باشد. اگر داروهای مخدر تا این اندازه خطرناک هستند، پس چرا قفسه داروی منزل ما پر از آنهاست؟ به هر حال باید به بچه ها کمک کنیم تا حقیقت را از خیال تمیز دهند.

- به دقت گوش فرا دهید

پژوهش بر روی دانش آموزان نشان می دهد، وقتی که والدین به احساسات و دلواپسی های بچه های خود توجه می کنند، فرزندان آنان در صحبت کردن با والدین احساس راحتی کرده و به احتمال زیاد از مصرف داروهای مخدر خودداری می کنند.

- ایفای نقش برای "نه گفتن"

نقش هایی ایفا کنید که فرزند شما بدون اینکه از لحاظ اجتماعی طرد شود، از همراهی با دوستان خود خودداری کند. می توانید این گونه شروع کنید: "بیا با هم به بازی انجام بدیم، فرض کن تو دوستانت پس از مدرسه به خانه دیوید رفته اید و اونا پاکت سیگار پدر دیوید را پیدا می کنند، از تو می خواهند که با یکدیگر سیگار بکشید. رسم خانواده ی ما این است که کودکان اجازه ندارند سیگار بکشند. پس تو حالا چه جوابی می دهی؟".

اگر فرزند شما پاسخ مناسبی داد، او را تحسین کنید، در غیر این صورت پیشنهادهایی نظیر این به او ارایه کنید "نه، متشکرم. بگذارید



به جای این کار بازی کنیم^۱.

- انتخاب های مختلف را تشویق کنید

به فرزند خود اجازه دهید تا فرصت هایی برای تبدیل شدن به یک تصمیم گیرنده مطمئن داشته باشد. یک کودک ۸ ساله قادر است به خوبی تصمیم بگیرد که برای جشن تولد خود چند نفر از دوستانش را دعوت کند. همان طور که فرزند شما در تصمیم گیری برای انتخاب بهترین گزینه ها مهارت به دست آورد، هر دوی شما هنگامی که زمان آن فرا رسید، در مورد توانایی او برای تصمیم گیری مناسب در مورد الکل و مواد مخدر، احساس امنیت بیشتری خواهید کرد.

- اطلاعاتی متناسب با سن کودک فراهم کنید

اطمینان یابید اطلاعاتی که ارائه می دهید با سن و سطح رشد کودک متناسب است. وقتی که فرزند ۶ یا ۷ ساله شما دندان های خود را مسواک می زند، می توانید به او بگویید: "چیزهای زیادی وجود دارند که ما می توانیم برای سالم نگهداشتن بدن خود انجام دهیم، مانند

وقتی که با کودک خود صحبت

می کنید، از کلمه هایی استفاده

کنید که اطمینان دارید برای

او قابل درک است

مسواک زدن، اما چیزهایی هم هست که ما نباید انجام دهیم، زیرا به بدن ما آسیب می رسانند مانند سیگار کشیدن یا مصرف دارو وقتی که به راستی بیمار نیستیم^۲.

- موضع خانوادگی روشنی در مورد مواد مخدر تعیین کنید

بهتر است بگویید: "ما در این خانواده اجازه مصرف هیچ گونه ماده مخدری را نمی دهیم و کودکان در این خانواده اجازه ندارند الکل بنوشند. شما فقط زمانی می توانید داروی مخدر مصرف کنید که دکتر یا پدر و مادر، هنگام بیماری آن را به عنوان دارو به شما بدهند.

زیر نویس ها:

- سرمشق خوبی باشید

کودکان بیشتر از آنکه به گفتار شما توجه کنند، به رفتار شما نگاه می کنند. مواظب باشید که حتی برای یک در مان خانگی هم، تعداد زیادی قرص مصرف نکنید. رفتار شما باید نشانگر باورها و عقایدتان باشد.

- افزایش دادن عزت نفس

کودکانی که در باره خودشان احساس خوبی دارند، در مقایسه با سایر کودکان به احتمال بسیار کمتری به سوی مسایل غیر قانونی گرایش پیدا می کنند. به عنوان والدین، ما می توانیم کارهای بسیار زیادی برای بهبود و تقویت خود پنداره^۳ کودکان خود انجام دهیم. برخی از این کارها عبارت اند از:

• برای هر کاری که به خوبی انجام می دهند، آنها را بسیار تشویق کنید.

• در صورتی که باید کودک خود را سرزنش کنید، به کاری که انجام داده پیرازید، نه به شخصیت او. اگر پسر شما یک مساله ریاضی را اشتباه حل کرده، بهتر است بگویید: "فکر می کنم اشتباه جمع زده ای، دوباره سعی کن".

• کارهای انجام شدنی به آنها محول کنید. یک بچه ۶ ساله می تواند بشقاب خود را پس از شام به ظرفشویی ببرد، یک کودک ۱۲ ساله می تواند پس از برگشتن از مدرسه به حیوانات خانگی غذا بدهد. خواستن چنین کارهایی از آنها و تشویق شان برای کمکی که کرده اند به آنان کمک می کند تا احساس خوبی در باره ی خودشان داشته باشند.

• برای هر یک از فرزندان خود وقت بگذارید. حداقل در هر روز برای هر کدام از فرزندان خود ۱۵ دقیقه وقت بگذارید تا با آنها صحبت کرده، بازی کنید یا با هم قدم بزنید. بگذارید بدانند که دوستشان دارید و به آنها اهمیت می دهید.

• بگویید "دوستت دارم". هیچ چیز بهتر از این جمله کوتاه، حس خوبی به فرزند شما نخواهد داد.

1. Lynne S. Dumas
2. The Kaiser Family Foundation (kff)
3. tough issues
4. HIV/AIDS
5. self-esteem
6. American Academy of Pediatrics
7. American Psychological Association (APA)
8. time out
9. self-image

