

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

احساس امنیت

در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

استنلی گرین اسپن

مترجم:

اکرم کریمی

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
فصل اول: چهار اصل مهم برای ایجاد امنیت در کودکان در مواجهه با		
.....	فشارهای روانی	۱۱
.....	فصل دوم: عوامل ایمنی کودک کدامند	۲۳
.....	فصل سوم: امنیت در طفولیت و اوایل کودکی	۵۸
.....	فصل چهارم: امنیت در کودکان دبستانی	۹۹
.....	فصل پنجم: امنیت و اعتماد به نفس در نوجوانان	۱۵۰
.....	فصل ششم: آماده ساختن کودکان و نوجوانان برای آینده	۱۸۱



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
استثنای گرین اسپین

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	مینا غرویان
طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۸۶
لیتوگرافی	کارا
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	امیدوار

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۰۸-۷

ISBN: 978-964-2785-08-7

حقوق ناشر محفوظ است.

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

طی قرون متمادی همواره اولین و مهم‌ترین وظیفه والدین حفظ فرزندان‌شان از خطرهای بیرونی بوده است و هر چند وقایع عصر حاضر خانواده‌ها را به سوی زندگی نامطمئن و پرتنش‌تری سوق داده و تهدیدها و شرایطی که کودکان را در معرض خطر و خشونت قرار می‌دهد، متفاوت از گذشته است، اما کمک به کودک برای آنکه احساس امنیت کند و با اطمینان به سوی بزرگسالی گام بردارد، امر تازه‌ای نیست. خشونت در مدرسه، خطرهای محیطی و نیز شیوه‌های برنامه‌سازی تلویزیون و رسانه‌های گروهی از زندگی کودکان، همگی در کودکان ترس ایجاد می‌کند که ممکن است به احساس ناامنی شدید منجر شود. مشاهده این صحنه‌ها اکثر بزرگسالان را سخت تحت تأثیر قرار می‌دهد، چه رسد به کودکان که هنوز به رشدی نرسیده‌اند که بتوانند نگاه همه جانبه‌ای به مسائل داشته باشند و اغلب وقایع را به خود نسبت می‌دهند. معمولاً کودکان خردسال گمان می‌کنند اگر اتفاقی برای دیگری رخ داده است، دلیلی ندارد که برای او و خانواده‌اش رخ ندهد.

در این کتاب به چند اصل زیربنایی پرداخته‌ایم که به کودکان در غلبه بر شرایط ترس‌آور و حفظ احساس امنیت در مواقع بحرانی کمک می‌کند. این اصول براین حقیقت استوار است که احساس امنیت کودک براساس ارتباط او با والدین و خانواده شکل می‌گیرد. روابط خانوادگی از دیرباز سپر محافظ کودکان در برابر خطرهای بیرونی بوده است و در کودک این

حس را ایجاد می‌کند که سنگری که او را لحظه به لحظه از خطرهای بیرونی حفظ می‌کند، استوار و پابرجا است. این احساس، بستر امنی ایجاد می‌کند که در آن کودک به کندوکاو و ابراز احساسات خود می‌پردازد و به جای آنکه هر لحظه منتظر وقوع اتفاقات ترس‌آوری از بیرون خانه باشد، آنها را در بافت و جایگاه خودشان نظاره می‌کند.

علاوه بر اینکه به کودکان باید کمک کنیم تا در دوره کودکی احساس امنیت کنند و با مسائل مربوط به رشد روبه‌رو شوند، نگاهی هم باید به جلو بیندازیم و ببینیم که در آینده طولانی برای کنار آمدن با شرایط غیر مترقبه به چه مهارت‌هایی نیاز دارند. همه ما با احساس عدم اطمینان به آینده و احتمال وقایع هول‌انگیزی زندگی می‌کنیم که بخشی از زندگی انسان است، اما مهم این است که فرزند خود را طوری تربیت کنیم که بتواند در بزرگسالی نقش خود را برای ساختن آینده‌ای بهتر و روشن‌تر ایفا کند.

پشت سر گذاشتن این فرایند امری دشوار و مستلزم برخی ویژگیهای شخصیتی است که هر چند بسیاری از ما آن را با ارزش می‌دانیم، اما اغلب در تنشها و فشارهای زندگی روزمره اهمیت آنها را از یاد می‌بریم. مثلاً برخورد صحیح با خطرات جدید، نیازمند توان برقراری ارتباط، دسترسی به افراد قابل اعتماد در شرایط دشوار، ابراز افکار و احساسات و حل مشکلات به کمک دیگران است. البته همه ما با این موارد توافق داریم. اما در سالهای اخیر بنابر شرایط شغلی و میل ما به بر خورداری فرزندانمان از آموزشهای رسمی و استفاده بیشتر از مهدکودکها، ارتباطها کم‌رنگ‌تر شده است. اگر والدین حضور مؤثری در کنار فرزندانمان نداشته باشند، برای صمیمیت و نزدیکی بیشتر و نیز کندوکاو و پذیرش احساسات آنها تلاش نکنند و نتوانند با رفتار خود الگوی صبر، بردباری و همکاری برای آنها باشند، کودکان نیز نمی‌توانند ارتباط با دیگران، اعتماد به آنها و کار کردن در گروه‌های کوچک را بیاموزند.

فصل اول به راهکارهای کوتاه مدتی می‌پردازد که در شرایط دشوار به یاری شما و فرزندانان می‌آید. در فصل دوم به صفات و ویژگیهای کودکی پرداخته شده که امنیت عاطفی دارد و می‌تواند با دنیای نامطمئن پیرامون خود کنار آید؛ همچنین اهداف بلند مدتی را مطرح می‌کند که والدین باید برای رشد احساس امنیت فرزندان خود در نظر بگیرند و برای آینده‌ای بهتر آماده شوند.

اما با وجود تمام تلاشها، والدین باید بدانند در طول رشد فرزندان امکان بروز هرگونه ناراحتی و تنش وجود دارد. نکته مهم این است که بتوانیم در میان شرایط اضطراب، تنش و دیگر علائم ناراحتی، فرصتی برای رشد بسازیم. علائم ناراحتی نه تنها ما را از وجود مشکلی خاص آگاه می‌کنند، بلکه زمینه‌ای را که در آن فرزندمان نیاز به رسیدگی دارد، به ما نشان می‌دهند. در فصلهای سه، چهار و پنج، مهارتهای لازم برای ایجاد امنیت در اطفال، کودکان پیش دبستانی و نوجوانان را به دقت مورد بررسی قرار می‌دهیم. سپس به شایع‌ترین علائم تنش و ناراحتی و نیز نشانه‌های حاکی از ناتوانی کودک برای کنار آمدن با آن می‌پردازیم. اینها نشانه‌های رشد بیشتر هستند و ما را به سوی روشهایی رهنمون می‌شوند که کودک را چنان یاری کنیم تا با ترسهای خود مقابله کند و با پختگی بیشتری با مشکلات روبه‌رو شود.

فصل پایانی اهمیت امنیت عاطفی کودک در عصر حاضر را بررسی می‌کند. فرزندان ما در دنیایی پیچیده‌تر از گذشته زندگی می‌کنند، دنیایی که در آن فاصله فرد و گروه کم‌کم از بین می‌رود. سرانجام روزی فرا می‌رسد که همه گروه‌ها خود را سوار بر یک کشتی می‌بینند و از این جهت است که توان درک و کار کردن با دیگران و تشریک مساعی در حل اختلافات اهمیتی روزافزون پیدا می‌کند.

حقیقت این است که کودکان را نمی‌توان در انزوا نگه داشت. آنها باید در مجموعه امن ارتباطات جای بگیرند. مجموعه‌ای که نه تنها شامل

خانواده و بستگان‌شان، که در بردارنده جوامع و ملل دیگر نیز می‌شود. ناگفته نماند که امنیت واقعی تنها در جوامع امن یافت می‌شود و در دنیای به هم پیوسته کنونی این امر زمانی میسر است که همه کودکان و خانواده‌ها احساس کنند که نیازهای اساسی آنها تأمین می‌شود و از زندگی پرثمر و رضایت بخشی برخوردارند.

چهار اصل مهم برای ایجاد امنیت در کودکان در مواجهه با فشارهای روانی

فجایع بزرگی چون حمله‌های تروریستی، تیراندازی در کوچه و خیابان و سوانح طبیعی مانند سیل و زلزله چه تأثیری بر کودکان و خانواده‌های آنها دارد؟ وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که در طول رشد فرزندانمان به چنین مسائلی توجه بسیاری داشته باشیم. آگاهی از این موضوع که امنیت، اقتصاد و محیط پیرامون ما متأثر از اوضاع کلی جهان است، خانواده‌ها را با احساس ناامنی و تزلزل روبه رو کرده است و همه ما در این زمینه سهم هستیم. طی چند دهه گذشته وابستگی جوامع ناهمگون به یکدیگر همواره بیشتر شده است. علاوه بر وسایل ارتباط جمعی جدید از قبیل اینترنت و کانالهای تلویزیونی جهانی مانند سی.ان.ان، ناپایداری و تغییرات اقتصادی دنیا نیز بر معیشت خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد. همچنین خطرهای فراگیری چون بالا رفتن دمای جوی، آلودگی و کشت و کشتار به احساس ناامنی دامن می‌زنند.

طی سالهای اخیر رهبران نظامی در نوشتارها و گفتارهای خود به وقوع احتمالی اعمال تروریستی علیه ایالات متحده در آینده نزدیک اشاره کرده‌اند، اما هیچ یک از ما به آن توجهی نکرده‌ایم. این هشدارها تحقق پیدا کردند و ما این واقعیت را دریافتیم که همه به یکدیگر وابسته‌ایم. برای تصدیق این مطلب که در نهایت همه ما یا بهتر بگوئیم سیاره ما یا راهی به سوی نجات خواهد یافت یا سقوط خواهد کرد، نیاز

به تحقق هشدار دیگری اعم از سیاسی یا زیست محیطی - نداریم. هیچ دیواری آن قدر بلند نیست که بتواند کشوری را در مقابل دیگری حفظ کند. از آنجا که در حال حاضر گروه‌های نسبتاً کوچک نیز می‌توانند تمام دنیا را تهدید کنند، باید درباره سطح دیگری از روابط بیندیشیم. وابستگی متقابل ارتباطی و اقتصادی جنبه مثبت و مفید هم دارد، اما اگر روابط بین المللی جنگ طلبانه باقی بماند، به هم وابستگی جوامع در جهت تخریب پیش خواهد رفت.

در عین حال که تمام بزرگسالان در جهت حمایت از سیاستهای روشن - بینانه برای ملل و جوامع، باید نقشی اساسی به عهده بگیرند، والدین نقش ضروری‌تری باید ایفا کنند. ما باید به فرزندان خود کمک کنیم تا با احساس ترسی که رسانه‌های گروهی از فجایع دنیای بزرگسالی در آنها ایجاد می‌کند، مقابله کنند.

برای ایجاد امنیت بیشتر خانواده‌ها و کودکان، راهکارهای معینی وجود دارد. اما قبل از پرداختن به آنها مایلیم که به چهار اصلی اشاره کنم که زیربنای تمام تلاشهایی است که والدین می‌توانند انجام دهند.

چهار اصل زیربنایی

با هم بودن اعضای خانواده

اولین اصل در ایجاد امنیت این است که اعضای خانواده اوقاتی را در کنار هم بگذارند. به عبارت دیگر امنیت ما در درجه اول از هم نشینی با افرادی حاصل می‌شود که بتوانیم در ارتباطی صمیمانه به آنها اعتماد کنیم، از زندگی با آنها احساس کنیم که در دنیای امن و قابل اطمینان و مورد حمایت‌شان هستیم و تنها روابط گرم و حمایت‌گرایانه است که چنین احساسی را در ما ایجاد می‌کند.

گیرودار زندگی روزمره در مقایسه با روابط ایمنی بخش و تسکین دهنده خانوادگی باید در درجه دوم اهمیت قرار گیرد. روابط خانوادگی

برای اطفال، کودکان پیش دبستانی و دبستانی اهمیتی ویژه دارد، هر چند جوانان و نوجوانان نیز از آن بی‌نیاز نیستند. ناگفته نماند که چنین روابطی برای والدین هم به همین اندازه مهم است، چه آنها نیز از با هم بودن احساس امنیت بیشتری می‌کنند.

ابراز احساسات

در گام بعدی والدین باید به فرزند خود کمک کنند تا احساسات، نگرانیها و خواسته‌های خود را ابراز کند و به این منظور باید به او فرصت دهند، با او همدلی و از او حمایت کنند. دلگرمی و اطمینان دادن سریع و شتابزده، به کودک فرصت لازم را برای بیان همه احساساتش نمی‌دهد. گوش دادن به کودک و حشمت زده‌ای که از کشته شدن یا مرگ خود یا یکی از نزدیکانش می‌ترسد بسیار مشکل است. در چنین مواقعی والدین ابتدا باید با دقت به صحبت‌های فرزندشان گوش کنند تا او ترسش را بیان کند، سپس می‌توانند او را دلگرم کنند و به او اطمینان دهند.

علاوه بر گفت و گو، والدین از طریق بازی هم می‌توانند به کودک خود کمک کنند تا افکارش را با آنها در میان بگذارد. وقتی فرزندان احساسش را برای شما بیان می‌کند، حرفهای او را به صورت خلاصه یا با عبارات دیگر برایش بازگو کنید و از او سؤال کنید که آیا منظور او همین بوده است یا خیر. والدین و مربیان باید شنونده خوبی برای کودک باشند، با او همدلی و یاری‌اش کنند تا نگرانیها و خواسته‌های درونی‌اش را بازگو کند.

دلگرمی و اطمینان دادن به کودک

گام سوم در ایجاد امنیت عاطفی کودک دلگرم کردن اوست. اما به یاد داشته باشید که بیان شما واقع بینانه باشد. کودکان می‌خواهند بدانند که شما در مقام مادر، پدر یا آموزگار برای محافظت از آنها چه می‌کنید. یعنی لازم است تا هم اقداماتی را که در منزل برای حفاظت و امنیت آنها انجام

می‌دهید، توضیح دهید و هم اقداماتی را که دولت برای امنیت افراد جامعه انجام می‌دهد.

نکته مهم این است که در انجام راهکارها و اصول یاد شده کاملاً دقت کنید و مطمئن شوید که فرزندتان در خانه و نیز در جامعه احساس امنیت می‌کند. مثلاً فرزند شما باید مطمئن شود که نیروهای انتظامی در مکانهای گوناگونی مانند فرودگاه، چهار راه‌ها، بانکها و دیگر اماکن عمومی از جان و مال مردم دفاع می‌کنند. این توضیحات موجب می‌شود که آنها در رویارویی با صحنه‌های گوناگون گیج و متحیر نشوند. البته بیان مطالب باید متناسب با درک عقلی کودک باشد. مسلم است توضیحی که در خور درک کودک چهارده ساله است، مناسب کودک چهار ساله نیست. برای چنین کودکی فقط کافی است بگوییم: «مامان و بابا و دیگران مراقبند تا آسیبی به او نرسد و آدمهای بد به او نزدیک نشوند.» ناگفته نماند که هر گروه سنی نگرانیهای خاص خودش را دارد که در فصلهای بعد به آن می‌پردازیم.

کمک به دیگران

و سرانجام اینکه کودکان نیز مانند بزرگسالان از یاری رساندن به افراد نیازمند و کمک کردن به دیگران احساس رضایت و امنیت می‌کنند. امروزه، بسیاری از مربیان مدارس با طرح برنامه‌هایی که به ایمنی یا سلامت عمومی جامعه کمک می‌کند یا با جمع‌آوری اعانه برای قربانیان سوانح طبیعی و بلاایای خانمان سوز، همراه دانش‌آموزان فعالیت می‌کنند. این تلاشها هر چند جزئی به کودکان کمک می‌کند تا بیشتر احساس امنیت کنند و خود را درمانده و ناتوان نبینند. وقتی کودکان (و نیز بزرگسالان) به طور مستقیم وارد عمل می‌شوند و نقش مثبت و سازنده خود را در حل مشکلات مشاهده می‌کنند، اعتماد به نفس و نیروی بیشتری کسب می‌کنند.

این چهار اصل در سنین مختلف تأثیری بسزا بر کودکان دارند، به ویژه بر کودکان مبتلا به مشکلات خاص مانند عقب‌افتادگی ذهنی و رشدی. درک برداشت کودک از وقایع روزانه اغلب کار دشواری است. اما دربارهٔ جریانهای روزمره چه مقدار می‌توان با او صحبت کرد؟

یک اصل ساده این است که به پیشرفت زبانی و نحوهٔ استفادهٔ کودک از واژه‌ها در مبادلات کلامی توجه کنیم نه نحوهٔ خواندن، انجام محاسبات ریاضی یا حل آزمونهاى مختلف. مثلاً اگر سوزی^۱ بگوید، «می‌خوام برم بیرون» و ما از او پرسیم «چرا؟» و او پاسخ دهد «چون می‌خوام بازی کنم.» متوجه می‌شویم که او به سطحی از تفکر رسیده که بتواند به پرسشی پاسخ دهد که «چرا؟» یی و علت را مورد سؤال قرار می‌دهد. احتمالاً چنین کودکی دربارهٔ علت حمله به کشورش سؤال می‌کند. در سنین بالاتر دربارهٔ احتمال تکرار چنین حمله‌هایی سؤال خواهد کرد و کم‌کم تفکر منطقی در او شکل می‌گیرد. اجازه دهید تا نگاهی به تفاوت‌های سنی بیندازیم تا راهکارهای مناسب هر سن را بهتر دریابیم.

ایجاد احساس امنیت

اطفال و کودکان نوپا

اطفال و کودکان نوپا محیط خانه و محیطهای دیگری مانند مهد کودک را تشخیص می‌دهند. به همین دلیل بزرگسالان باید توجه بیشتری به این محیطها داشته باشند. اطفال، اضطراب و نگرانی را حس می‌کنند. کودکان نوپا تا حدی صحنه‌های تلویزیونی را درک می‌کنند و شاید چیزهایی که می‌شنوند، آنها را بترساند. از این رو باید مشاهده صحنه‌ها و تصاویر هول‌انگیز تلویزیون یا مجلات را کنترل کنیم.