

راهنمای عملی والدین برای افزایش عزت نفس کودکان
از طریق آموزش خودگویی مثبت

گفت‌وگوهای برای دوست داشتن

الناز پیشقدم، زهرا مظاهری، نازنین خراسانی، دکتر احمد صادقی

۸ سخن‌با والدین

۱۱ فصل اول: قدرت کلمات

سنگ‌ها استخوان‌های ما را خواهند شکست؛ اما واژه‌ها، روح‌مان را زخمی می‌کنند. کودکان به همان چیزی تبدیل می‌شوند که آن را می‌شنوند. اگر کلمات می‌توانند زخمی کنند، پس شفابخش نیز هستند.

۱۷ فصل دوم: تعریف خودگویی

خودگویی چیست؟

با عبارت‌های تأییدی، ندای آری را تقویت کنیم.

خودگویی مثبت چه مزایایی برای کودکان دارد؟

جمله‌های تأییدی شفابخش بسازیم.

۲۵ فصل سوم: آموزش مقدماتی خودگویی مثبت

خودگویی مثبت را به کودکان معرفی کنیم.

۴۱ فصل چهارم: خودگویی والدین

ما به‌عنوان والدین، خودگویی مثبت داشته باشیم.

از احساس گناه رها شویم و اشکالات خود را بپذیریم.

از خودمان مراقبت کنیم.

برای فرزندمان وقت بگذاریم.

گاهی «نه» بگوییم.

صبر و حوصله به خرج دهیم.

سعی کنیم خشممان را مدیریت کنیم.

حلقه آزار کلامی را بشکنیم و حرف‌های آزاردهنده نزنیم.

از پیام‌های «من» استفاده کنیم.
رفتارمان را اصلاح کنیم.

۶۵ فصل پنجم: آموزش خودگویی مثبت به کودکان برای رسیدن به خودباوری

به کودک یاد بدهیم برای رسیدن به خودباوری، از خودگویی مثبت استفاده کند.
نقش ما به‌عنوان مراقب در ایجاد خودباوری کودک چیست؟
شرم و خجالت، دشمن دیرینه خودباوری است.
کودک مسئولیت‌پذیر چه ویژگی‌هایی دارد؟
بپذیریم که کودکان توانمند است.

۷۵ فصل ششم: باورهای دوران پیش از تولد

گفت‌وگویی ما با جنین چگونه بر او اثر می‌گذارد؟
از جنین خود استقبال کنیم.
به سلامتی جنین اهمیت دهیم.
زایمان را به‌راحتی پشت‌سر بگذاریم.
به سلامتی نوزادمان اهمیت دهیم.
نقش ما به‌عنوان پدر چیست؟

۸۱ فصل هفتم: باورهای دوران نوزادی (تولد تا نه‌ماهگی)

در نوزاد اعتماد ایجاد کنیم.
از نوزاد استقبال کنیم.
نیازهای نوزاد را در اولویت قرار دهیم.
به راحتی و آرامش نوزاد اهمیت دهیم.
با گریه نوزاد چگونه باید برخورد کنیم؟

فصل هشتم: باورهای دوران نوپایی (نه ماهگی تا دوونیم سالگی)

دوران نوپایی چه دوره‌ای است؟
 کودک نوپا به کنجکاوی نیاز دارد.
 کودک نوپا به جدایی و استقلال نیاز دارد.
 کودک نوپا به «نه» گفتن نیاز دارد.
 با خشم کودک نوپا چگونه باید برخورد کرد؟
 احساس رقابت و حسادت بین فرزندان طبیعی است.
 استفاده صحیح از توالت را آموزش دهیم.
 باورهای مهم کودک نوپا چیست؟

فصل نهم: باورهای دوران پیش دبستانی (دوونیم تا شش سالگی)

دوره پیش دبستانی چه دورانی است؟
 کودک هنوز به کنجکاوی و استقلال نیاز دارد.
 به احساس توانمندی و تسلط کودک دامن بزنیم.
 وقت آن است که کودک مثل بلبل حرف بزند.
 با شب‌ادراری کودک چگونه باید برخورد کنیم؟

فصل دهم: باورهای دوران ورود به مدرسه

دوران ورود به مدرسه چگونه است؟
 کودک چگونه باید با مدرسه سازگار شود؟
 کودک باید دوست‌یابی و مهارت‌های اجتماعی را بیاموزد.
 کودکان چگونه باید اختلافاتشان را حل کنند؟

یکی از نیازهای اساسی هر انسان، نیاز به احساس ارزشمندبودن است که سبب می‌شود خود را دوست بداریم. افرادی که خود را دوست دارند، موفقیت‌های بیشتری در زندگی کسب می‌کنند و به‌خوبی می‌توانند شرایط خود و دیگران را درک کنند؛ در دوران کودکی، کمتر بهانه می‌گیرند، بهتر با همسالانشان ارتباط برقرار می‌کنند و کمتر پیش می‌آید که با سایر کودکان گلاویز شوند یا کتک بخورند و حقشان پایمال شود. آن‌ها به‌دلیل آنکه خود را دوست دارند، در دوران نوجوانی کمتر به سمت بزهکاری و مصرف مواد مخدر یا دوستی با افراد ناباب می‌روند و سلامتی و آینده خود را به خطر می‌اندازند. علاوه‌براین، می‌توانند درک کنند که دیگران نیز خود را دوست دارند و در صدد آسیب‌رساندن به کسی نیز برنخواهند آمد. در سنین جوانی، در کار و ازدواج، نه خود را قربانی می‌کنند و نه حق کسی را پایمال. آن‌ها تلاش می‌کنند شغل و همسری مناسب شخصیت خود بیابند و چشم‌پسته تصمیم نگیرند؛ زیرا برای خود ارزش قائل هستند. حال شاید این پرسش برای پدر و مادرها پیش

سخنی با والدین

آمده باشد که چطور می‌توانیم چنین فرزندان‌تری تربیت کنیم و آینده خوبی را برایشان رقم بزنیم؟ چطور می‌توانیم به کودکان بیاموزیم که ارزشمند و مهم هستند؟

این کتاب، یکی از مجموعه کتاب‌های کودک طلایی است که مانند دو کتاب دیگر (بازی‌هایی برای دوست‌داشتن و تفاوت‌هایی برای دوست‌داشتن) می‌کوشد به ما بیاموزد چگونه حس ارزشمندبودن را در فرزندانمان تقویت کنیم. کتاب حاضر در پی انتقال این موضوع است که چگونه با فرزند خود صحبت کنیم تا به او بفهمانیم که مهم و دوست‌داشتنی است. همچنین به او بیاموزیم چگونه در لحظاتی که ما کنارش نیستیم، زمانی که در مدرسه است یا در بزرگسالی که با موقعیت‌های سختی در جامعه روبه‌رو می‌شود، به خود یادآوری کند که فردی لایق و مهم است.

واقعیت این است که افراد موفق می‌توانند به‌گونه‌ای مثبت با خود حرف بزنند. آن‌ها این گفت‌وگوی مثبت با خود را از پدر و مادرشان یاد گرفته‌اند. وقتی والدین به او گفته‌اند: «تو در هر شرایطی مهم هستی. من گاهی بعضی رفتارهایت را دوست ندارم؛ اما خودت را همیشه دوست دارم.» بنابراین، او آموخته است که با خودش نیز چنین رفتار و گفتاری داشته باشد. بدین‌منظور، در این کتاب به معرفی راهکارهایی پرداخته شده که به ما کمک می‌کند بتوانیم چنین کودکانی پرورش دهیم. به امید آنکه همه ما کودکی شاد و امنی برای فرزندانمان بسازیم و گفت‌وگوی مثبت با خود را به آن‌ها هدیه کنیم.

با سپاس

نویسندگان

فصل اول

قدرت کلمات

سنگ‌ها استخوان‌های ما را خواهند شکست؛ اما واژه‌ها، روح‌مان را زخمی می‌کنند.

جودی فاستر، بازیگر مشهور آمریکایی که بازیگری را از سه‌سالگی آغاز کرد، در سال ۱۹۸۹ جایزه اسکار را از آن خود ساخت. وی پس از دریافت این جایزه ارزشمند از مادرش قدردانی کرد؛ زیرا همیشه به توانایی فرزندش در فعالیت‌های هنری توجه می‌کرد و به او می‌گفت: «تو در آینده هنرمند بزرگی خواهی شد. نقاشی‌هایت مثل پیکاسو است.» این جمله‌ها که در خردسالی به جودی گفته شده بود، این اعتقاد را در او به وجود آورد که «من می‌توانم» و درنهایت، به پیروزی بزرگی دست یافت و توانست جایزه اسکار را نصیب خود کند. حال بیاییم به گونه‌ای دیگر به مسئله نگاه کنیم. اگر جودی به‌جای جمله «همه نقاشی‌هایت مثل پیکاسو است»، بارها این جمله را با صدای بلند شنیده بود که «دیگر نقاشی کشیدن بس است. برو بنشین سر درس‌هایت»، شاید هرگز هنرمند بزرگی نمی‌شد.

جمله‌ها و عبارتهای سرکوب‌کننده‌ای مانند این، تأثیر ماندگاری بر کودک می‌گذارد. براساس یکی از پژوهش‌های معتبر، گفتار منفی والدین، اثرات مخرب و طولانی‌مدتی بر کودکان می‌گذارد که گاهی تأثیر آن‌ها از تنبیه بدنی هم بیشتر است. همان‌طور که خاطره کتک‌خوردن به‌راحتی پاک نمی‌شود، جمله «من دوست ندارم» هم تا برای سالیان دراز در ذهن فرد باقی می‌ماند. عنوان این فصل، حقیقت محض است. کلمات نه‌تنها به انسان آسیب می‌رسانند، بلکه جراحی ایجاد می‌کنند که درمان آن شاید یک‌عمر زمان ببرد.

کودکان به همان چیزی تبدیل می‌شوند که آن را می‌شنوند.

پس از خواندن مقدمه بالا، شاید متوجه شده باشیم که موضوع کتاب چیست. بله، این کتاب درباره قدرت کلمات و جملاتی است که در ارتباط با فرزندانمان استفاده می‌کنیم و اینکه نوع کلام و بیان ما، چگونه غیرمستقیم بر زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. هر کلمه یا عبارتی که به کودک گفته می‌شود، حاوی پیامی اساسی و پنهان درباره او و رابطه‌اش با جهان اطراف است. زمانی که این پیام در ذهن کودک ریشه می‌دواند و درونی می‌شود، به باوری تبدیل می‌شود که تجربه‌های آینده او را تحت کنترل درمی‌آورد. خود او آگاهی کاملی به این باور ندارد؛ اما بر تمام جنبه‌های زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد.

متأسفانه کودکان این قدرت و توانایی را ندارند که آنچه را ذهنشان وارد می‌شود، انتخاب کنند. آن‌ها نمی‌توانند بگویند: «من این تأیید و تشویق را قبول و این سرزنش را رد می‌کنم.» کودک، والدینش را افرادی می‌داند که از همه چیز اطلاع دارند و کلمات آن‌ها را حکم و فرمانی قدرتمند می‌پندارد. شاید او سالیان بعد بتواند به عقب بازگردد و برنامه اولیه‌اش را تغییر دهد و بهبود بخشد؛ اما امکان تغییر آن در آینده نیز بسیار کم است. باین حال، کودک ابتدا در حکم شنونده، اسیر سخنان والدین است. بسیاری از زندانیان اظهار می‌کنند که رایج‌ترین جمله‌ای که از والدین خود شنیده‌اند، این است: «تو یکی از همین روزها سر از زندان درمی‌آوری.» شاید لازم باشد درباره اینکه کلام منفی پدر و مادر چگونه می‌تواند بر کودک اثر بگذارد، مثال‌هایی بیاوریم.

● جملهٔ مخرب: من بلاخره از دست تو دق می‌کنم. تو آخر مرا می‌کشی!
باور منفی شکل گرفته در کودک: عصبانیت من بد است و نمی‌توانم آزاده احساساتم را بیان کنم.
پیامد ویران‌کنندهٔ زندگی: کودک خشمش را سرکوب می‌کند. ممکن است این خشم روی هم تلنبار شود و ناگهان یکجا منفجر شود.

● جملهٔ مخرب: صدایت را روی من بلند نکن؛ دیوانه‌ام کردی.
باور منفی شکل گرفته در کودک: من باعث درد و رنج مادرم هستم.
پیامد ویران‌کنندهٔ زندگی: بعدها همیشه سعی می‌کند مشکلات دیگران را حل کند؛ حتی در شرایطی هم که وضعیت خوبی ندارد، خود را مجبور می‌کند به کمک دیگران بشتابد و ممکن است از خودش غافل بماند.

● جملهٔ مخرب: چرا تو نمی‌توانی کمی مثل برادرت باشی؟ تو همیشه بی‌عرضه‌تری!
باور منفی شکل گرفته در کودک: من دوست داشتنی نیستم و کسی مرا نمی‌پذیرد.
پیامد ویران‌کنندهٔ زندگی: کودک در تمام زندگی، خود را با دیگران مقایسه کرده و هرگز احساس کفایت نمی‌کند و اعتماد به نفس بالایی نخواهد داشت.

● جملهٔ مخرب: تو هیچ‌وقت درست نمی‌فهمی.
باور منفی شکل گرفته در کودک: من احمقم؛ من بی‌لیاقتم.
پیامد ویران‌کنندهٔ زندگی: کودک دلسرد می‌شود و باور می‌کند که نمی‌تواند موفق شود؛ بنابراین، کمتر تلاش می‌کند.

حال برای واضح‌تر شدن موضوع بیاییم آزمایشی انجام دهیم. این آزمایش نشان می‌دهد که تأثیر کلام منفی ممکن است در زندگی ادامه یابد. به کودکی خود فکر کنیم و کلمه، عبارت یا جمله‌ای منفی را به یاد آوریم که والدین یا خویشاوندان یا معلمان، مدام به ما گفته‌اند. این جمله‌ها ممکن است سخنی تکراری یا صحبتی بدون تأمل باشد. جمله‌های زیر در یادآوری بهتر به ما کمک می‌کند. حالا چشمانمان را ببندیم و عبارت‌هایی را که یادمان آمده، حداقل بیست بار تکرار کنیم. وقتی تمام شد، به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم. در بدنمان چه احساسی پیدا کردیم؟ خودمان را چگونه دیدیم؟ چه احساسی به ما دست داد؟ از خودمان بپرسیم: «آیا این کلمات هنوز در زندگی من نقش دارد؟ آیا من می‌توانم بدون این پیام‌های منفی زندگی کنم؟» اکنون بهتر می‌توانیم تأثیر این کلمات را بر کودکان تصور کنیم.

- تو هیچ وقت به هیچ جا نمی‌رسی؛ تو کودنی.
- چرا فکر می‌کنی آدم خیلی خاصی هستی؟ تو خیلی خودخواهی.
- تو خیلی چاق و دقیقاً مثل پدرت می‌شوی؛ آدمی بی‌عرضه و بی‌مصرف.
- نمی‌توانی یک کار را درست انجام بدهی؟ تو خیلی ضعیفی.
- من همیشه برای تو نگرانم. چرا نمی‌توانی مثل برادرت باشی؟
- تو پسر بدی هستی. اگر نمی‌توانی حرف خوب بزنی، پس اصلاً حرف نزن.
- اتاق تو همیشه نامرتب است. کاش هیچ وقت به دنیا نمی‌آمدی.
- کی می‌خواهی یاد بگیری؟ این قدر مرا اذیت نکن.
- تو خیلی دست‌وپاچلفتی هستی. پسرهای بزرگ که گریه نمی‌کنند.
- تو همیشه مقصری.

اگر کلمات می‌توانند زخمی کنند، پس شفا بخش نیز هستند.

اگر کلمات می‌توانند ویران کنند، پس حتماً قدرت سازندگی و دلگرم کردن هم دارند. اگر زندانیان به جای جملاتی نظیر جمله «یک روز پشت میله‌های زندان می‌روی»، این جمله‌ها