



گر صبر کنی

به بچه صبر آموزی



فاطمه کارگر

کارشناس ارشد علوم تربیتی

سیامک طهماسبی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران



تاب آوری

اشاره

متین پنج‌ساله است. امروز از مادرش خواست به حیاط بروند و با هم توپ‌بازی کنند. مادرش گفت الآن هوا خیلی گرم است. بعد از ظهر به حیاط می‌رویم. متین شروع به نق‌ونوق و گریه کرد. نگین شش‌ساله است. مادر نگین در آشپزخانه در حال شستن ظرف بود. نگین از مادرش خواست ظرف شکلات را به او بدهد. مادر نگین به او گفت باید صبر کند تا کارش تمام شود، اما نگین شروع کرد به گریه کردن و داد و فریاد زدن. مادر نگین مجبور شد دست از کار بکشد و خواسته نگین را اجابت کند.

آیا شما تا به حال با کودکان به این دست مشکلات برخورداید؟

می‌آوریم. کودکان نیز همین گونه‌اند.

منظور ما از صبر و خویشتن‌داری، روندی است که طی آن، کودک از انجام آنچه موجب خشنودی‌اش می‌شود امتناع می‌ورزد یا آن را به تأخیر می‌اندازد. صبر در واقع یک مهارت است. بنابراین، درست مثل هر مهارت دیگر، نیاز به تمرین دارد. کودکان صبور به دنیا نمی‌آیند، اما با گذشت زمان یاد می‌گیرند خواسته‌های خود را به تعویق بیندازند.

اصطلاح صبر و خویشتن‌داری به معنای آن است که کودک به تسلط درونی بر رفتارش بپردازد. در درجه اول باید اعمالی را یاد بگیرد و از بیرون حمایت، تشویق و تقویت شود.

تعریف صبر

توانایی پیروی از دستور، به تعادل رساندن رفتار مطابق با موقعیت و به تأخیر انداختن یک خواسته یا یک کار و به‌طور کلی رفتار، در چارچوب قابل قبول اجتماعی، و بدون دخالت و هدایت مستقیم دیگران را صبر می‌گویند.

مقدمه

شکیبایی به مفهوم تلاش برای یافتن خوبی در همه افراد است. بی‌قراری از ناامنی و نبود اطمینان می‌آید. ما بی‌قراری می‌کنیم، چون چیزی را همین الآن می‌خواهیم و باور نداریم که با صبوری آن را به دست

سن مناسب برای آموزش صبر به کودکان

چند تکنیک کاربردی

۱. با روش ایفای نقش، کم‌محلی یا نادیده گرفتن را به کودک خود بیاموزید.
نمایشی بازی می‌کنیم که در آن کودکی کودک دیگری را هل می‌دهد. کودک دوم باید بتواند به کسی که هلش داده است بی‌توجهی کند.
۲. مسابقه‌ای طراحی می‌کنیم. در آن دوبه‌دو به هم نگاه می‌کنیم و قرار می‌گذاریم بتوانیم خنده خود را کنترل کنیم؛ حتی اگر طرف مقابل شکلک و ادا درآورد.
۳. تمرکز نگاه را تمرین می‌کنیم. یک بازی طراحی می‌کنیم که در آن کودکان به یکدیگر نگاه می‌کنند، ولی نباید پلک بزنند و چشمانشان هم نباید حرکت کند.
۴. زو بازی می‌کنیم. در این بازی از کودک می‌خواهیم بدون توقف و یک نفس حرف زو را بکشد و تا دیوار جلویی برود و برگردد و نفسش را قطع نکند.
۵. قبل از خوردن غذا یا خوراکی، از کودک بخواهید به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه به غذا دست نزنند و ضمن حرکت نکردن، دعا کند یا جملاتی را مانند بسم‌الله الرحمن الرحیم یا شعر بگوید.
۶. یک بازی پر تحرک همراه با موسیقی راه بیندازید. هر یک دقیقه یک‌بار، موسیقی را متوقف کنید و از کودک بخواهید بدون تحرک و کلام سر جای خود بایستد.

توصیه

۱. برای انجام دادن وظایفی که در خانه بر عهده کودک گذاشته‌اید، مثل جمع کردن اسباب‌بازی‌ها، صبور باشید و خود به این کار اقدام نکنید تا کودک عادت کند بعضی از کارها لذت‌بخش نیستند و سختی دارند. برای انجام این کارها برای او زمان تعیین کنید و بر کار او نظارت داشته باشید. در انتها او را تحسین کنید.
۲. اگر طفل به زمین افتاد و دستش را برید، به جای وحشت‌زدگی، خونسردی خود را حفظ کنید. به کودک فرصت دهید کمی درد را تحمل کند.
۳. اگر برای کودک مشکلی پیش آمد، با دقت تمام به حرف‌هایش گوش کنید. تحمل مشکلات همراه با درددل کردن برای پدر و مادری که واقعاً به حرف کودک گوش می‌دهند، آسان‌تر است.
۴. گاهی محروم کردن به موقع به سبب انجام ندادن وظیفه، مانند نخردن اسباب‌بازی مورد علاقه یا مانع تماشای کارتون شدن، به بلوغ و پختگی شخصیت کودک و بالا رفتن آستانه تحمل و مسئولیت‌پذیر شدنش می‌انجامد.
۵. برای کودکان داستان‌هایی نقل کنید از شخصیت‌هایی که با صبر و تحمل و گذشت به اهداف خود رسیده‌اند.
۶. صبوری را تشویق کنید.
۷. صبر و شکیبایی نوعی مهارت است، اما باید به‌طور مداوم آن را تقویت کنیم. تقویت کلامی برای بچه‌ها بسیار مناسب است. شما باید به کودکان بگویید متوجه صبر آن‌ها شده‌اید و صبر آن‌ها شما را تحت تأثیر قرار داده‌است.
۸. مفهوم زمان و اندازه‌گیری مفهوم جدیدی است و کودکان کوچک‌تر معمولاً برایشان دشوار است آن را درک کنند. به بچه‌ها نمونه‌های بصری صبر را بدهید. مثلاً نگاه کردن به ساعت شنی یا ساعت می‌تواند به کودکان بیاموزد که ۵ دقیقه و ۴۵ دقیقه با هم فرق دارند.

نوزادی: در ۱۴ ماه اول زندگی باید خواسته‌های بچه‌ها بلافاصله رفع شود تا آن‌ها به اطمینان و احساس امنیت لازم برسند.

دوسالگی: تا دوسالگی، خواسته‌های کودک باید تا جای ممکن زود رفع شود. در این سن کودک را در مواردی می‌توان بین چند ثانیه تا یک دقیقه هم منتظر گذاشت.

دو تا شش سالگی: بین دو تا شش سالگی باید صبر را به کودک آموخت. هر وقت کودک چیزی خواست، باید برآورده کردن خواسته او را کمی به تعویق بیندازیم، ولی مدت زمان صبر خیلی مهم است. یک تا دو دقیقه برای هر سال در نظر می‌گیریم. مثلاً برای کودک سه‌ساله بین سه تا پنج دقیقه صبر و برای کودک چهارساله بین چهار تا هفت دقیقه خوب است. چند مثال در این باره می‌آوریم.

سه‌سالگی

کودک: «مامان، من موز می‌خوام.»
مادر: «عزیزم، الان دارم ظرف‌ها را می‌شویم. چشم. صبر کن دست‌هایم را بشویم و بعد یک موز خوشمزه به تو بدهم.»
و این کار بهتر است سه تا پنج دقیقه طول بکشد.

چهارسالگی

کودک: «مامان، می‌آیی برابم قصه بگویی؟»
مادر: «باشه عزیزم، فقط کمی صبر کن. الان بنشین کارتونت را ببین. تمام که شد، می‌آیم و برایت قصه می‌گویم.» (چهار تا هفت دقیقه).

پنج‌سالگی

کودک: «مامان، می‌آیی با هم بازی کنیم؟»
مادر: «باشه عزیزم، ولی الان من دارم ناهار درست می‌کنم. صبر کن وقتی عقره بزرگ به این نقطه رسید، صدایم بزن تا با هم بازی کنیم.» (هشت تا ده دقیقه).

آموزش راهکار

اصولی که باید به آن‌ها پایبند باشید:

۱. ما الگوی کودکان خود هستیم. باید سعی کنیم در رفتار و کردارمان صبوری به خرج دهیم و واکنش‌های سریع و بدون فکر نداشته باشیم.
۲. وقتی کودک نمی‌تواند خودش را کنترل کند، تلاش کنید به جای ابراز عصبانیت یا غرولند کردن، قاطعانه درباره نقش او در ایجاد ناراحتی دیگران صحبت کنید و پیامد رفتارش را به او تذکر دهید.
۳. مفاهیم «یا»، «نه»، «اگر» و «ممکن است» را به کودکان بیاموزید.
۴. وقتی کودکان کار قابل تعریفی می‌کنند، از ته دل از او تعریف کنید و به کارش اشتیاق نشان دهید. این کار را به مدت ۲۱ روز انجام دهید. زیرا سه هفته طول می‌کشد تا تصویر جدیدی در ذهن کودک شکل بگیرد.

نتیجه‌گیری

با افزایش بردباری، کودکان می‌آموزند که تعصب، کوتاه‌فکری، نگرش‌های کلیشه‌ای و نفرت را طرد کنند، برای شخصیت و نگرش انسان‌ها احترام قائل شوند و بر تفاوت‌ها متمرکز نباشند. کودکان بردبار این توان را دارند که حتی اگر با دیدگاه‌ها یا باورهای کسی مخالف‌اند، به او احترام بگذارند. به علت همین توان، بی‌رحمی، تعصب و نژادپرستی را کمتر تحمل می‌کنند. این کودکان در نهایت به بزرگ‌سالانی تبدیل می‌شوند که راه‌هایی برای انسانی‌تر کردن جهانمان می‌یابند.

کودکانی که صبر را یاد گرفته‌اند:

در انجام تکالیف خود پشتکار بیشتری دارند؛ تفاوت‌های دیگران را بهتر می‌پذیرند؛ هیجان خود را مدیریت می‌کنند؛ خود را دوست دارند؛ از تلاش‌های فردی خود احساس رضایت دارند؛ مثبت‌نگر و مثبت‌اندیش هستند؛ الگوی مثبتی برای کودکان دیگر هستند؛

مسئولیت‌پذیرتر هستند؛ تعارض‌هایشان را به شکل مثبت مدیریت می‌کنند؛ ارتباط مؤثری با اطرافیان خود دارند.

زمانی که کودکان رابطه بین افکار، احساسات و رفتار آدمی را درک کنند و دریابند که عصبانیت، شادی، غم و اندوه، همگی بازتاب عواطف انسانی هستند، مسلماً نسبت به واکنش‌های رفتاری خود نیز حساس‌تر و هشیارتر خواهند شد.

منابع

۱. جان‌بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید؛ آگاه هریس، مژگان (۱۳۹۳). آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان. انتشارات ارجمند. تهران.
۲. موسی‌زاده، زهره؛ دارویی حقیقی، صبا؛ بی‌شک، بهروز (۱۳۹۶). تاب‌آوری. انتشارات آکادمیک دانشگاه علوم پزشکی کاشان. کاشان.
۳. سلحشور، ماندانا (۱۳۸۷). کودک و خانواده. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.
۴. کلی، جفری (۱۳۸۸). والدین و بدرفتاری کودکان. ترجمه مینا ملکی معیری. نشر اختران. تهران.
۵. دهستانی، منصور (۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی ۱. نشر میم. قم.
۶. پنتلی، الیزابت (۱۳۸۷). راهنمای کامل تربیت کودک. ترجمه اکرم قیطاسی. انتشارات کتاب‌های دانه. تهران.
۷. بریا، میشل (۱۳۸۹). کلیدهای پرورش رفتار و ارزش‌های اخلاقی در کودکان و نوجوانان. ترجمه فرود فرناز. انتشارات کتاب‌های دانه. تهران.

