



# فاصله



◎ میلاد اردهالی، معلم دوره ابتدایی، تهران

می‌کند ما چه قدر موجود بی‌انصافی هستیم که او را متهم و وی را بازخواست می‌کنیم و علت وجود این تناقض در وی، نبود مهارت تفکر و تعقل در کودک است که وجود آن نیازمند آموزش صحیح است؛ ضمن اینکه اساس کلام ما بر این پایه استوار است که ما می‌توانیم فکر آنان را کنترل کنیم و افسار تفکر آنان را در دست بگیریم و به هر سمتی که خود صلاح می‌دانیم بکشیم. این در حالی است که ما تنها می‌توانیم کودکان را به سمت تفکر صحیح هدایت کنیم و مهارت خردورزی و تعقل را به آنان آموزش دهیم تا خود در شرایط نیاز این مهارت را به کار گیرند.

ما در این نوشته به دنبال ایجاد فاصله‌ای مثبت هستیم تا در آن شرایط، ضمن حفظ احترام و دوری از پرخاش و تندخویی، محیطی را ایجاد کنیم که کودک یا نوجوان بتواند در آن به تفکر و تعقل بپردازد و راهی برای حل تعارضات و مسائل بیابد. برای ایجاد این شرایط نیاز است این مراحل دنبال شوند:

## ۱. گفت‌وگو و تمرین کنید.

قبل از استفاده از فاصله مثبت نیاز است درباره فایده‌های این راهکار با مربیان خود گفت‌وگو کنید و بگویید

آیا شما چنین شخصی را که این نوع از برخورد و قالب کلامی را برگزیده، حتی اگر قصد کمک به شما را داشته باشد، برای بیان مشکلات خود و کمک خواستن انتخاب می‌کنید و این نوع برخورد را کمک‌کننده و رشددهنده می‌دانید؟

حال سؤال اصلی این است که وقتی این نوع از برخورد کلام و گفتار با بزرگسالان، محترمانه یا مؤثر واقع نمی‌شود، چرا باید فکر کنیم این‌گونه برخورد و آداب کلامی برای تأدیب و تربیت کودکان مؤثر واقع می‌شوند و ما را در راستای اهداف تربیتی خود، که از اهم آنان رشد عزت‌نفس و کرامت انسانی است، هدایت می‌کند؟

برخی از بزرگسالان کارهای غیرمؤثر و نسنجیده زیادی انجام می‌دهند. آنان به نتایج بلندمدت اعمالشان نمی‌اندیشند و هیچ‌گاه فکر نمی‌کنند کودکان نسبت به برخوردهای ما چه احساسی دارند. در واقع معمولاً بزرگسالان تفکر نمی‌کنند که کودکان از برخوردها و صحبت‌های ما چه برداشتی می‌کنند.

وقتی به کودک یا نوجوانی می‌گوییم: «به کارت فکر کن!» احتمالاً وی نه تنها به کار خود فکر نمی‌کند، بلکه فکر

گاهی اوقات پیش آمده است که از سخنان دیگران به رنج آمده و احساس خوبی نسبت به کلام آنان ندارید. خیلی از اوقات هم شده است که کلام افراد به مذاق شما خوش می‌آید و صرف‌نظر از محتوا، پیام مثبتی را برای شما به همراه دارد، و نه تنها شما را رنجیده‌خاطر نمی‌کند، بلکه گوش جان فرا می‌سپارید.

در این میان، دلیل برانگیخته‌شدن احساسات ما نسبت به کلام دیگران، تنها پیامی نیست که دریافت شده است، بلکه مهم‌تر از آن، قالبی است که در آن، پیام و محتوا به ما انتقال داده می‌شود و اثرگذاری چشمگیری در طرف مقابل دارد.

برای مثال، وقتی همسر یا همکاران جلوی شما را بگیرد و بگوید: «از کارت خیلی بدم آمد، برو گوشه‌ای بنشین و به کارت فکر کن!» چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

آیا از اینکه همسر یا همکار شما در این قالب پیام خود را به شما رسانده و شما را به تفکر دعوت کرده است، خوشحال می‌شوید یا رنجیده‌خاطر و ناراحت؟ آیا با خود می‌گویید که: «وای! چه حرف دلگرم‌کننده‌ای!» یا می‌گویید: «چه برخورد بی‌جا و توهین‌آمیزی!»

# مثبت



از پیدا کردن احساس بهتر در محل فاصله، ممکن است مشکل همچنان پابرجا باشد و آنان باید به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات باشند.

ممکن است متریی پس از ایجاد فاصله و برقراری آرامش نتواند برای مشکل به وجود آمده راه‌حل مناسبی بیابد. در این صورت نیاز است با کمک شما به این مهم دست یابد تا در نهایت به اهداف مورد نظر در این رویکرد که عبارت‌اند از کنترل خشم، مهارت حل مسئله، خردورزی و تفکر انتقادی، برسد.

با به‌کارگیری این روش، مربی و متریی پس از ایجاد فاصله مثبت و برقراری آرامش، به راه‌حل مناسبی برای حل تعارضات می‌اندیشند تا هم پیام خود را به دوری از پرخاش و تندخویی به یکدیگر انتقال دهند و هم بستری برای هم‌افزایی و رشد در مسیر تربیت فراهم آورند.

## پی‌نوشت

۱. فاصله مثبت در واقع معادلی است برای عبارت Positive Timeout که در بسیاری از منابع تربیتی متداول است و به‌کار می‌رود. فاصله گرفتن در هنگام تعارضات مفید است، ولی اگر این کار را با تنبیه و آزار کودک همراه نکنیم، می‌توانیم از این فرصت برای دستیابی به آرامش و احساس بهتر استفاده کنیم.

کنیم تا راحت‌تر بتوانند راه‌حلی برای مشکل به وجود آمده بیابند؛ ضمن اینکه با ایجاد این فاصله، آنان ما را در مقابل خود نمی‌بینند و متوجه می‌شوند شخصی در کنارشان قرار گرفته تا در کمال آرامش و احترام به وی کمک کند و بتواند مشکلاتش را با کمک او حل کند.

## ۳. از پیش درباره محل فاصله گفت‌وگو و برنامه‌ریزی کنید.

می‌توانید از قبل درباره محل فاصله با آنان گفت‌وگو و معین کنید در هنگام نیاز، بدون معطلی، به آن محل یا فعالیت رجوع کنند و آن فعالیت یا محل را که می‌تواند فعالیتی مانند مطالعه یا حتی بازی باشد، محلی برای آرامش و تفکر بیابند. خیلی اوقات بزرگ‌ترها فکر می‌کنند کودکان وقتی مرتکب اشتباهی شده‌اند و می‌خواهند اشتباه خود را جبران کنند یا درباره آن گفت‌وگو کنند، نباید احساس خوبی داشته باشند؛ غافل از اینکه کودکان وقتی بهتر عمل می‌کنند که احساس بهتری داشته باشند. در این شرایط، هم بهتر فکر می‌کنند، هم بهتر تصمیم می‌گیرند و هم بهتر عمل می‌کنند.

## ۴. به کودکان بیاموزید حتی پس

که هدف از انجام این کار، رسیدن به شرایطی جدید برای تعقل، تفکر و همچنین حل مسائل و تعارضات است. این روش را می‌توانید به صورت عملی و کاربردی به آنان آموزش دهید تا آنان نیز این راهکار را فراگیرند. برای مثال، مادر می‌تواند به هنگام عصبانیت و تعارضات از محیط متشنج فاصله بگیرد و زمان خود را به مطالعه کتاب یا دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود اختصاص دهد و از آن شرایط دوری کند. همچنین، معلم می‌تواند در کلاس درس خود قسمتی را برای تفکر در نظر بگیرد تا دانش‌آموز در صورت لزوم از صندلی تفکر استفاده کند و راه‌حل مناسبی برای مشکل به وجود آمده بیابد. متریی نیز با مشاهده این برخورد و رفتار آن را فرا می‌گیرد و در انجام آن اهتمام کند.

## ۲. خود مترییان محل فاصله را ایجاد کنند.

به آنان بیاموزید که هدف از فاصله گرفتن، تنبیه کردن و رنجاندن آنان نیست، بلکه به دست آوردن آرامش و احساس مطلوب‌تر برای حل تعارضات منظور است، تا نه تنها دیگران را با کلام و رفتار خود نرنجانیم، بلکه آنان احساس کنند می‌خواهیم کمکشان