



دکتر مبین صالحی

نیم ساعت های اختصاصی

توسط والدین را دریافت و عمل کنند، به ابزاری برای انتقال این پیام نیاز است. این ابزار چیزی نیست جز بازی. هر فردی بخواهد با کودک ارتباط مناسب برقرار کند، باید ابتدا نیاز کودک به بازی با افراد بزرگسال را برطرف کند. والدین، مربیان مهد، معلمان، پزشکان و روان‌شناسان کودک و پرستاران از جمله این افراد هستند.

در صورتی که والدین با کودک خود بازی نکنند، باید منتظر ناسازگاری فرزندشان باشند. از سوی دیگر اگر می‌خواهند کودکشان دست از ناسازگاری بردارد، باید نیاز او به بازی را برطرف کنند.

مورد زیر مربوط به مادر دختر سه‌ساله‌ای است که با شکایت‌های فراوان از دخترش مراجعه کرد. مادر دچار افسردگی شدید بود و دارو مصرف می‌کرد. چهره غمگین و درمانده و صدای لرزان مادر گویای همه‌چیز بود. بارداری نیز مزید بر علت شده بود. مادر به شدت حساس و زودرنج بود.

گفت‌وگوی زیر خلاصه‌ای از جلسات مشاوره با این مادر است:

مادر: دخترم خیلی اذیتم می‌کند. همیشه به من آویزان است. مرتب نق می‌زند و ناله می‌کند. نمی‌دانم مشکلش چیست! مخصوصاً موقع نماز خواندن که می‌شود در سجاده‌ام دراز می‌کشد، زیر چادرم می‌آید و به گردنم آویزان می‌شود.

درمانگر: از لحن کلامتان به نظر می‌آید، نماز خواندن با وجود رفتارهای دخترتان خیلی آزاردهنده باشد. این رفتارها حاکی از یک نیاز حل نشده است؛ یک کمبود. وقتی کودک ناسازگاری‌هایی از این نوع را نشان می‌دهد، می‌خواهد با زبان بی‌زبانی مادر را از نیازش مطلع کند. آیا شما با دخترتان بازی می‌کنید؟

گاهی از والدین می‌پرسم: «با فرزندتان بازی می‌کنید؟» پاسخ بعضی از والدین این است: «نه. پسرم تا ظهر که مدرسه هست و با بچه‌ها بازی می‌کنه و عصر هم که با اسباب‌بازی و تبلت مشغوله. روزی یک ساعت هم اجازه می‌دم بره بیرون با بچه‌ها بازی کنه.»

شما که این مطلب را می‌خوانید لطفاً به این سؤال پاسخ دهید: آیا اگر فرزند شما روزانه به مقدار زیاد میوه بخورد، به او گوشت نمی‌دهید؟ و استدلال می‌کنید که او به اندازه کافی می‌خورد؟

جواب بسیاری از شما احتمالاً به این مضمون است: فرزندم هرچه که میوه بخورد، ولی جای گوشت را نمی‌گیرد. هر ماده غذایی خواص منحصر به فردی دارد که در مواد غذایی دیگر نیست.

بازی نیز انواعی دارد و هر بازی خواص خاص خود را دارد. همان‌طور که بازی فرزند شما با اسباب‌بازی‌ها بیش‌تر جای بازی همسالان را نمی‌گیرد، بازی با همسالان نیز جای بازی با والدین را نمی‌گیرد.

بازی والد-کودک نیازهای مختلفی را تأمین می‌کند که مهم‌ترین آن شکل‌گیری کانال ارتباطی میان والد و کودک است. برای این‌که یک ارتباط شکل بگیرد، به چهار مؤلفه احتیاج است: پیام، پیام‌دهنده، پیام‌گیرنده و ابزار انتقال پیام.

از طرفی برای این‌که کودکان پیام‌های تربیتی تولید شده



در صورتی که والدین با کودک خود بازی نکنند، باید منتظر ناسازگاری فرزندشان باشند. از سوی دیگر اگر می‌خواهند کودکشان دست از ناسازگاری بردارد، باید نیاز او به بازی را برطرف کنند.



مادر: باورم همیشه! معجزه شده! فردای روزی که از پیش شما رفتم به دخترم گفتم می‌خواهم از امروز باهات بازی کنم. مطابق گفته شما، ده دقیقه با همان شرایط بازی کردم. دخترم خیلی خوشش آمده بود. اتفاقاً زمان نماز خواندن رسیده بود. به او گفتم «حُب دخترم وقت نماز شده. من برم نماز بخونم». باورکردنی نبود. در تمام مدت نماز اصلاً سراغم نیامد. داشت چند متر آن طرف‌تر با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد. سابقه نداشت که در این یک سال اخیر، بیدار باشد و موقع نماز خواندن، اذیتم نکند. بلافاصله بعد از این که سلام نمازم را دادم، دوید طرفم و با لحنی کودکانه گفت: «مامانی دیدی دختر خوبی بودم؛ نماز می‌خوندی اذیت نکردم. حالا بیا از اون بازی بکنیم!» تو این یک هفته خدا را شکر دیگر آن رفتارهای اذیت‌کننده را نداشته. البته من هم به قول خودم عمل کردم و هر روز با شرایطی که بیان شد بازی می‌کنم.

مادر: اصلاً! فقط دل‌م می‌خواهد غذایش را بدهم و به رختخواب بروم. حوصله‌اش را ندارم.

درمانگر: می‌خواهم راهکاری را به شما یاد بدهم که در صورت به کار بستن آن ناسازگاری او کاهش یابد. کودک شما روزانه به نیم‌ساعت بازی با شما احتیاج دارد. در صورتی که شما با او بازی کنید، او نیز متقابلاً رفتارش را با شما بهتر خواهد کرد. با توجه به شرایط جسمی و روحی‌تان، شما به جای نیم‌ساعت، ده دقیقه بازی کنید. فکر می‌کنید موفق شوید؟

مادر: بله، فکر کنم.

درمانگر: چند ویژگی دیگر برای مؤثر بودن بازی اضافه می‌کنم.

در بازی، دخترتان را سرزنش نکنید.

هدف از این بازی لذت بردن و صمیمیت بیشتر شما و کودتان است؛ بنابراین از امر و نهی و آموزش در مدت بازی پرهیز کنید. فراموش نکنید که با کودکتان کودکانه بازی کنید.

بازی را قطع نکنید؛ بنابراین در مدت بازی به تلفن جواب ندهید و به آشپزی یا کار دیگر مشغول نشوید؛ حتی یک لحظه!

در تمام مدت بازی لبخند و تحرک داشتن را فراموش نکنید.

تماس جسمی نیز بسیار کمک‌کننده است.

برای افزایش لذت کودکتان، انتخاب بازی به عهده فرزندتان باشد؛ مگر این که آن بازی برای شما دشوار باشد.

در پایان بازی رضایت خود را از بازی با او اعلام کنید: «خیلی خوش گذشت. بازی با شما لذت‌بخشه».

