

داستان جالبی از مشکلات یکی از والدین در تربیت فرزندش که راه‌حلی ساده داشت

توصیف کارهای کودک به جای ارزیابی



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

کتاب‌های زیادی در حوزه فرزندپروری مطالعه کرده بودم و همیشه تلاشم بر این بوده تا تئوری‌ها و آموخته‌ها در این حوزه را به عمل دریاورم و برای فرزندانم مادر مفیدتری باشم اما نمی‌دانم چرا هنوز این همه مشکل وجود داشت؟ در ادامه و ابتدا از مشکل‌هایم برای تان خواهم گفت و سپس توصیه‌هایی که به درد همه مادران می‌خورد.

● اصول تربیت کودک را رعایت می‌کردم اما...

به‌عوان یک مادر شک نداشتم که اگر از بچه‌هایم تمجید و تعریف می‌کردم آن‌ها خود به‌خود متکی به نفس‌بار می‌آمدند. پس چرا دختر کوچکم، این همه به‌خود بی‌اعتماد بود؟ اطمینان داشتم که اگر با بچه‌ها با دلیسل و منطق صحبت کنم، یعنی همه چیز را آرام و با دلیل توضیح دهم، آن‌ها نیز واکنشی معقول خواهند داشت. پس چرا هر بار که چیزی را برای پسرمر توضیح می‌دادم او شروع به جر و بحث می‌کرد؟ من اعتقاد داشتم که اگر بگذارم بچه‌ها، خود کارهای‌شان را انجام دهند، یاد می‌گیرند که متکی به‌خود باشند. پس چه می‌شد که پسر کوچکم مدام به‌من اوبتران می‌شد و نق می‌زد؟

اعتماد کنم؟ این‌ها دقیقا حرف‌هایی بود که در کودکی خود شنیده بودم و از آن‌ها تنفر داشتم. پس آن‌همه صبر و حوصله کجارتفه بود؟ کجارتفه آن همه شوق که می‌خواستم با خود به‌خانه بیاورم؟

● همه از موعظه‌های تکراری خسته شدم

دیگر همه این‌ها، اعصابم را خرد می‌کرد ولی رفتار خودم این‌اواخر بیش از همه نگران‌کننده و پامزه بود! من که قصد داشتم مادر نمونه‌قرن بشوم و همواره خود را از آن‌مادران پر سروصدایی که فرزندشان را در فروشگاه‌ها با تحقیر به‌دنبال خود می‌کشیدند برتر می‌دانستم؛ من که مصمم بودم هرگز اشتباهات پدر و مادرم را در باره فرزندانم تکرار نکنم؛ بله همین من، صبح وقتی وارد اتاق بچه‌ها شدم با دیدن کمی رنگ که کف اتاق ریخته بود، چنان فریادی کشیدم که خریداران پر سر و صدای داخل فروشگاه بزرگ در مقابلم مانند فرشته‌ای بودند. ولی بدتر از همه چیزهایی بود که بر زبان راندم: «حال آدم به‌هم می‌خورد... احمق‌ها... یک دقیقه نمی‌توانم به‌شما

بودو یا آن‌ها درگیری داشت. گویا هر کاری هم که می‌کرد، موثر نمی‌افتاد. ظاهرانه غریزه طبیعی و نه عقل سلیمش برای حل دعوای هر روز ه آن‌ها کافی نبود. وقتی با او تلفنی صحبت کردم، لجاجت کرد و گفت حتی اگر «زیگموند فروید» هم امشب سخنرانی کند، باز نخواهد آمد و دیگر از موعظه‌های تکراری که چگونه با بچه‌ها برخورد کند، خسته شده است. در هنگام صحبت با خانم «رضایی» ب‌ودم که صدای فریادی از آن سوی تلفن به گوشم رسید: –الان به مامان می‌گم، الان به مامان می‌گم!#اگه بگی من هم دوباره همون کار رو می‌کنم! –مامان! احسان یه چیزی به طرف من پرت کرد!#اون انگشت‌های من رو لگد کرد! –نخیر، من نکردم! چرا دروغ میگی! ناگهان خانم «رضایی» فریاد زد که وای! باز افتادند به‌جون هم! کی از دست شما خلاص میشم!

● **آن‌چه در جلسه با روان‌شناس گذشت**
بالاخره خانم «رضایی» هم متقاعد شد که فردا ساعت ۹ به‌جلسه سخنرانی برویم.
بودو یا آن‌ها درگیری داشت. گویا هر کاری هم که می‌کرد، موثر نمی‌افتاد. ظاهرانه غریزه طبیعی و نه عقل سلیمش برای حل دعوای هر روز ه آن‌ها کافی نبود. وقتی با او تلفنی صحبت کردم، لجاجت کرد و گفت حتی اگر «زیگموند فروید» هم امشب سخنرانی کند، باز نخواهد آمد و دیگر از موعظه‌های تکراری که چگونه با بچه‌ها برخورد کند، خسته شده است. در هنگام صحبت با خانم «رضایی» ب‌ودم که صدای فریادی از آن سوی تلفن به گوشم رسید: –الان به مامان می‌گم، الان به مامان می‌گم!#اگه بگی من هم دوباره همون کار رو می‌کنم! –مامان! احسان یه چیزی به طرف من پرت کرد!#اون انگشت‌های من رو لگد کرد! –نخیر، من نکردم! چرا دروغ میگی! ناگهان خانم «رضایی» فریاد زد که وای! باز افتادند به‌جون هم! کی از دست شما خلاص میشم!

سخنران آن‌روز، سخن‌خود را با یک پرسش آغاز کرد: «به‌نظر شما در زبانی که من برای سخن گفتن با کودک‌ان به کار می‌برم چه چیز جدیدی وجوددارد؟» همه با تعجب به‌هم نگاه کر دیم. او ادامه داد: «زبانی که من به کار می‌برم، ارزیابی نمی‌کند. من از کلماتی که شخصیت و توانایی بچه‌رامور دقضاوت قرار می‌دهد، پرهیز می‌کنم. من از کلماتی مانند «احمق، چلفتی، بد» و حتی کلماتی مانند «قشنگ، خوب، عالی» نیز دوری می‌کنم. به‌خاطر این که کمکی به کارها نمی‌کنند. این کلمات راه‌را بر کودک می‌بندند. در عوض، من از واژه‌هایی استفاده می‌کنم که توصیف می‌کنند. من چیزهایی را که می‌بینم توصیف می‌کنم. آن چیزی را که حس می‌کنم، توصیف می‌کنم. چندی پیش دختر بچه‌ای نقاشی به‌دستم داد و پرسید: «قشنگ‌است؟». به آن‌نگاه کردم و پاسخ دادم: «من این جایک خانه‌بنفش، یک خورشید قرمز، یک آسمان راه‌راه و یک دنیا گل می‌بینم.» دختر ک لبخندی زد و گفت: «الان یکی دیگر می‌کنم!» حالات‌صور کنید که اگر پاسخ می‌دادم: «خیلی زیباست، تو هنرمند بزرگی هستی!» مطمئنان نقاشی آخرین کار آن‌روز او می‌شد. آخر از عالی و بسیار زیبا به کجای می‌توان رفت؟ کاملاً مطمئن هستم که کلماتی که ارزیابی می‌کنند، جلوی پیشرفت کودک را می‌گیرند اما کلماتی که توصیف می‌کنند، بچه‌را آزاد می‌گذارند. من کلمات توصیفی را به‌این دلیل می‌پسندم که آن‌ها کودک را به‌حل مسائل خود دعوت می‌کنند. بگذارید مثالی بزنم. اگر کودکی یک لیوان شیر را روی زمین بریزد، به او می‌گویم: «می‌بینم که شیر ریخته‌است.» سپس یک‌تکه پارچه‌یابک ابر به‌او می‌دهم. به‌این‌ترتیب من از سرزنش کردن پرهیزی‌کنم؛ برآن چیزی که باید تا کید می‌کنم و کاری را که باید کرد، مشخص می‌کنم. اگر می‌گفتم: «احمق، تو مدام همه چیز را می‌ریزی، تو هرگز یاد نخواهی گرفت!» مطمئن باشید که تمام نیرویی که باید برای یافتن راه‌حل صرف می‌شد، برای دفاع از خود به کار می‌گرفت و حتما چنین چیزی را در پاسخ می‌شنیدم: «خواهرم دستم را هل داد!» یا «زمن خیس بودو داشتم سر می‌خوردم.»

[...]

زبانی که در

ارتباط با کودک

به کار می‌برم:

ارزیابی نمی‌کند

من از کلماتی

که شخصیت و

توانایی بچه را

مورد قضاوت قرار

می‌دهد، پرهیز

می‌کنم و در

عوض از واژه‌هایی

استفاده می‌کنم

که توصیف

می‌کنند

حتی یک دوست ندارم چه برسد به رفیق!

۲۴ ساله‌ام ولی حتی یک دوست ندارم چه برسد به رفیق. دلپیش هم چند تا ایراد است ظاهرا رفتارهایی می‌کنم که خودم نمی‌دانم ولی باعث می‌شود مانند بچه‌ها با من رفتار نشود. من مانند جوان‌های هم سنم ادا و اطوار و خنداندن بلد نیستم. چه طور حلش کنم؟



فائزه سجادی | روان‌شناس عمومی



هوش اجتماعی برای موفقیت بسیار مهم‌تر از هوش آکادمیک است. ما انسان‌ها

دارای ۱۰ هوش متفاوت هستیم که هوش اجتماعی مربوط به روابط ما با دیگران می‌شود. این نوع هوش به میزان توانایی ما برای ارتباط با اطرافیان و جهان اطراف ما مربوط می‌شود که خود شامل ۱۲ مهارت است؛ مهارت‌هایی مانند برقراری ارتباط موثر، حفظ روابط و گسترش آن‌ها. هوش انسان با IQ با او متولد می‌شود و قابل تغییر نیست اما هوش اجتماعی با آموزش و یادگیری تقویت می‌شود. قبل از هر چیز باید به این نکته توجه کنیم که لازم‌ه هوش اجتماعی، هوش هیجانی (EQ) است. مخاطب گر امی، با توجه به توضیحات تان باید گفت که شما می‌توانید با تقویت کردن هوش هیجانی در ارتباطات و دوست‌یابی خود موفق شوید و مشکل تان را حل کنید. اما هوش هیجانی چیست؟

● تعریف هوش هیجانی

هوش هیجانی شامل کنترل هیجان و رفتارهای فرد است. اگر شما می‌خواهید هوش اجتماعی بالایی داشته باشید، اولین قدم تقویت هوش هیجانی است. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند بهتر از دیگران می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند در نتیجه در روابط با دیگران نیز موفق‌تر خواهند بود. پس می‌توانیم بگوییم پایه تقویت هوش اجتماعی هوش هیجانی است. گاهی بعضی افراد هوش اجتماعی را با هوش هیجانی یکی می‌دانند که در اصل اشتباه است زیرا این دو هوش مکمل یکدیگرند. کسانی

که هوش اجتماعی بالایی دارند، بهتر می‌توانند در اجتماع با افراد ارتباط برقرار کنند.

● ۹ ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

۱- این افراد برون‌گرا هستند. ۲- در میان دیگران از محبوبیت خاصی برخوردارند. ۳- پرنرژری و شاد هستند. ۴- به اطرافیان خود انرژی مثبت می‌دهند. ۵- می‌توانند دیگران را به راحتی متقاعد کنند. ۶- نیازها و خواسته‌های دیگران را بسیار سریع متوجه می‌شوند. ۷- قابل اعتماد هستند. ۸- به راحتی با انسان‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. ۹- مدیریت بحران آن‌ها عالی است.

● ۵ اصل تقویت هوش اجتماعی

۱- شنونده خوبی باشیم. ۲- هماهنگی بین بدن و گفتار. ۳- شرکت در محیط‌های گروهی. ۴- تمرکز کردن روی صحبت‌های دیگران. ۵- کنترل احساسات و رفتار.

● زبان بدن تان را مدیریت کنید

یک قسمت مهم دیگر از موضوعی که در پیامک‌تان به آن اشاره کردید، به زبان بدن هوش اجتماعی است. سعی کنید در مواصلات خود با دوستان تان، زبان بدن گشاده‌داشته باشید یعنی دوستان تان را همان گونه که هستند، بپذیرید. زیاد انتقاد نکنید. زبان بدن شما باید به راحتی بتواند با دوستان تان ارتباط برقرار کند. به طور مثال، دست به سینه نباشید چون علامت گارد‌گیری را به مخاطب شما منتقل و سعی می‌کند از شما فاصله بگیرد. سعی کنید چهره گشاده‌و خندان داشته باشید تا بتوانید حس آرامش را به طرف مقابل بدهید.

قلک

خانواده‌های اروپایی چقدر پس‌انداز می‌کنند؟

به‌تازگی اتحادیه اروپا آماری از نحوه پس‌انداز، سرمایه‌گذاری و میزان بدهی و میزان ثروت نسبت به درآمد منتشر کرده‌است؛ آماري که تقریباً نشان می‌دهد خانوار هاد هر کشور اروپایی چه‌وضعیتی دارند و پول خود ایشتر صرف چه کاری می‌کنند. «هفت‌صبح» با این مقدمه می‌نویسد که ما گشتی در این آمارها زدیم تا ببینیم مردم در کدام کشور اروپایی مثل مارتار کرده‌و بیشتر به مواردي مثل سرمایه‌گذاری و ثروت اندوزی علاقه‌مند هستند تا پس‌انداز کردن پول.

● پس‌انداز: ۱۱ درصد درآمد

به‌صورت متوسط خانواده‌های اروپایی حدود ۱۱ درصد درآمدشان را پس‌انداز می‌کنند. تا پایان سال ۲۰۱۶ لوکزامبورگي‌ها ۲۰/۸ درصد درآمد خود را پس‌انداز کردند و در رده نخست قرار دارند و پس از آن هاسوئدی‌ها با ۱۸/۸ درصد و آلمانی‌ها با ۱۸/۲ درصد قرار دارند. خانواده‌های انگلستانی هم تنها ۵ درصد از درآمدشان را پس‌انداز می‌کنند. از سوی دیگر قبرسی‌ها با پس‌انداز منفی ۵ درصد کمترین پس‌انداز را در بین کشورهای اروپایی داشته‌اند و پس از آن هامریدم لیتوانی با منفی ۰/۴ درصد و مردم لتونی با ۲ درصد قرار دارند.

● سرمایه‌گذاری: ۸ درصد درآمد

در زمینه سرمایه‌گذاری با داستان کاملاً متفاوتی روبه‌رو هستیم. هر چند کشورهایی که بیشترین پس‌انداز را دارند در بالای جدول دیده می‌شوند ولی هستند کشورهای که از لحاظ پس‌انداز خیلی حرفی برای گفتن ندارند ولی سرمایه‌گذاران خوبی هستند. در حقیقت می‌توان گفت خانوارها در این کشورها به جای پس‌انداز، کمی آینده‌نگرتر بوده و دوست دارند ثروت خود را با سرمایه‌گذاری افزایش دهند. البته اروپایی‌ها هم مثل ایرانی‌ها به‌خانه اهمیت زیادی می‌دهند و بیشترین میزان از سرمایه‌خود را در این زمینه هزینه می‌کنند. یعنی با خانه می‌خرند یا آن را بازسازی می‌کنند. این امر باعث شده تا از نظر سرمایه‌گذاری خانوارها، بیشترین سهم مربوط به خرید یا بازسازی خانه باشد. اگر نگاهی به آمارها ببندازیم، متوجه می‌شویم که مردم دو کشور نروژ و ترکیه اهمیت زیادی به سرمایه‌گذاری می‌دهند. نروژی‌ها حدود ۱۲/۲ درصد درآمد خود را سرمایه‌گذاری کرده و مردم ترکیه حدود ۱۲ درصد پول خود را صرف این کار می‌کنند. بعد از آن به هلند و لوکزامبورگ می‌رسیم که به ترتیب با ۱۱ و ۱۰/۵ درصد در صد در مقام‌های سوم و چهارم سرمایه‌گذاری قرار می‌گیرند. خارج از این کشورهای آینده‌نگر اگر نگاهی به میانگین نرخ سرمایه‌گذاری بین همه کشورهای اروپایی ببندازیم متوجه می‌شویم که اروپایی‌ها خیلی ریسک‌پذیر نبوده و بیشتر از آن که به سرمایه‌گذاری علاقه داشته باشند به پس‌انداز کردن علاقه دارند چرا که میانگین پس‌انداز ۲۸ کشور اروپایی عدد ۱۱ درصد را نشان می‌دهد و میانگین نرخ سرمایه‌گذاری عددی حدود ۷/۸ درصد را به نمایش می‌گذارد.

پاسخ از مونهوش



زندگی‌سلام
هشتمه
۱۲ تیر ۱۳۹۷
شماره ۱۰۷۹

خانواده‌مشاوره