

چالش‌های مغفول مانده دوست‌یابی کودکان

یکی از دغدغه‌های رایج والدین، کمک به بچه‌ها برای پیدا کردن دوست‌های خوب، چگونگی نظارت بر دوست‌های شان بدون ایجاد احساس منفی در آن‌ها و... است؛ با توجه به آغاز سال تحصیلی، از راهکارهای این موضوع مهم گفتیم

پرونده

در سال‌های نخست کودکی، اعضای خانواده تأثیرگذارترین افراد در زندگی کودک هستند و لسی با ورود کودک به پیش‌دبستانی و دبستان، دوستان به این جمع موثر اضافه می‌شوند و بچه‌ها، دوست شدن با بچه‌های دیگر را به مرور می‌آموزند. اهمیت داشتن دوست خوب و عواقب تلخ همنشینی با دوست ناباب، مسئله‌ای نیست که نیاز به واکاوی و طرح موضوع داشته باشد چون بارها به آن پرداخته شده است. آن‌چه در این حوزه مغفول مانده، این است که والدین چطور به فرزندشان برای پیدا کردن دوست خوب کمک کنند؟ نظارت بر این دوستی‌ها باید چه اصولی داشته باشد که فرزند، احساس کنترل شدن نداشته باشد؟ نحوه آشنا کردن فرزند با ویژگی‌های دوست خوب، قرار گرفتن تحت تأثیر رفتار و گفتارهای او... جزو مسائلی است که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد. در پرونده امروز زندگی‌سلام که در روزهای آغازین سال تحصیلی چاپ می‌شود، به این سوالات پاسخ می‌دهیم. هرچند این مسئله با تغییر محل زندگی هم تبدیل به یک چالش می‌شود.

از مزایای روابط دوستانه کودکان تا ۱۰ توصیه به والدین

کودک‌کانی که در مهارت دوست‌یابی مشکل دارند، گوشه‌گیر شده و اعتماد به نفس‌شان نابود می‌شود و برای رفتن به مدرسه بی‌علاقه می‌شوند اما روابط ناسالم هم در دسرهای زیادی دارد



سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

مهارت دوست‌یابی، نقش اساسی در سلامت روانی بچه‌ها دارد. دوستی‌های زیر ۷ سال معمولاً موقتی است و در اثر روابط جزئی نامناسب به سرعت به هم می‌خورند اما در دوره دبستان، برداشت کودک از دوستی پخته‌تر می‌شود و روابط پایدارتر و به گونه‌ای متقابل شکل می‌گیرد. در واقع در این دوران، دوستان بیشترین تأثیر را بر فرد می‌گذارند که گاهی این تأثیر بر نقش و تأثیر والدین غلبه می‌کند و به ایجاد تنش‌هایی میان خانواده و کودک یا نوجوان منجر می‌شود؛ چنان‌که در ضرب‌المثل‌های فراوان به نقش پرنک دوست اشاره می‌شود، مثل: پسر نوح با بدن پنششت‌خاندان نبوتش گم شد یا همنشین تراز تو به باید تا تورا عقل و دین بیفزاید. بنابراین در ادامه از اهمیت روابط دوستانه برای کودکان، تقویت مهارت دوست‌یابی در آن‌ها و راهکارهای پیشنهادی به والدین برای کمک به تجربه دوستی‌های مفید خواهیم گفت.



بی‌علاقه شدن به مدرسه و اعتیاد به فضای مجازی



کودک‌کانی که در مهارت‌های دوست‌یابی مشکل دارند، در مدرسه تنها می‌مانند و به همین دلیل برای رفتن به مدرسه بی‌علاقه و بی‌انگیزه می‌شوند. گاهی هم به دلیل جابه‌جایی‌های مکرر محل سکونت، کودک به ناچار از دوستان خود جدا می‌شود و نمی‌تواند دوستان جدید پیدا کند. بعضی مواقع هم کودک کمرو و خجالتی است یا اعتماد به نفس لازم را برای پیدا کردن دوست ندارد به ویژه امروزه که بچه‌ها یا تک‌فرزند هستند یا خود را باتلویزیون، رایانه و فضای مجازی سرگرم می‌کنند. به همین دلیل از روابط دوستانه آن‌ها کاسته می‌شود و به دوستی‌های مجازی پناه می‌برند و به آن معتاد می‌شوند که در این شرایط ضروری است والدین به کودک خود کمک کنند تا بتواند دوستانی برای خود برگزیند.

اهمیت داشتن روابط دوستانه

۱- همراهی در تفریح، درس خواندن یا مشکلات آزمانی که کودک یا نوجوان خود یا

و منزوی شود. همچنین احتمال بروز مشکلات هیجانی و روانی این گروه از کودکان در بزرگسالی و نوجوانی بیشتر می‌شود. **در دسرهای روابط ناسالم** نیازهای عاطفی مادر فضای خانه و در کنار خانواده، از طریق والدین بر طرف می‌شود که منجر به ایجاد دلبستگی ایمن در ما خواهد شد. در صورتی که این دلبستگی ایمن شکل نگیرد، بازتاب آن در روابط ما با دیگران مشاهده خواهد شد؛ مثل وابستگی‌های شدید به دوستان یا همکلاسی‌ها به ویژه به صورت یک طرفه، ترس از طرد شدن، نداشتن عزت نفس، میل به تأیید شدن و... برای حفظ چنین رابطه‌ای ممکن است مورد سوءاستفاده طرف مقابل قرار گیرد و به دلیل ترس از دست دادن یا حسادت به سایر افرادی که ممکن است با دوست وی ارتباط داشته باشند، تن به درخواست‌های غیر معقول و غلط بيفند.

۱۰ توصیه به والدین برای کمک به دوست‌یابی فرزند



۱- الگوی خوبی باشید. کودکان اولین درس‌ها را در کنار پدر و مادر می‌آموزند بنابراین در نقش والدین الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید. به صورت عینی و عملی به آن‌ها نشان دهید که چقدر به دوستان‌تان علاقه دارید، در انتخاب آن‌ها دقت دارید، برای آن‌ها احترام قائلید و تا چه اندازه روابط دوستانه برایتان مفید و ارزشمند است. والدینی که خود دوستی ندارند یا با دوست‌هایی با رفتارهای نامناسب رفت‌وآمد دارند، نباید از فرزند خود توقع داشته باشند که در روابط دوستانه موفق یا پیش قدم باشد. ۲- فرزند خود آموزش دهید که اگر رفتارهای مناسب اجتماعی و مهارت‌های دوست‌یابی را ندارند یا عمل نکنند، تنها می‌ماند.

۳- شرایطی را فراهم کنید که کودکان با دوستان جدید آشنا شود. مثلاً او را به کلاس‌های ورزشی، هنری یا منزل آشنایانی ببرید که کودک همسال یا فرزند شما دارند.

۴- با والدین کودک دیگر (همکلاسی، همسایه‌ها، هم‌محلی‌ها، آشنایان و...) که از نظر شما خانواده‌های موفق و نزدیک به فرهنگ شما دارند، قرار بگذارید و بچه‌ها را به یک یا گردش ببرید و تلاش کنید، فضای شاد و مفرحی برایشان ایجاد کنید تا با هم دوست و آشنا شوند.

۵- می‌توانید از طریق فیلم‌های مناسب و آموزنده، بازی یا کتاب‌های مناسب، مهارت‌های لازم را در ارتباط با برخورد با دوستان در شرایط گوناگون به آن‌ها بیاموزید.

۶- زمانی که فرزندان با دوستانش مشغول بازی است، از دور نظارت داشته باشید که رفتارشان با دیگران چگونه است و در صورت مناسب نبودن، بازخورد لازم را به او دهید و اشکالات او را برطرف کنید. تلاش کنید از بازخوردهای مثبت و تشویق‌کننده استفاده کنید. همچنین رفتارهای دوست‌هایش را هم زیر نظر داشته باشید و باز هم بازخوردهای مثبت و منفی را با هم به کودک منتقل کنید.

۷- هرگز او را مجبور به دوست شدن با کسی نکنید و در صورت ناتوانی در دوست‌یابی او را سرزنش و تحقیر نکنید.

۸- دوستی یک خیابان دوطرفه است که نیاز به پرورش دارد. شیوه‌های حمایت از دوستان‌تان یا کارهایی که آن‌ها برای شما انجام داده‌اند، برای فرزند خود توضیح دهید و به او بگویید که یک ارتباط دوستانه و صمیمانه خوب نیاز به زمان دارد و در طول زمان این ارتباط رشد خواهد کرد.

۹- به فرزندان آموزش دهید که دوستانی با علایق مشترک پیدا کنند و در صورت امکان و بانظارت خانواده‌ها، دوستان خود را برای بازی‌های ویدئویی یا تماشای فیلم یا سایر سرگرمی‌ها به منزل دعوت کنند.

۱۰- به او آموزش دهید که صداقت، گوش دادن، فهمیدن، اعتماد، حمایت و احترام باعث دوستی‌های پایدار خواهد بود. در پایان باید گفت یک ارتباط دوستی سالم و مناسب می‌تواند منجر به رشد توانایی‌ها و مهارت‌های فرزند ما شود، پس با کمک کردن در انتخاب یک دوست مناسب و همراهی کردن در این راه با وی مسیر رشد اجتماعی فرزندمان را هموار کنیم.



ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه ۶ مهر ۱۴۰۲
۱۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ • ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۲
شماره ۲۱۳۱۸
۲۵۳۷

این مسئله ابتدا شوخی‌بردار

نیست آقای «بیرو»

هشتمین پرونده

دروازه‌بان پرسپولیس در فوتبال برتر گفته: «زمانی که بحث استقلال پیش آمد، پسر هر روز تماس می‌گرفت و تهدید کرد اگر استقلالی شوی، خودکشی می‌کنم؛ چرا بیان این موضوع در رسانه اشتباه بود؟



فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

هشدار: اگر به خودکشی فکر می‌کنید، با اورژانس اجتماعی به شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.



تهدید به خودکشی، یکی از پرسرآسیب‌ترین رفتارهایی است که می‌تواند از یک نفر سرزند، به خصوص اگر او یک کودک یا نوجوان باشد. متأسفانه برخی از والدین به این تهدیدها توسط فرزندانشان توجهی نمی‌کنند؛ در حالی که تهدید به خودکشی باید همواره جدی گرفته شود. حتی اگر مطمئن هستید که فرزندتان برای جلب توجه از این موضوع صحبت می‌کند، باید بدانید که این مسئله ابتدا شوخی‌بردار نیست و بسیاری از خودکشی‌های موفق در شرایطی پیش می‌آید که فرد واقعاً قصد خودکشی نداشته و تنها قصد جلب توجه اطرافیان را به خود داشته است. در نتیجه بهتر است والدین به این موضوع حساسیت ویژه‌ای داشته باشند. در همین باره، به تازگی شاهد حضور «علیرضا بیرانوند» در برنامه فوتبال برتر بودیم که یکی از بخش‌های جنجالی صحبت‌هایش، موضوع مذاکره‌اش با استقلال برای پیوستن به این تیم بود. او در اظهارنظری عجیب فاش کرد: «زمانی که بحث استقلال پیش آمد، پسر هر روز تماس می‌گرفت، قسم می‌داد و تهدید می‌کرد اگر استقلالی شوی، خودکشی می‌کنم! من گفتم: با اختلاف خیلی است و او گفت حتی اگر ۷۰ یا ۸۰ میلیارد تومان دادند در پرسپولیس بمان و حتی این رقم را به ۲۰ میلیارد تومان رساند و...». اما چرا این مسئله و بیان آن در رسانه که افشار مختلفی با مشکلات متنوع در حال تماشای آن هستند، اشتباه بود؟

چنین تهدیدهایی از سمت کودکان بسیار خطرناک است

تهدید به خودکشی در کودکان یک رفتار پیچیده و خطرناک است که باید هر پدر و مادری را به شدت نگران و مضطرب کند. تهدید به خودکشی معمولاً تحت تأثیر عوامل مختلف زیستی، مشکلات روان‌شناختی، فرهنگی و اجتماعی اتفاق می‌افتد. نکته مهم این است که یک کودک نباید به این دیدگاه برسد که می‌تواند با تهدید به خودکشی، والدینش را برای گرفتن تصمیم مدنظر او مجاب کند. اگر مواجهه درستی با این شیوه حل مسئله در کودکی توسط والدین اتفاق نیفتد، آسیب‌های بسیاری دارد.

بی‌توجهی به خطر الگوبرداری کودکان از رسانه‌ها

در برخی موارد تنها علت این که کودک تهدید به خودکشی می‌کند یا متأسفانه مرتکب آن می‌شود، الگوبرداری از محیط اجتماعی، همسالان و رسانه‌هاست. وقتی یک فرزند نوجوان، صحبت‌های «بیرو» را تماشایی کند که به دلیل تهدید پسرش، تصمیمش را عوض کرده و به قول خودش از ۶۰ تا ۸۰ میلیارد پول گذشته، ناخودآگاه یاد می‌گیرد که یکی از راه‌های دستیابی به خواسته‌ها، تهدید والدین یا حتی دیگران به خودکشی است! در واقع این رفتار، یک فرهنگ‌سازی اشتباه است چون تحت هیچ شرایطی نباید خودکشی را به عنوان ابزاری برای تهدید عنوان کرد و آموزش داد.

خطرات خودکشی تقلیدی

نکته پایانی هم این که، خودکشی پدیده‌ای قابل تقلید است و برجسته‌سازی آن بدون رعایت اصول و معیارهای حرفه‌ای، می‌تواند باعث فراگیرتر شدن این پدیده در یک جامعه شود و این موضوع از نظر جامعه‌شناسان و روان‌شناسان تأیید و اثبات شده است. البته یک اظهار نظر به تنهایی باعث یک رفتار خاص نمی‌شود اما «خودکشی تقلیدی» را فراموش نکنیم؛ به طور مثال زمانی که سال ۱۷۷۴ نوشته شد و بعد از خودکشی شخصیت داستان با تپانچه، عده‌ای به تقلید از او خودکشی کردند! انتشار اخبار مربوط به خودکشی، مثل راه رفتن روی یک تیغ برنده است؛ به همین دلیل ملاحظات مختلفی برایش در نظر گرفته می‌شود. تا حدی که کارشناسان حوزه بهداشت روانی، برای فعالان رسانه کارگاه‌های آموزشی برگزار می‌کنند، مثلاً گفته می‌شود از عبارت «خودکشی منجر به مرگ» به جای عبارت «خودکشی موفق» استفاده و از هرگونه جذابیت در پردازش خبر خودکشی و القای حس کنجکاوی مخاطب پرهیز شود. آبتواب دادن‌ها و شرح جزئیات آن‌هم، جزو خطوط قرمز به حساب می‌آید.

