

## طراحی برنامه توسط

آنا ماوتنر، روانشناس مجاز، مدیر پروژه کودکان برخوردار از امنیت بالاتر

### این برنامه در همکاری با افراد زیر تهیه شده است:

تویبایس راسموسون، روانشناس مجاز  
یوهانا انو پرشون، روانشناس مجاز

مونا من هایمر، روانشناس مجاز، رئیس واحد در مان آسیب مرکز روان پزشکی کودکان و نوجوانان (PUB)  
پوا سامونلبری، روانشناس مجاز، واحد در مان آسیب مرکز روان پزشکی کودکان و نوجوانان

مارتین فوستر، روانشناس مجاز و پژوهشگر

مارینا پروینن، روانشناس مجاز

لنا سلستد – فورمان، قائم مقام ریاست و پرنیلا سودربری، مدیر پروژه برای کودکان و نوجوانان خوشنوت زده،  
دان فورشتروم، مشاور خانواده و دیگر همکاران گروه کار پروژه ای ادارات مناطق شهرداری سپونگا – تنستا و  
هگرشتین لیلیه هولمن

مشاور خانواده در سپونگا – تنستا و هگرشتین لیلیه هولمن،

شرستین بوتویدسون و مایوورلیندکویست، ادارت مناطق شهرداری هسلبی – ولینگبی و کونگس هولمن  
مارینا لالونی، روانشناس مجاز، ماری روسن واتیس، روانشناس مجاز و متخصص روان درمانی مجاز،  
کاپسا بون رودین، روانشناس مجاز و آینده استکهلم (Framtid Stockholm)، پلوس (PLUS)

### تصاویر:

یوهانا انو پرشون

### لی آوت

مانسارین

به دوره‌ی آموزشی «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» خوش آمدید

جلسه‌ی 1- ساعتی معاشرت با همدیگر

جلسه‌ی 2- اصل توجه و ایست (STOPP)

جلسه‌ی 3- از اختلافات پیش‌گیری کنید

جلسه‌ی 4- از برخی اختلافات صرف‌نظر کنید

جلسه‌ی 5- حفظ آرامش

جلسه‌ی 6- مرور دوباره‌ی «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر»

## فهرست مطالب

اطلاعات برای تماس

اهداف من

تاریخ‌های تعیین شده



«کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» ثمره‌ی علاقه‌مندی،  
پیگیری و شهادت پدران و مادران و افراد حرفه‌ای است.  
مبنای آن اراده‌ای است برای تاثیرگذاری بر زندگی کودکان. از شهادت و خستگی  
ناپذیری شما برای مبارزه‌ی همه‌روزه، سپاسگزار هستیم.





## به دوره‌ی آموزشی «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» خوش آمدید

پدر و مادر بودن وظیفه‌ای مهم و چالش‌انگیز است. برخی روزها و دوران‌ها در زندگی سخت‌تر از روزها و دوران‌های دیگر است و در این زمان‌ها پدر یا مادر بودن به نظر کاری سخت می‌آید. پشتیبانی و یاری از طریق «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» می‌تواند برای خانواده‌ی مهمتی وافر داشته باشد.

### شما تنها نیستید

والدین بهتر از هر کس دیگری فرزندان خود را می‌شناسند. اما گاهی اجتناب از اختلافات خانوادگی آسان نیست. و در این موارد است که انسان خودش را به عنوان پدر یا مادر نامطمئن و ضعیف احساس می‌کند. «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» یک دوره‌ی آموزشی در باره‌ی این موضوع است که چگونه می‌توان با وضعیت‌های دشوار به شیوه‌ای آرام برخورد کرد و اوقات مثبت بیشتری با فرزندان خود به وجود آورد. پی آمد این رفتار کاهش تعداد اختلافات خواهد بود.

### زندگی روزمره‌ی خود شما چگونه است؟

محتوای «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» بر وضعیت‌های روزمره که معمولاً به نظر بسیاری از پدران و مادران وضعیت‌هایی سخت هستند، تمرکز دارد. وقتی که انسان از دست فرزندش عصبانی است چگونه باید رفتار کند؟ وقتی که فرزند کسی غمگین می‌شود، او چه رفتاری باید داشته باشد؟ چه کار می‌توان کرد تا احتمال اینکه کودک به حرف پدر یا مادر گوش دهد، افزایش یابد؟ چگونه می‌توان به رغم داشتن زندگی روزمره‌ی پر استرس و نامطمئن، اوقات مثبت‌تر مشترکی با یکدیگر داشت؟

نقطه‌ی عزیمت «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» نمونه‌هایی از سوی خود پدران و مادران برای راهنمایی‌های ملموس در باره‌ی رفتار در موارد خشم، استرس، دعوا، و وضعیت‌های دشوار است.





# جلسه 1

ساعتی معاشرت با همدیگر





## علت‌های دعوا و لجبازی

### مدل علت

توضیحات بسیاری در مورد علت اختلافات میان کودک و والدین ارائه شده است. ما در «**کودکان برخوردار از امنیت بالاتر**» از مدلی استفاده می‌کنیم که حاوی چهار نوع از علت‌هایی است که ممکن است ایجاد اختلاف کند: خصوصیات کودک، خصوصیات پدر و مادر، وضعیت زندگی خانوادگی و چگونگی برخورد پدر و مادر با کودک

### برخورد را آسانتر از چیزهای دیگر می‌توان تغییر داد

برخورد را آسانتر از خصوصیات می‌توان تغییر داد. از این رو ما در این دوره‌ی آموزشی به موضوع برخورد، بیشتر از موضوع‌های دیگر می‌پردازیم. شما پدران و مادران هستید که در میان جلسات گوناگون دوره‌ی آموزشی، مهم‌ترین کارها را برای تغییر برخورد با کودک انجام خواهید داد. بخشی از کار به موضوع وضعیت زندگی خانوادگی نیز مربوط خواهد بود، برای نمونه اینکه استرس روزمره را برای ایجاد توازن بیشتر در زندگی چگونه می‌توان کاهش داد.





## ساعتی معاشرت با همدیگر

ما زمان‌های کوتاهی را که در طول آن تنها کودک در کانون توجه قرار دارد، ساعتی معاشرت با همدیگر می‌نامیم. این موضوع پایه‌ی «کودکان برخوردار از امنیت بالاتر» است، چرا که نشان داده شده که تأثیرات مثبت بسیاری در روابط میان پدر یا ماد و کودک دارد. علاوه بر این، معاشرت مثبت منظم امروز از خطر به وجود آمدن مشکلات در آینده پیشگیری می‌کند.

### تلفیح ضد اختلافات

غالباً تأثیر ساعتی معاشرت با همدیگر فوراً نمایان می‌شود. هم برای پدر و مادر و هم برای بچه، عصبانی شدن نسبت به همدیگر پس از ساعتی معاشرت دشوارتر می‌شود. علاوه بر این، همسویی با همدیگر نیز آسان‌تر می‌شود.

### ساعتی کوتاه اما تأثیری بزرگ

غالباً ما بخش بزرگی از روز را همراه کودکان خود می‌گذرانیم. اما باید تفاوتی میان ساعات مشترک عادی با ساعتی معاشرت با همدیگر وجود داشته باشد. این معاشرت فشرده تر است چرا که ما را به حضور و توجه کامل ملزم می‌کند. اما چنین معاشرتی نیاز به طولانی بودن ندارد. ۱۵ دقیقه در روز می‌تواند تأثیری بزرگ بر روابط داشته باشد.





5-1



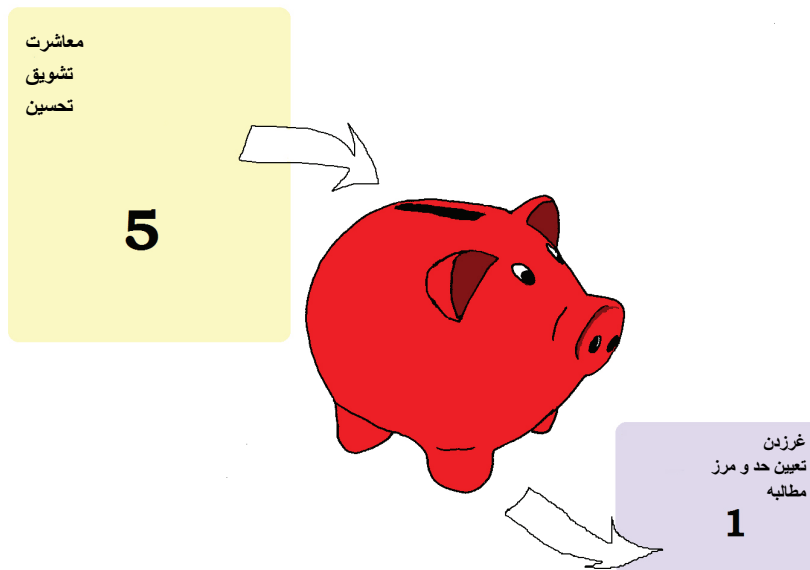
غرزدن زیاد رابطه را بدتر می‌کند



تحسین زیاد رابطه را قوی‌تر می‌کند

**پرکردن حساب اعتماد**

سرمایه‌گذاری در روابط مسلماً آن را قوی‌تر می‌کند. یکی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌تواند اوقات مشترک دلنشین، شاد، پر از خنده و توجه به همدیگر باشد. می‌توان گفت که این کار مانند واریزکردن به یک حساب اعتماد است. طلب کردن چیزی از کودک مانند برداشت از این حساب است که در این صورت باید چیزی در حساب باشد که بتوان از آن برداشت کرد. در غیر این صورت غرزدن و دعوا شدت می‌گیرد. پنج بار توجه مثبت در برابر یک بار مطالبه و توبیخ، توازی مطلوب است. در این صورت احتمال زیادی وجود دارد که کودک با شما همسویی کند.



## تکلیف خانه

### ساعتی معاشرت بایکدیگر

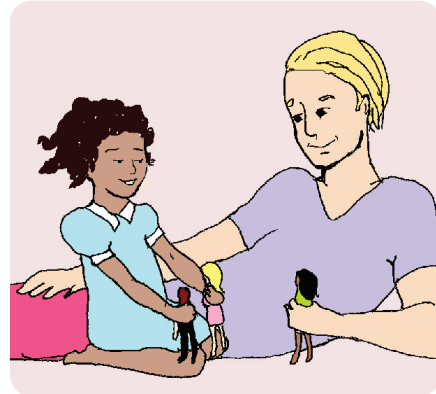
برنامه‌ریزی کنید که باهم چه کاری را انجام خواهید داد. روز، ساعت و مدت را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....



### 5-1

نظر خود را بر آنچه که در کودک خود مثبت می‌یابید تمرکز دهید. تشویق کردن او پنج برابر تذکر دادن به او باشد.

.....

.....

.....

.....



### 5 کرون

تمرینی برای روشن ساختن اینکه شما چه مقداری به حساب اعتماد خود واریز می‌کنید. ساعتی در هفته را برای تمرین این تکلیف انتخاب کنید. 5 عدد یک کرونی در جیب شلوارتان بریزید. هر زمانی که تحسینی می‌کنید، یکی از آنها را به جیب دیگر منتقل کنید. شما نباید پیش از اینکه همه‌ی یک کرونی‌ها را به جیب دیگر منتقل کردید، به فرزند خود تذکری بدهید یا از او چیزی مطالبه کنید.

..... وقت الامتحان



## راهنمایی در باره‌ی ساعت معاشرت

**فقط** بودن. تمام مطالبات را برای زمانی کوتاه رها کنید تا درست در این زمان و در اینجا همراه فرزند خود باشید.

**تحسین** و مهر. اجازه دهید که کودک از توجه شما کاملاً لذت ببرد. نشان دهید که بودن با کودکان برای شما خوش آیند است. از انتقاد و پرسش‌های زیاد خودداری کنید. با این کار ساعت معاشرت رها از مطالبه می‌شود.

**اجازه** بدهید که کودک فعالیت‌ها را انتخاب و هدایت کند. فعالیت باید برای کودک خوش آیند باشد اما می‌تواند بسیار ساده نیز باشد. نخست ساکت باشید و فقط نگاه کنید. هنگامی که کودک در بازی به ابتکاری دست می‌زند همراهی نشان دهید.

**گوش** دهید و تکرار کنید. تکرار آنچه که کودک می‌گوید شیوه‌ای است که نشان می‌دهد که شما به او گوش می‌دهید و در بازی شرکت دارید. بسیاری از کودکان دوست دارند که مادر یا پدر مانند یک مفسر ورزشی آنچه که آنها انجام می‌دهند توصیف کند.



**تنها** شما و بچه‌ی شما. این ساعت زمانی است که فرزند شما این امکان را پیدا می‌کند که فقط و فقط مورد تحسین و مهر شما قرار گیرد. در صورتیکه خواهر یا برادری نیز در محل حاضر باشد، در یک زمان نظرتان را فقط متوجه یکی از آنها نکنید.

در زبان سوئدی واژه اختصاری BULLE (که از حروف اول پنج واژه سوئدی ساخته شده است) بعنوان یادآور معنای آن پنج واژه بکار می‌رود.



## جلسه‌ی 2

اصل توجه و ایست (STOPP)



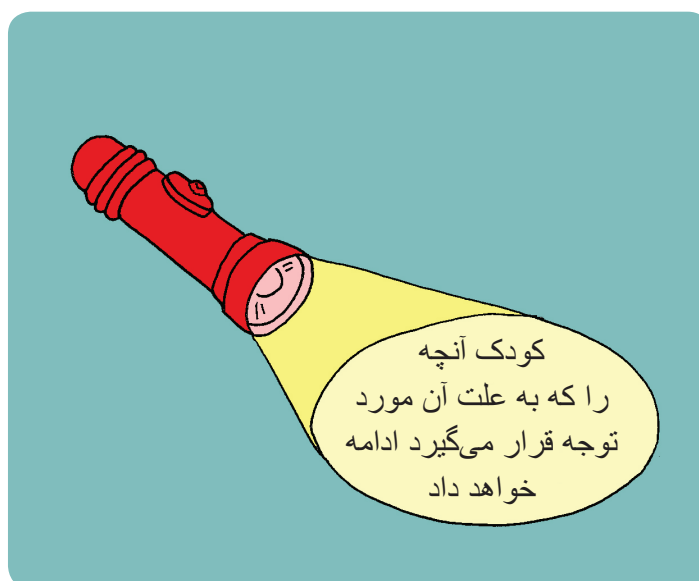


## اصل توجه

همه‌ی ما برای زنده ماندن به گرما، غذا و خواب نیازمندیم. برای بر خورداری از آنها در زمان کودکی بیش از هر چیزی توجه والدین ضروری است. بدون توجه والدین این خطر وجود دارد که کودک از گرسنگی و سرما جان خود را از دست بدهد. از این رو، توجه در طول تاریخ برای زنده ماندن اهمیت داشته است.

### کودک آنچه را که شما به آن توجه نشان می‌دهید، بیشتر انجام می‌دهد

کودک به سرعت یاد می‌گیرد که چه چیزی توجه والدینش را جلب می‌کند. با اندکی آسان‌گیری می‌توان گفت که کودک هر کاری را که انجام آن توسط او جلب توجه می‌کند، ادامه خواهد داد. چنانچه اگر کودک به حد کافی مورد توجه مثبت قرار نگیرد، ممکن است او توجه منفی را بهتر از بی‌توجهی احساس کند. اصل توجه را می‌توان بکوتاهی چنین بیان کرد.



آنچه را که نتیجه‌بخش است با چراغ قوه روشن کنید

### به رفتاری که می‌خواهید بیشتر ببینید، توجه نشان دهید

کودک می‌کوشد که توجه دیگران، بویژه پدر و مادر خود را جلب کند. اگر او غر بزند و دعوا کند و به این علت مورد سرزنش قرار گیرد، آن نیز نوعی مورد توجه قرار گرفتن است. در این صورت دعوایا به آسانی بیشتر می‌شود. یکی از راه‌های اجتناب از این گونه چرخه‌های معیوب، به کار بردن اصل توجه یعنی همان روشن کردن اقدام نتیجه بخش بوسیله‌ی (چراغ قوه) است. به آن رفتار کودک که می‌خواهید او آن را ادامه دهد، توجه نشان دهید ام ابه رفتاری که نمی‌خواهید ادامه دهد توجه کمتری نشان دهید.



## ایست

هرچه زودتر از ایست، ستوپ (حروف اول واژه‌های سوئدی stanna به معنای توقف کنید، tänk به معنای فکر کنید، OK:a، به معنای اوکی کنید، Pausa به معنای مکث کنید و Positiv uppmärksamhet به معنای توجه مثبت) استفاده کنید به همان اندازه حفظ آرامش آسانتر می‌شود. این امر در وضعیت‌هایی ضرورت دارد که به بچه توجه منفی زیاد نشان داده می‌شود.

**زودتر ایست کنید.** حفظ آرامش به‌هنگام آسانتر است.



**به پی آمدهای عمل و احساس فکر کنید.** حفظ آرامش چه سودهایی دارد؟

**احساسات و افکار را اوکی کنید.** هنگامی که انسان خشمگین است افکار و احساسات منفی خود بخود به وجود می‌آید.

**مکث کنید.** اگر امکان داشته باشد از محلی که هستید دور شوید. برای شما چه چیزی کار آمد است؟

**توجه مثبت.** به این دلیل که توانسته‌اید غر نزنید و سرزنش نکنید، به خودتان پاداش دهید.

### ایست چرا؟

رابطه نباید آسیب ببیند. به رفتارهای منفی کودک، توجه کمتری نشان داده می‌شود. این امر در دیدی طولانی‌تر می‌تواند به قطع یا کاهش آن رفتارها بیانجامد. شما به عنوان پدر یا مادر یاد می‌دهید که چگونه احساسات تند را می‌توان به‌شیوه‌ای سازنده کنترل کرد. هرچه پدر و مادر آرام‌تر عمل کنند، مآلاً آرامش بیشتری پیدا می‌کنند.



## تمرکز بر آنچه که نتیجه بخش است

ما گاهی باید تذکر هم بدهیم. اما برای حفظ توازن درست (5-1) نیازمند تمرین هستیم تا ببینیم که چه کاری نتیجه‌بخش است و بتوانیم گام‌های درست را پیدا کنیم. اگر شما می‌خواهید که کودک خودش لباس‌هایش را بپوشد می‌توانید برای نمونه وقتی که او خودش جورابش را می‌پوشد، به این کار توجه نشان دهید. یا اگر می‌خواهید که کودک اتاق خود را مرتب نگاه دارد می‌توانید وقتی که او تکه‌های لگو را توی جعبه‌اش می‌گذارد یا کتابی را در قفسه قرار می‌دهد، به این کارها توجه نشان دهید.

می‌توانید کودک را تشویق کنید  
زمانی که ...

کتاب‌ها را فراموش نکرده است

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به جای سرزنش یا غرزدن در  
موقعی که کودک ...

کتاب‌های لازم برای تکلیف خانه را فراموش کرده

با خواهر یا برادرش دعوا می‌کند

اسباب بازی‌ها را جمع نمی‌کند

کاپشن خود را کف اتاق می‌اندازد

مثال‌های خود شما

.....

.....

.....

.....

# جلسه 3

از اختلافات پیش‌گیری کنید



## تکلیف خانه

### ساعتی معاشرت بایکدیگر

برنامهریزی کنید که باهم چه کاری را انجام خواهید داد. روز، ساعت و مدت را یادداشت کنید.

.....  
.....  
.....  
.....



### اصل توجه

به کودک خود برای رفتاری که به نظرتان رفتاری خوب است و شما به آن افتخار می‌کنید، توجه بسیار بیشتری نشان دهید، اما همچنین برای کارهای کوچک او که گام‌هایی در جهت درست است.

.....  
.....  
.....  
.....



### ایست

چگونه و در چه زمانی از ایست استفاده می‌کنم؟

.....  
.....  
.....  
.....



## صبح پر استرس



## مدل پیش از - پس از

مدل پیش از و پس از در باره‌ی پیش‌گیری از اختلافات است.

### پس از

پس از آن چه کاری باید انجام شود؟

### کودک چه کاری باید انجام دهد



### پیش از

پیش از آن چه کاری باید انجام شود؟



## پنج پرسش پیش از

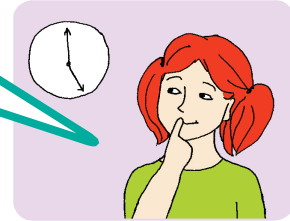


### آیا امکان این هست که از مشکل جلوگیری شود؟

- برای نمونه با قفل کردن درها، پنهان کردن شیرینی‌ها، بازی کامپوتری پس از انجام تکلیف‌های درسی؟
- انتخاب وقتی مناسب (برای نمونه، نه در وسط یک برنامه‌ی محبوب).
- در صورتی که بدخلقی در راه باشد، پیش از آن، یک میوه هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان تأثیر زیادی دارد.

### آیا کودک را مدتی پیش آماده می‌کنید؟

- فرصت کافی برای تمام کردن بدهید ( 5 تا 10 دقیقه)
- در چشم یکدیگر نگاه کنید
- پایان واضح: (وقتی که بازی پی پی تمام شد، وقتشه که کیفیت را ببندی).
- 1 تا 2 بار، بسته به سن کودک، یاد آوری کنید.

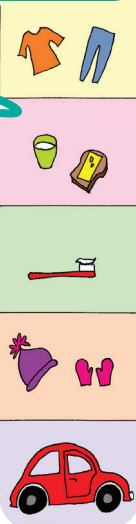


### آیا خواسته‌ی خود را بصراحت می‌گویید؟

- در چشم یکدیگر نگاه کنید
- هر بار فقط یک چیز از او بخواهید.
- بگویید که کودک چه کاری باید بکند: (حالا وقتشه که بالا پوشتو تنت کنی). این گفته روشن‌تر از سوال کردن است. از خواهش و تمنا خودداری کنید.

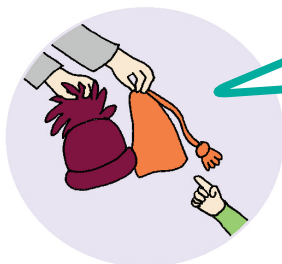
### آیا هر روز می‌توان این چنین رفتار کرد؟

- داشتن روالی معین دانستن آنچه را اتفاق خواهد افتاد برای کودک آسان‌تر می‌سازد.



### آیا برای خود کودک مسئولیتی داده می‌شود؟

- کودک را در فعالیت شرکت دهید! برای نمونه آیا کودک می‌تواند خودش لباسش را انتخاب کند؟ یا در چیدن میز کمک کند؟ آیا هنگامی که خرید می‌کنید، به بچه تان اجازه می‌دهید که ماموریت های کوچکی را انجام دهد؟



### وضعیتی را برای کار روی آن انتخاب کنید

در چه وضعیتی شما باید چند بار حرفتان را به کودک تکرار کنید؟

#### پس از

پس از آن چه کاری  
باید انجام شود؟

#### کودک چه کاری باید

#### انجام دهد

- گذاشتن وسایل توی کیف
- رفتن سر میز غذا
- جمع کردن چیزها در اتاق خود
- پوشیدن لباس
- خاموش کردن کامپیوتر
- نوشتن پیامک در خانه
- انجام تکلیف درسی
- آوردن کتاب‌های خود به خانه
- خاموش کردن تلویزیون
- آویزان کردن کاپشن
- ریختن رخت چرک‌ها در سبد
- گذاشتن چیزها در یخچال

مثال‌های خود شما:

.....

.....

.....

.....

#### پیش از

پیش از آن چه کاری  
باید انجام شود؟

## قاعده‌ی پنج‌ثانیه

تشویق فوری برای کودک فهم  
آن را آسانتر می‌سازد. هنگامی  
که کودک کاپشن خود را آویزان  
می‌کند...



... در عرض چند ثانیه سوپر من  
او به پرواز در می‌آید ...



... تا نشان دهد که چقدر  
خوشحال است.





## پنج پرسش پس از

### 1 کودک از چه تشویقی خوشش می‌آید؟

کودکان مختلف چیزهای مختلفی را دوست دارند. بچه‌ی شما از چه چیزی خوشش می‌آید؟

### 2 آیا می‌توان کودک را برای کاری که انجام می‌دهد و نه برای اینکه آنرا چگونه انجام می‌دهد، تشویق کرد؟

توصیف آنچه که کودک انجام می‌دهد به جای اینکه آن را چگونه انجام می‌دهد مزایای بسیاری دارد. برای نمونه: (تو همه‌ی تکه‌های لگو را در جعبه گذاشتی!) (خوب کاری کردی که گفتی احتیاج به کمک داری!)، «خوب کاری کردی که وقتی عصبانی شدی خود را کنار کشیدی!»، (تو قطار خواهر کوچکت را به او پس دادی!) تعریف و تمجید به این صورت برای بچه قابل فهم‌تر و خوشایندتر می‌شود. یارایی او بیشتر می‌شود و بویژه، اعتماد به نفس او تقویت می‌شود.

پدر و مادری که به جای خصوصیات کودک بر آنچه که او انجام می‌دهد متمرکز می‌شوند با این کار به کودک کمک می‌کنند که از عهده‌ی عدم موفقیت، برای نمونه در مدرسه، بهتر برآید. این کار به او کمک بهتری می‌کند تا در موارد عدم موفقیت چنین فکر کند که (من باید بیشتر تمرین کنم) نه اینکه (من چندان زرنگ نیستم).

### 3 آیا تشویق بلافاصله، غالباً و بصورت‌های متنوع انجام می‌گیرد؟

تشویق 5 ثانیه پس از اینکه کودک کار درستی می‌کند، قاعده‌ی خوبی است. به شیوه‌های گوناگونی ستایش خود را نشان دهید (با کلمات، بغل کردن، بوسیدن، بلند کردن شست، در میان بازوی خود گرفتن، نوازش ملایم موی سر). بچه را هنگامی که چیز جدیدی را یاد می‌گیرد، تشویق کنید. پس از آن نیز تشویق می‌تواند هر از گاهی نشان داده شود.

### 4 آیا می‌توان از قاطی کردن انتقاد با تشویق اجتناب کرد؟

اگر انتقاد با تشویق قاطی شود، شنیدن یا درک تشویق آسان نخواهد بود.

### 5 آیا در آنچه می‌گویید صادق هستید؟

هنگامی که شما کودک را برای چیزی که واقعا از آن خوششان آمده تشویق کنید، او متوجه صداقت شما خواهد شد.



## جلسه 4

از برخی اختلافات صرفنظر کنید



## تکلیف خانه

### ساعات مشترک

برنامه‌ریزی کنید که باهم چه کاری را انجام خواهید داد. روز، ساعت و مدت را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### پس از

من اینگونه تحسین خواهم کرد:

.....

.....

.....

برنامه من برای انجام آن:

.....

.....

.....

.....

### کودک چه کاری باید انجام دهد



.....

.....

.....

.....

### پیش از

من چنین آماده سازی خواهم کرد:

.....

.....

.....

برنامه من برای انجام آن:

.....

.....

.....

.....

## غرزدن و تشر زدن

### غرزدن زیاد به اختلافات بیشتری می‌انجامد

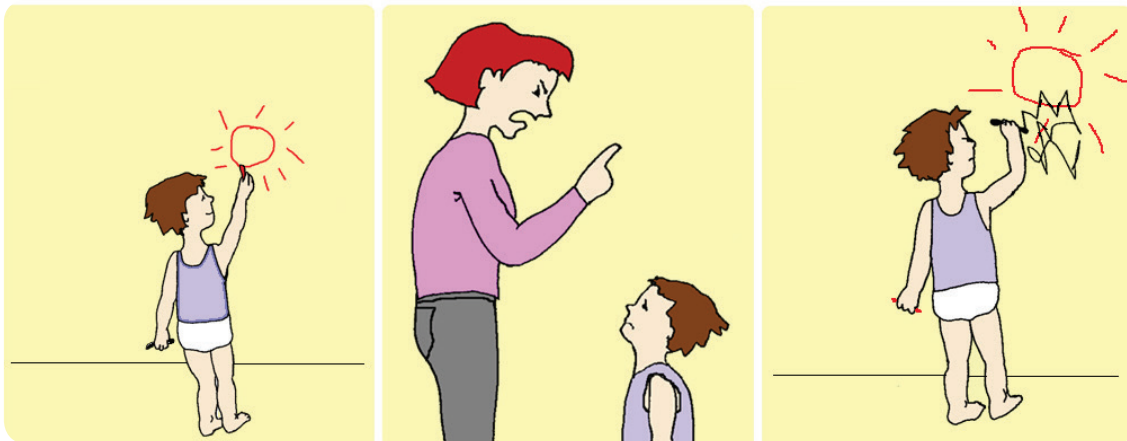
غر زدن به اختلافات بیشتری منجر می‌شود. اما با تمرین اصل توجه می‌توان غرزدن را کاهش داد و به این وسیله همسویی میان کودک و پدر یا مادر افزایش می‌یابد.

### تله‌ی دید کوتاه مدت

همه‌ی پدران و مادران گاهی به بچه‌ی خود غز می‌زنند. یک از توضیحات چنین کاری این است که می‌تواند در کوتاه مدت موثر باشد. کودک غالباً رفتار خود را قطع می‌کند، اما تا پدر یا مادر سرش را بر می‌گرداند، دوباره آن را از سر می‌گیرد. این پدر یا مادر در (تله‌ی دید کوتاه مدت) می‌افتد و باید به جای ایجاد معاشرتی مثبت و همکاری، مرتباً به خاموش کردن آتش اقدام کند.

### به جای یاد گرفتن چیزی، ترس داشتن و اندوهگین بودن

غرزدن و تشر زدن روابط را بدتر می‌کند. اگر پدر یا مادر برآشفته شود کودک به جای اینکه چیزی یاد بگیرد، غمگین می‌شود یا از پدر یا مادر می‌ترسد.



تشر زدن غالباً فوراً موثر واقع می‌شود، اما عوارض جانبی بسیاری دارد. حتی اگر برخی نزاع‌ها را باید کرد، این کار را می‌توان بصورتی آرام‌تر انجام داد. اگر چراغ قوه را بیشتر به سوی آنچه که کار آمد است متوجه کنیم در درازمدت مشکلات غالباً حل می‌شود.



## احساس کودک را تایید کنید



بیان احساس آرامش‌دهنده است

برای یک کودک آرام فهم مسایل و حل آنها آسانتر است. شیوه‌ای که کودک را قادر به تحمل احساسات تند این است که آنچه را که او احساس می‌کند، بر زبان بیاوریم. این کار کمک می‌کند تا او آرام گیرد. همچنین این کار کمک می‌کند که کودک به تدریج بر احساسات خود واقف شود و آنها را تحمل کند.



«تصحیح احساس» می‌تواند بچه را عصبانی‌تر و غمگین‌تر کند

قانع کردن کودک که احساس دیگری در یک زمان معین داشته باشد دشوار است. برای کودکی که برآشفته است، داشتن فکروشن مشکل است. می‌توان گفت که کودک بوسیله‌ی (احساساتش) فکر می‌کند تا با مغزش. مثال توضیح دادن و قانع کردن: (زیاد مهم نیست که اسباب بازی خراب شد). (این که دیگه چیزی نیست که برایش گریه کنی، دیروز دیدی که چقدر خوب شد).

نمونه‌ای از توضیح دادن‌ها و قانع کردن‌ها:  
(مساله‌ای نیست که اسباب بازی خراب شد).  
(نه! اینکه چیزی نیست که برایش گریه کنی، دیروز که خیلی خوب بود).

## به جای غرزدن و تشر زدن

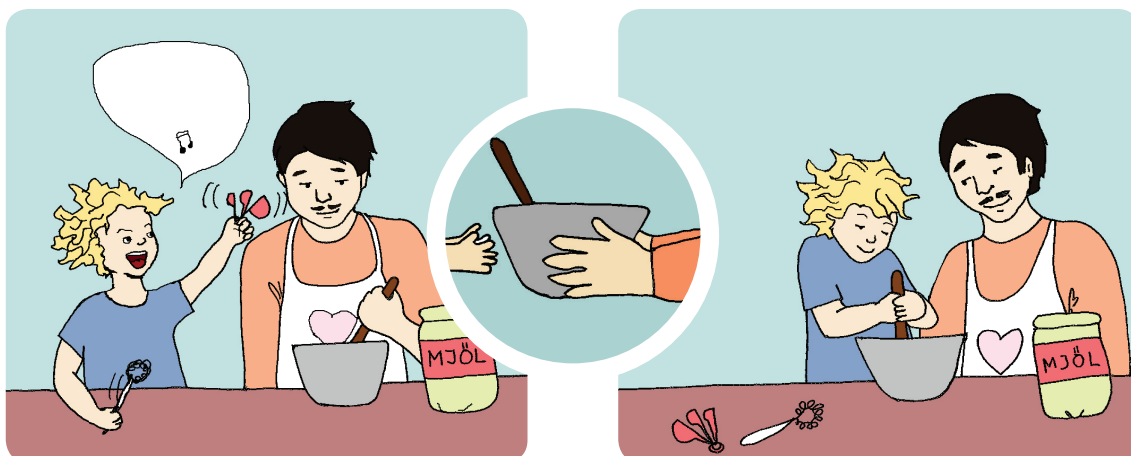
### غرزدن کمتر دعوایها را نصف می‌کند

مطالعات نشان می‌دهد که پدران و مادرانی که موفق به صرف‌نظر کردن از غر زدن می‌شوند می‌توانند تعداد دعوایها را به نصف کاهش دهند. ادر مواردی که کودک کاری می‌کند که نامطلوب یا آزاردهنده است، تذکر ندادن دشوار است. این تقریباً مانند یک واکنش غریزی است، حتی اگر کاری که کودک می‌کند چندان خطرناک هم نباشد. روشی دیگر در این زمینه تحمل کار کودک به جای تشر زدن به اوست.

### (ایست/STOPP) به کار ببرید و به جای غر و تشر زدن توجه او را متوجه چیزی دیگر بکنید

با تمرینی در باره‌ی کار کوچکی که بچه معمولاً انجام می‌دهد و شما معمولاً به او تذکر می‌دهید، آغاز کنید. از STOPP استفاده کنید (رجوع کنید به جلسه‌ی 2) و به جای (تصحیح) کار بچه، نظر او را به چیز دیگری معطوف کنید. ایست و منحرف کردن نظر کودک به چیزی دیگر ترفندی است برای اینکه منتظر واکنش کودک باشید و چراغ قوه را متوجه چیز بیکنید که نتیجه بخش است.

- 1 از STOPP در تنهایی برای خودتان استفاده بکنید. چنانچه اگر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید، در آن وضعیت باقی بمانید. در غیر این صورت، بهترین کار این است که اگر ممکن باشد مدتی محل را ترک کنید.
- 2 توجه کودک را هر چه سریعتر به چیزی دیگر منحرف کنید و او را تشویق کنید. (می‌تونی این را که توی کاسه است هم بزنی؟) (عالی، حالا خمیر خیلی خوبی شد).



به کاری که می‌کنید ادامه دهید یا به آرامی آنجا را ترک کنید. همچنین می‌توانید با شخصی دیگر صحبت کنید. در این صورت غر و تشر زدن آسان‌تر است.

به اصل توجه ببانید! توجه بچه را منحرف کنید یا تا بچه عملش را ول کرد، چیزی دیگر برای جلب توجه پیدا کنید.

## صریح و بدون تناقض باشید

### نه گفتن به آرامی و کوتاهی

انسان به عنوان پدر یا مادر گاهی باید نه بگوید. این کار ممکن است دشوار باشد و به دادن توضیحاتی بلند بیانجامد. اما به جای اینکه این توضیحات بچه را آرام کند می‌تواند به افزایش مشکل منجر شود و باعث غرزدن، دعوا یا دادو فریاد بیشتر او شود که در این صورت پدر یا مادر به راحتی تسلیم می‌شوند.

### یا فوراً (آری/ja) بگویید و یا در (نه/nej) گفتنتان استوار باشید

تسلیم شدن به علت دعوا باعث می‌شود که کودک در دفعه‌ی بعد بیشتر دعوا کند. از این رو بهتر است که در صورتیکه در ست در آن موقع یارای وارد شدن به اختلاف را نداشته باشید، فوراً آری بگویید.

اما در صورتیکه برآورده شدن خواست کودک ممکن نباشد، بهتر است که پاسخ نه بدهید و در نه گفتنتان استوار باشید. همزمان با این، می‌توان دلیل آن را نیز به کوتاهی ذکر کرد. برای بسیاری از کودکان، بر زبان آوردن احساس آنها آرامش بخش است. این کار شیوه‌ای است برای اینکه به کودک نشان داده شود که پدر یا مادر به حرف او گوش داده و آن را فهمیده‌اند.

### وقتی که باید به کودک نه گفت...

#### توجه کودک را منحرف کنید

تأخرت دارید توجه کودک را منحرف کنید.

(اون گل را باید آب بدیم، می‌تونی تو اونو آب بدی؟)  
(بیا بریم به سگمون غذا بدیم).

#### احساس کودک را تایید کنید

(می‌بینم که تو غصه دار و عصبانی هستی. امروز برات روز خیلی سختیه).

(تو واقعا دلت شیرینی می‌خواست. دلسرد شدی. من اینو می‌فهمم).

#### به کوتاهی دلیل بیاورید

نه، امروز چهارشنبه است، شیرینی را روز شنبه می‌خورند.

اگر کودک به غر زدن و عصبانی کردن ادامه دهد از بحث کردن خودداری کنید.





## احساس کودک را تایید کنید – گام به گام

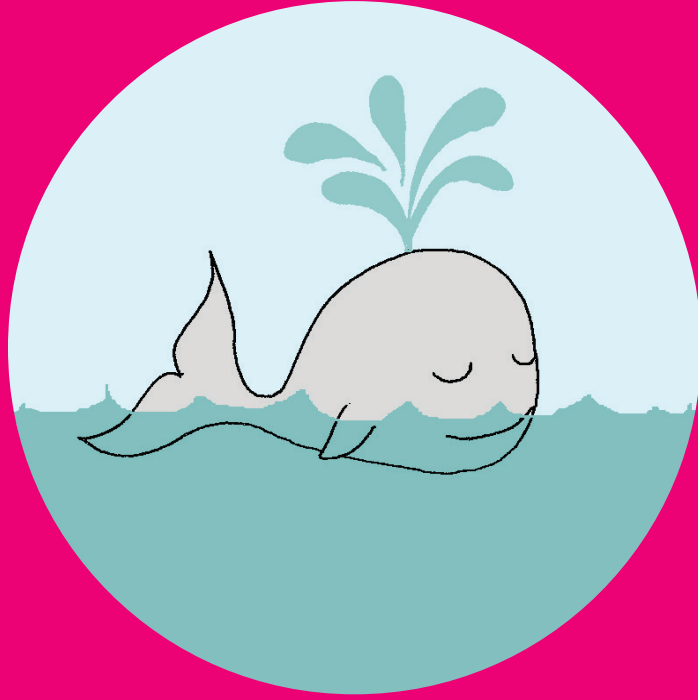
- 1 بوسیله‌ی بدن خود نشان دهید که آرام هستید.** با صدای آرامی صحبت کنید. در این حالت احتمال بیشتری وجود دارد که کودک حرف شما را درک کند.
- 2 احساس را بر زبان بیاورید:** سعی کنید حدس بزنید که بچه چه احساسی دارد و آن را بر زبان بیاورید! اما فراموش نکنید که کلمات اندکی به کار ببرید! (وقتیکه برج خراب شد تو واقعا خیلی غصه دار شدی، من اینو می‌تونم بفهمم!). (تو از نقاشی‌ات دلسرد شدی، چون اونطوری که می‌خواستی نشد). (تو واقعا می‌خواستی که مادر بزرگ امروز بیاد. خیلی دلت براش تنگ شده).

اگر می‌بینید که نمی‌توانید آرامش خود را حفظ کنید، STOPP را به یاد بیاورید. در صورت بروز مشکلات بزرگ و تکرار شونده، فرصت مناسبی را برای نشستن در آرامش جهت یافتن راه حل انتخاب کنید. (چه کاری برای حل این مسئله بکنیم که تو و خواهرت وقتی مساوی برای استفاده از کامپیوتر داشته باشید؟)



# جلسه 5

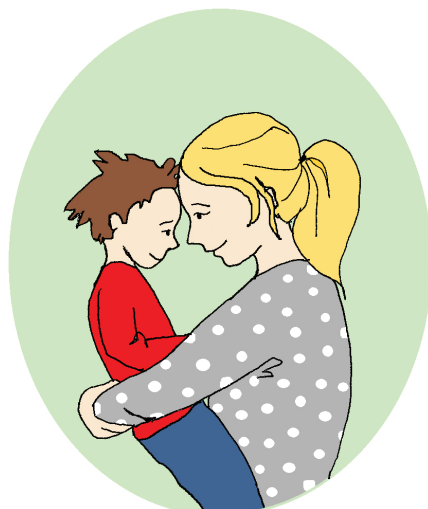
حفظ آرامش



## تکلیف خانه

### ساعتی معاشرت بایکدیگر

برنامه‌ریزی کنید که باهم چه کاری را انجام خواهید داد. روز، ساعت و مدت را یادداشت کنید.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### به جای غرزدن و تشرزدن

هدف این است که 4 اختلاف از 5 اختلاف را ول کنیم. من در این وضعیت‌ها می‌توانم از غرزدن و تشرزدن صرف‌نظر کنم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

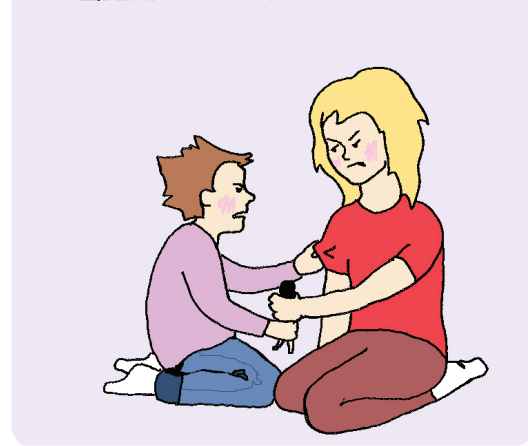
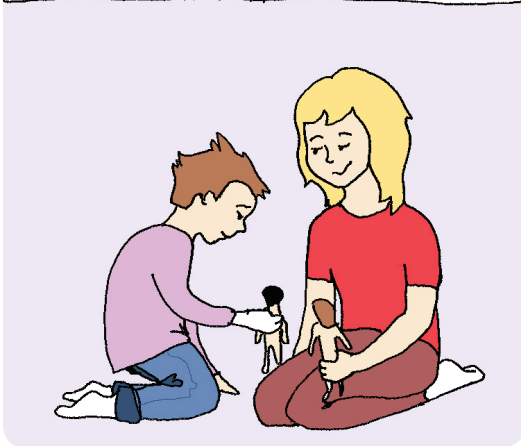
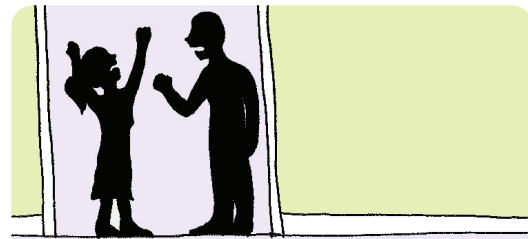
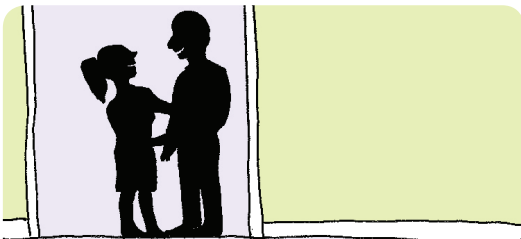
.....

.....

.....

## اصل تقلید

کودک همیشه مطابق حرفی که ما می‌زنیم عمل نمی‌کند. اما کودک غالباً همچون دیگران، پدر یا مادر، برادر و خواهر و دوستان عمل می‌کند. خیلی ساده، تقلید آسان‌ترین و موثرترین روش یادگیری است.



توضیح حل آرام اختلاف برای کودک، کاری دشوار است، اما نشان دادن آن آسانتر است. اگر پدر یا مادر، خودش در وضعیت‌های سخت، با آرامش عمل کند، کودک یاد می‌گیرد که چگونه می‌توان اختلافات را بدون داد و فریاد و دعوا، حل کرد.

کودک از شیوه‌ای که در خانواده برای حل اختلافات به کار می‌رود تقلید می‌کند. علاوه بر این غر و تشر زدن زیاد روابط را بدتر می‌سازد.



## هنگامی عصبانی شدن چه کار می‌توان کرد؟

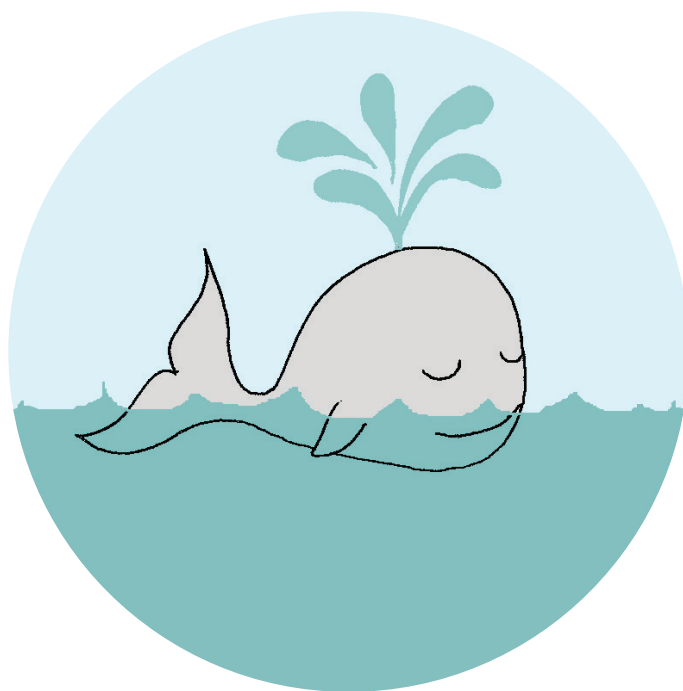
هنگام خشمگین شدن می‌توان انتخاب کرد - یا رفتاری خشمگینانه و یا به رغم احساس خشم رفتاری آرام داشت. داشتن رفتاری آرام بسیار کارآمد است. با تنفس آرام، صحبت کردن با صدای آرام و انجام دادن آهسته‌ی کارها احساس خشم سریعتر از بین می‌رود. بدن انسان می‌فهمد که وضع آرام است. پس از چندی، استرس کاهش می‌یابد و حفظ آرامش در دفعه‌ی بعد آسانتر می‌شود.

به این موضوع که در چه زمانی استفاده از STOPP ضروری است، فکر کنید.



### تمرین کار را آسانتر می‌کند

با تمرین می‌توانیم به جای اینکه اجازه بدهیم که احساس خشم بر ما مسلط شود، آنچه را که می‌خواهیم به صورت بهتری انجام بدهیم.



انتخاب با شماست

## چرا عصبانی می‌شویم؟

### استرس بیشتر، عصبانیت بیشتر

برآشفتگی و آزرده‌گی چیزی است که ما همگی گاهی آن را احساس می‌کنیم. این حالت واکنشی طبیعی در شرایطی است که ما احساس استرس می‌کنیم. چیزی که باعث عصبانیت می‌شود از شخصی به شخص دیگر فرق دارد اما بسته به وضعیت روز نیز هست. ما در بعضی روزها و دوران‌های زندگی بیشتر از زمان‌های دیگر استرس زده و آسیب‌پذیر هستیم.

### چه چیزی ما را عصبانی می‌کند؟

برخی وضعیت‌ها خشم ما را بیشتر از وضعیت‌های دیگر برمی‌انگیزد؛ جمعیت زیاد در مترو، شیری که روی زمین ریخته می‌شود یا رفیقی که ظرف‌ها را درست نمی‌شويد.

### خشم ما را کم‌عقلتر می‌کند

هنگامی که عصبانی می‌شویم درست فکر نمی‌کنیم. حل مشکل برایمان دشوارتر است، کارهایی را بدون توجه به پیآمدهای آن انجام می‌دهیم و افکاری منفی خود بخود در ما ایجاد می‌شود. از این رو، ما به کارهایی دست می‌زنیم که بعداً از انجام دادن آنها پشیمان می‌شویم.

### هم احساس و هم رفتار

اگر بخواهیم که خشم خود را بهتر کنترل کنیم، نیاز مند این هستیم که میان احساسی که در حالت خشم داریم و کارهایی که در حالت خشم به آنها دست می‌زنیم، فرق بگذاریم. ما نمی‌توانیم از داشتن احساس جلوگیری کنیم، آن چیزی است که خود بخود ایجاد می‌شود. اما واقعیت این است که ما می‌توانیم کنترل آنچه را که در حالت خشم انجام می‌دهیم، یاد بگیریم.

### ورزش و استراحت کوتاه ما را آرام می‌کند

حرکت مرتب یا استراحت کوتاه ابزارهایی نیرومند در برابر استرس هستند. برنامه‌ی برای فعالیت روزانه‌ای که حال ما را خوب می‌کند، برای نمونه استراحت تنفسی یا پیاده‌روی، حفظ آرامش در زندگی نا آرام روزمره را آسان‌تر می‌سازد.



خشم را بررسی کنید



گزینه‌ی خود را پیدا کنید



وضعیت زندگی

چه چیزی شما را آسیب‌پذیر می‌کند؟



چگونه می‌توانید استرس خود را پیشاپیش کاهش دهید؟

عامل آغازگر

چه چیزی باعث ایجاد خشم شد؟



آیا می‌توان از این وضع اجتناب کرد؟

علامت خشم

بدن، احساسات، افکار



چگونه می‌توانید سریعتر به خشم پی ببرید؟

رفتار

چه کاری کردید؟



به جای آن چه کار دیگری می‌توانید بکنید؟

پی آمدها

... انجام کارهای خشم‌گینانه؟

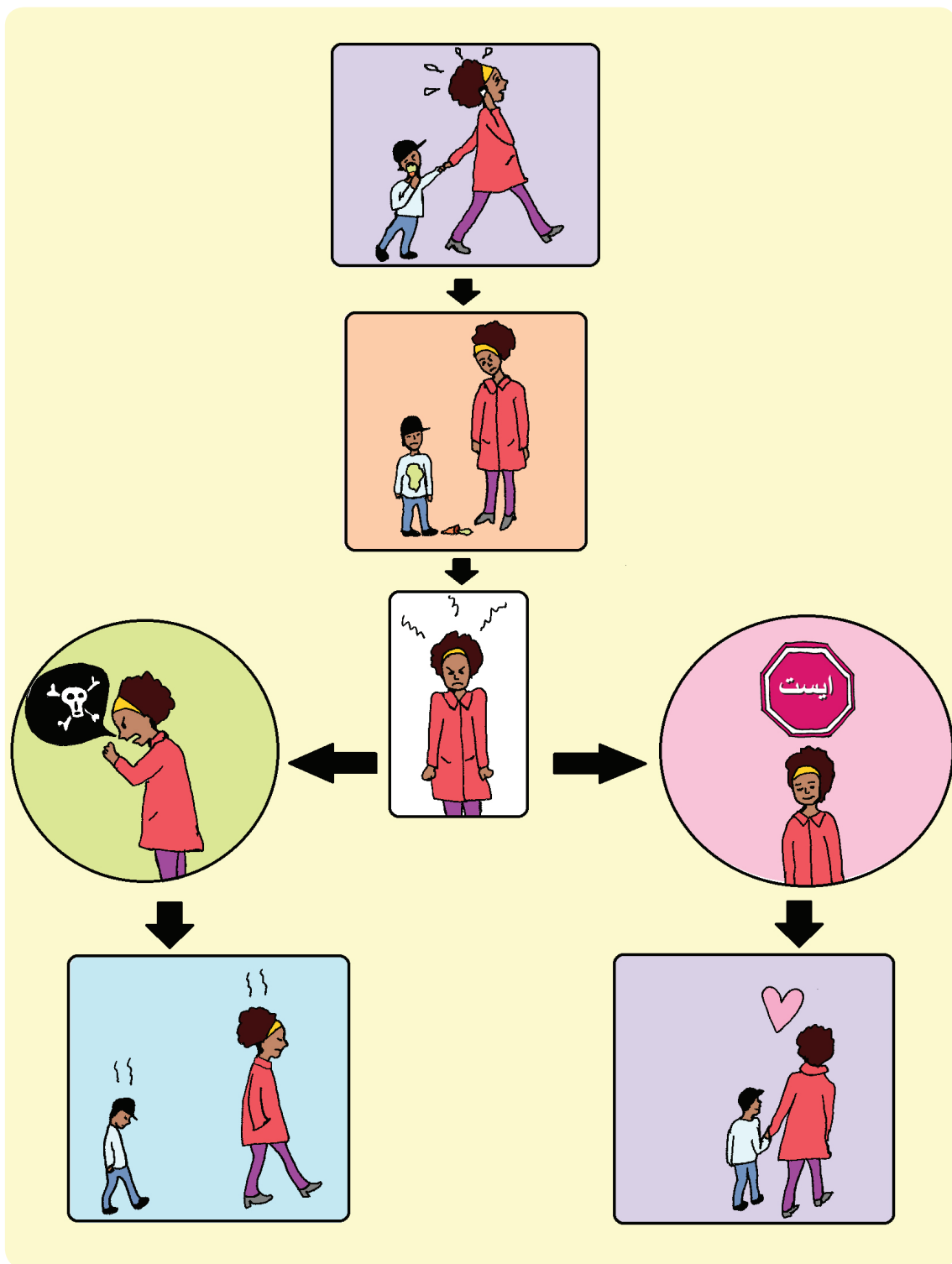


... انجام کارها با آرامش؟





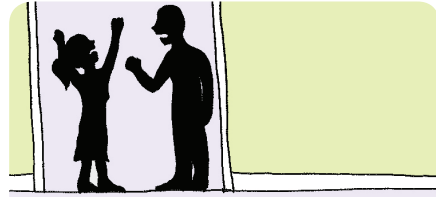
## خشم - گام به گام



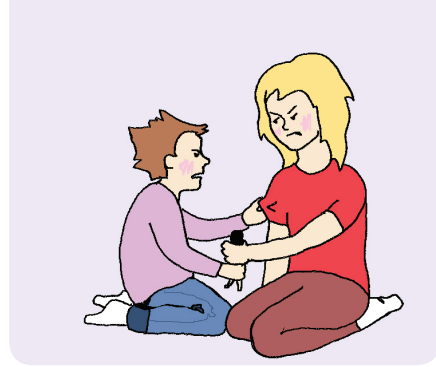
## تکلیف خانه

در این وضعیت‌ها حفظ آرامش برای من دشوار است:

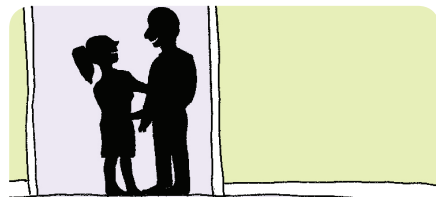
1.



2.



می‌خواهم این کار را امتحان کنم تا آسانتر بتوانم در  
وضعیت‌های خطرآرامش خود را حفظ کنم:





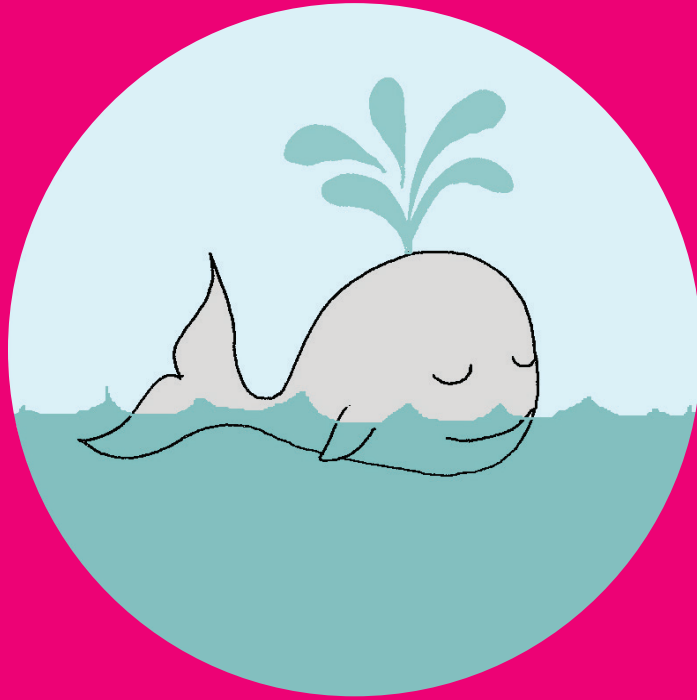
این خانواده پله‌ها را نمی‌بینند. موضوع این است که حل مسئله در شرایط استرس دشوارتر است اما عصبانی شدن آسان‌تر روی می‌دهد!



توازن مطلوب در زندگی این است که هم کارهایی را انجام دهیم که نیازهای روزمره برآورده شود و هم کارهایی را که حال ما را خوب می‌کند. آیا در زندگی روزمره نیاز به این دارید که چیزی را حذف یا اضافه کنید تا استرس خود را کاهش بدهید؟

## جلسه 6

مرور مطالب کودکان برخوردار از امنیت بالاتر



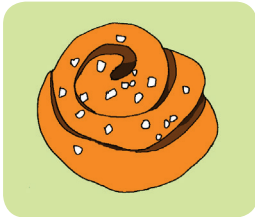


## مرور دوباره‌ی مطالب کودکان برخوردار از امنیت بالاتر



5-1

توازی مطلوب توجه مثبت به تعداد پنج بار برای هر بار مطالبه و تذکر است.



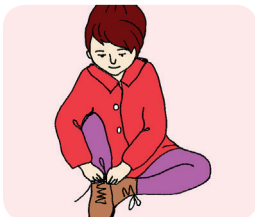
### ساعتی معاشرت با یکدیگر

ساعتی معاشرت در **کودکان برخوردار از امنیت بالاتر** پیرو راهنمایی‌های BULLE، فقط بودن، تحسین و مهر، بگذارید کودک فعالیت را انتخاب و هدایت کند، گوش دهید و تکرار کنید، تنها تو و بچه‌ات می‌باشد. ساعتی معاشرت کوتاه روزانه به روابط خوب و اختلافاتی کمتر میان کودک و والدین می‌انجامد.



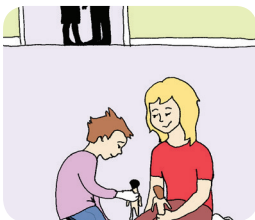
### اصل توجه

از غرزدن و تشر زدن، خیلی ساده، بوسیله‌ی (خاموش کردن چراغ قوه) در برابر چیزهای کوچکی که قبلاً مورد توجه بوده، احتنا کنید. به جای آن، توجه خود را به سوی کوشش کودک برای انجام کارهای خوب، بگردانید.



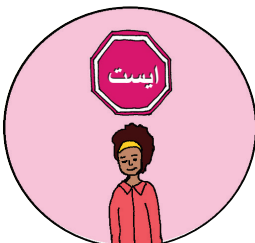
### مدل پیش از و پس از

داشتن روال‌های معین، گفتن اندکی پیش از آنکه کودک کاری را باید انجام دهد و نیز توجه مثبت فوری پس از کوشش کودک، موفق شدن کودک را آسانتر می‌سازد.



### حل آرام اختلافات و اصل تقلید

بدیل غرزدن و تشر زدن، حل آرام اختلافات است. آرام بودن خود شما در وضعیت‌های سخت، کودکانی آرام، چه امروز و چه در درازمدت، پرورش می‌دهد. کودک یاد می‌گیرد که برای برآورده شده خواسته‌اش تهدید نکند، داد و فریاد نکند یا خشونت به کار نبرد.



### حفظ آرامش

رفتار آرام به شما آرامش می‌دهد. این نیز مهم است که از عصبانیت با کاهش استرس جلوگیری شود و عصبانیت هرچه زودتر متوقف شود.



## برنامه‌ریزی برای آینده

من می‌خواهم این کارها را ادامه دهم:

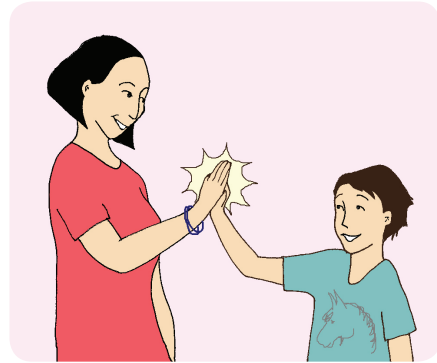
---

---

---

---

---



برنامه‌ی من برای موارد عدم موفقیت:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



تاریخ برای پی‌گیری:

---

---

---

---

---

---

---

---

