



والدین تسالم



Rädda Barnen

در مورد اداره کردن بحران‌ها با اطفال

یک پدر و مادر خوب چطور باید باشند؟

“مهربان و اینکه دعوا نکنند”، گفته ی دختر پنج ساله وقتی از او سوال شد.
“آنها وقت بازی کردن باید داشته باشند”، پاسخ یک پسر هشت ساله.

احساس می کنیم. خیلی ها بدنبال حمایت هستند.

این راهنما برای شماهاست که اینچنین لحظاتی را سپری می کنید.

این شامل یک مجموعه ترفندها می باشد که ما می خواهیم با شما تقسیم کنیم. به این معنا نیست که ما به عنوان پدر و مادر یا یک انسان بالغ چطور باید بر اطفال ما کنترل داشته باشیم تا آنها از ما اطاعت کنند. در عوض به معنای اینست که چطور می توانیم با خودمان شروع کنیم برای اینکه بتوانیم مشکلات روزانه را حل کنیم و اینکه بتوانیم یک کار گروهی خوب به وجود بیاوریم.

هدف این نیست که تمام گره ها را بتوان باز کرد. منظور ما این نیست که پدر و مادر باید بدون خطا باشند یا اینکه فقط یک روش درست وجود دارد. بعد از خواندن ما امیدواریم که شما ایده های را کسب کنید و شاید فکری جدید در خصوص اینکه کدام عملکرد شما خوب پیش می رود و کدام را می خواهید تغییر دهید.

اما از همه چیز مهم تر شاید این باشد که به خاطر داشته باشید که روش های زیادی برای پدر و مادر خوب بودن وجود دارد. ♥

و مطمئناً همین طوری ما می خواهیم با اولاد های ما باشیم! مهربان، منطقی و داشتن زمان، به این دلیل است که آنها احساس امنیت و با ارزش بودن می کنند.

اما زندگی با یک طفل همیشه راحت نیست. روزها رسمی پر است از علایق و خواسته های متنوع. روزهایی برای همه ی پدرها و مادرها وجود دارد که آنها احساس از خود راضی بودن می کنند. بعضی وقت ها سو تفاهم و دعوا پیش می آید. ما احساس استیصال، نگرانی، خشم و ناتوانی می کنیم. گاهی وقتها همه یکجا پیش می آید.

ما تمام تلاش خود را تا حد که امکان دارد می کنیم و بیشتر وقت ها به اندازه کافی خوب است. اما گاهی وقت ها سروصدا های منفی زیاده از حد می شود. گاهی وقت ها نمی دانیم که چطور می خواهیم ادامه دهیم. گاهی وقت ها حرف هایی می زنیم و کارهایی می کنیم که بعد پشیمان می شویم.

بیشتر زمان ها در محل کار ما همکارانی داریم که می توانیم از آنها سوال کنیم و در خواست کمک کنیم در خصوص مواردی که دانش نداریم و یا اگر احساس می کنیم چیزی سخت است. اما در وظیفه ی پدر و مادری می توانیم خود را تنها



نقل قول ها در این کتابچه معلوماتی از نظر سنجی گرفته شده که زیر عنوان “یک پدر و مادر خوب چطور باید باشند” است که توسط سازمان حمایت از کودکان در اومیو در سال ۲۰۰۷ انجام شد. نام های اطفال تغییر داده شده تا هویت شان حفظ باشد.

© سازمان حمایت از کودکان ۲۰۱۷
رهبر پروژه: سوفی ارنو

نویسنده ها: سوفی ارنو، سوفیا بیدوو، ایوا هارنسک
طراحی: ملکوم گریس آبی
طراحی کتاب: ایدا بورس

چاپ: Atta45 برگ هولم، ۲۰۱۹
نسخه اول. ISBN: 91-7321-369-1
شماره جنس: 70006

یک رابطه امن

یکی از بزرگترین اتفاقات، زندگی پدر و مادر شدن است. شروع یک سفر بی نظیر، اما همچنین یک سفر با چالش‌ها.

راه‌های مختلف و زیادی برای والدین وجود دارد اما بیشتر والدین امیدوارند که فرزندان شان تبدیل به افراد امنی شوند که این احساس را داشته باشند که می‌توانند به زندگی شان تاثیر گذاشته و رویاهایشان را به حقیقت برسانند.

موارد مختلف زیادی بر روند رشد فرزندان تاثیر می‌گذارند، خانواده، مکتب دوستان، فرهنگ و جامعه و ویژگی‌هایی که با آن بزرگ می‌شوند.

به نظر می‌آید که بیشتر محققان باهم موافق هستند که روابط نزدیک با والدین، یا بزرگسالان مهم از ارزش ویژه‌ای دارد. در تعامل با آنها کودکان تصویری از خودشان و اشخاص دیگر را شکل می‌دهند. این به عنوان پایه و اساس روند رشد آنها در تمام زندگیشان ادامه خواهد داشت.



خیلی از ما زیاد کار می‌کنیم یا به دلایل دیگری دچار استرس می‌شویم. توقعات مان از خودمان و از فرزندانمان بالا ست. انسان می‌خواهد خیلی چیزها را انجام دهد. به آسانی زمان از دست ما خارج می‌شود. این مهم است تا یک کاری را به شکل مرحله‌ای در زمان‌های مختلف انجام داد نه اینکه همه کارها را به یک بارگی.

کودکان والدین آرامش دهنده را که فقط می‌از نشستن با کودکان لذت می‌برند، بازی می‌کنند یا صحبت می‌کنند، ستایش می‌کنند. همچنین لحظه‌هایی، یک لحظه کوتاه در طول روز می‌تواند ارزش زیادی داشته باشد.

تحقیقات نشان داده که است که تشویق کودکان در زمان‌هایی که کار خوب می‌کنند، مهم است. نشان داده شده است که غرغر کردن، جنگ کردن و اخطار دادن، مشکلات و اختلافات را بیشتر می‌کند. اگر انسان به چیزهای منفی بیشتر تمرکز کند، منفی هم بدست می‌آورد. اگر انسان تمرکزش را به چیز مثبت معطوف سازد، مثبت هم بدست می‌آورد.

برای بدست آوردن یک رابطه باید بالای آن سرمایه گذاری کرد. می‌توان گفت که مثل گذاشتن پول در حساب بانکی است. اگر انسان پول داخل حساب بگذارد خوب پول از حساب برداشت هم کرده می‌تواند. رابطه ما با فرزندان دقیقا به همین شکل است. اگر ما فقط شکایت کنیم و غر بزیم بدیهی است که آنها هم نمی‌خواهند با ما همکاری کنند. در عوض اگر یک لبخند به حساب روابط قرار دهیم احتمالا همان به ما برمی‌گردد.

بعنوان والدین نیاز داریم که فضایی را بوجود بیاوریم که کودک احساس امنیت و آرامش کند. از روش‌های مختلفی این کار را می‌کنیم. بخشی از آن مربوط به امنیت فیزیکی و احساسی می‌شود، بخشی هم مواردی است مثل قابل اطمینان بودن، قابل پیشبینی بودن و صداقت.

به این گونه شما وارد حساب روابط می‌کنید:

- چشمان شاد! به فرزند تان نگاه کنید و با یک لبخند نشان بده که تو از دیدن او خوشحال می‌شوی.
- صدای مهربان و علاقه مند. ما به روش‌های بسیار زیادی می‌توانیم از فرزند خود سوال کنیم که امروز مکتب چطور بود، طوری سوال کن که واقعا می‌خواهی بدانی. و آماده‌ی شنیدن باش.
- به کارهای که کودک خوب انجام می‌دهد توجه کن.
- نشان بده که شما متوجه می‌شوی که طفل تلاش می‌کند، بعنوان مثال بگو (چه خوب که کفش‌ها را در جای خود قراردادی) این درحالی است که ژاکت روی زمین قرار دارد.
- از مواردی که خوب نیست چشم پوشی کن (اگر خطر آسیب رسیدن به کسی نباشد).
- با هم بخندید
- با هم بازی کنید، با کمال میل بازی‌هایی را پیدا کنید که شما هم فکر می‌کنید که جالب است. در بازی یک قدم عقب تر از کودک باش و بازی را هدایت و کن اما از خود نکن.
- وقتی طفل تان استرس دارد یا دلخور است، او را دلداری دهید، آرام کنید، و آرام با او صحبت کنید.
- طفل با این روش تا اندازه‌ای یاد می‌گیرد که خود از عهده‌ی استرس بر آید.

این موارد را از حساب روابط پاک کنید:



- غر زدن
- سرزنش
- تهدید
- تنبیه
- کم ارزش خطاب کردن طفل "تو نمی‌فهمی، تو هرگز گوش نمی‌کنی، تو هرگز یک جا نمی‌نشینی، تو من را دیوانه می‌کنی!"
- قطع کردن
- نشنیدن
- با خشم طفل را گرفتن
- بالای طفل فریاد کشیدن



اینگونه شما فعالانه بشنوید:

- سوالات باز بپرسید که جوابش نمی تواند با بله و خیر باشد.
- برای گوش نمودن به حرف فرزندان تان وقت داشته باشید.
- بکار بردن کلمات به احساساتی که کودکان تان نشان می دهند، شما نمی توانید اطمینان داشته باشید که دقیقا احساس و فکر طفل تان چیست اما بررسی کنید، "می تواند اینطور باشد؟" "تو به نظر غمگین می آیی؟" چیزی را که طفل تان می گوید تکرار کنید تا نشان دهید که شنیدید که او چه گفت.
- از راهنمایی سریع و صحبت کردن در مورد اینکه در این شرایط اگر شما بودید چه می کردید، پرهیز کنید.
- سوال بپرسید، بعنوان مثال، "خودت در این خصوص چه فکر می کنی؟" یا "نظری داری که حالا می خواهی چیکار کنی؟"
- خودتان کمتر حرف بزنید. کودکان نمی توانند بیش از اندازه گوش کنند و پیش می آید که آنها خاموش می شوند. جرات کنید و خاموش باشید و در عوض گوش کنید.

← اینکه آنها بفهمند که در طول روز چه چیزی انتظار می رود که انجام دهند برای کودکان کار را راحت تر می کند. به عنوان والدین نیاز دارید شما که به آنها آموزش داده و آنها را راهنمایی کنید.

کودکان نیز نیاز دارند که در روند کارهای خانه همکاری کنند. برای ایجاد احساس امنیت و کنترل این مهم است که کودکان را در تصمیم گیری ها و سوالات مربوط به آنها شریک کنید. (در درجه مناسب با سن و بلوغ شان).

تحقیقات نشان داده که بودن تقسیم اوقات کمتر باعث ایجاد دعوا می شود. تقسیم اوقات های عادی وجود دارد، بعنوان مثال شیرینی خوردن در شنبه ها، به همین ترتیب می شود سایر تقسیم اوقات ها ایجاد کرد. زمان هایی که چیزی پیش می آید خوب است که از کلمات استفاده کنیم بعنوان مثال، "ما معمولا در روزهای عادی شیرینی نمی خوریم، ولی امروز استثنا قائل می شویم". اینکه کودک اصرار کند و ما با یک آه شیرینی برایش بدهیم، چیز دیگری است.

در آخر، فکرتان به این باشد که خود شما چه بیان می کنید. **کودکان به صورت فعال به چیزهایی که ما واسطه می شویم گوش می کنند.** این ما چه می گوییم مهم است اما مهمتر این است که چطور ما بیانش می کنیم و خود ما چه کاری در حقیقت می کنیم .

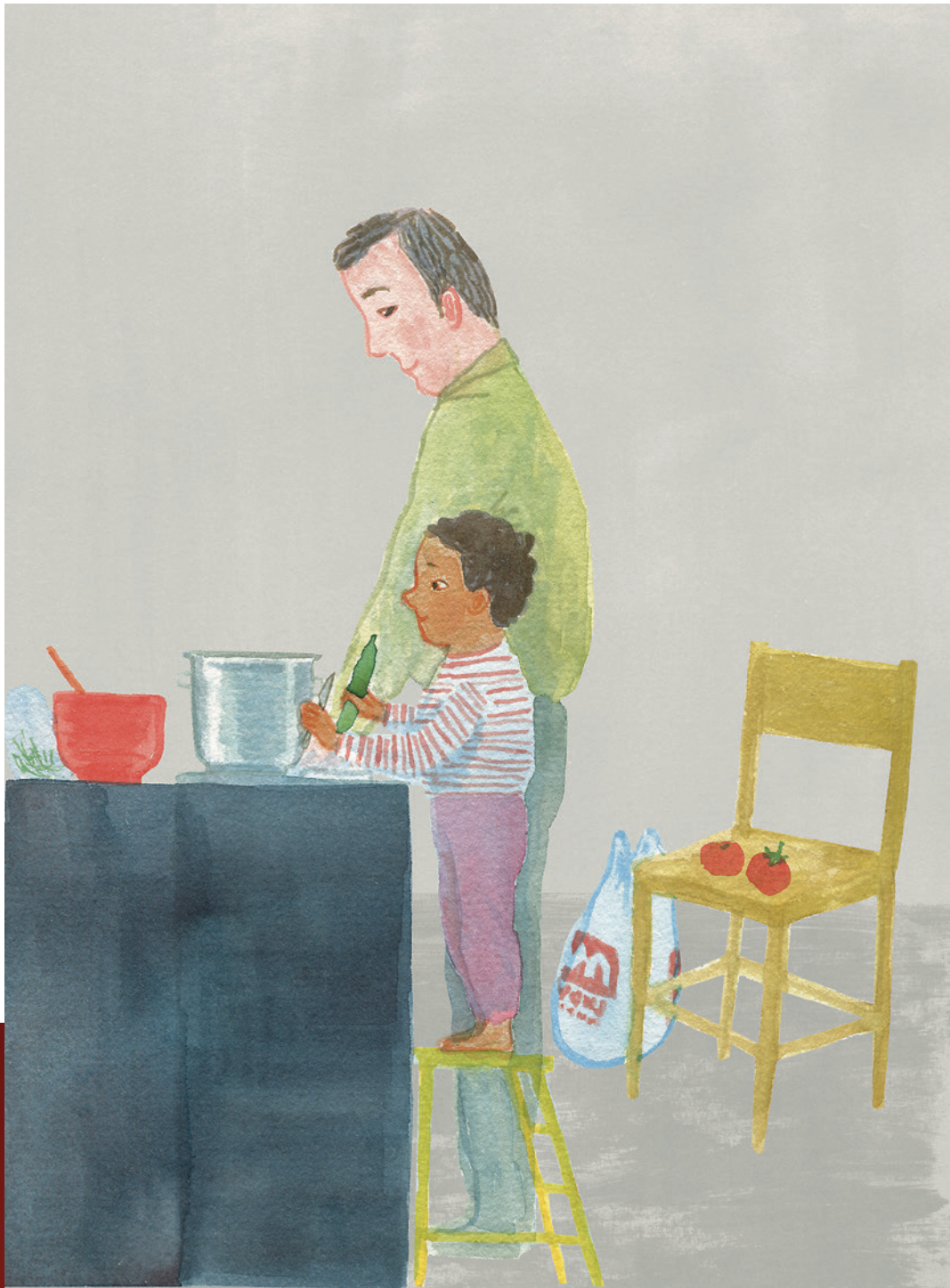
یک رابطه ای امن بر روی گرمی احساسات و زمان ساخته می شود.

در صفحات بعدی به شما راهنمایی و مشورت پیشنهاد می شود که شامل موارد نیازهای خاص کودکان در سنین مختلف و وظیفه ی مهم والدین در آن زمان.

در پایان این کتابچه یک بخشی در مورد اینکه چه فکری باید کرد در زمان دعوا می شود و پیشنهاد و راهنمایی مبنی بر اینکه در چی زمان نیاز به کمک دارید و یا نگرانی دارید به کجا می توانید مراجعه کنید. ♥

این گونه شما پیشنهاد و انتقاد مثبت می دهید:

بهتر است که پیشنهاد و انتقاد مثبت به چیزی که فرزندان انجام میدهد ارایه کنید. به جای اینکه به اوبگوئید که او چگونه است. در عوض بگوئید، "چه خوب که تو میز را می چینی"، "چه رنگ های قشنگی برای نقاشی استفاده می کنی"، یا "من دیدم که تو چقدر سخت کار کردی"، به جای اینکه فقط بگویی "تو چه زنگ استی!" برای اطفال تشویق شدن به گونه ای روشن بسیار مهم است.



اطفال خردسال

در آن چند سال اول اطفال خردسال در حال شناخت خود، روزمره و دنیای اطراف می باشند. زمان زیادی صرف این می شود که کشف کنند که اعضای بدن او چگونه کار می کند، او چه کارهایی می تواند و چه کارهایی نمی تواند انجام دهد.

با مزه کردن، لمس کردن و پرتاب اشیا، توجه خود را صرف دنیا می کند.

خیلی اتفاقات همراه با شما به عنوان بزرگسال می افتد، خیلی ساده است برای اینکه کودک به کمک شما وابسته است.

مهمترین وظیفه ی شما در این دوران بوجود آوردن یک رابطه ی امن، یک پایگاه امن برای اکتشافات اطفال است. این کار را از این طریق که به اطفال گرمی و نزدیکی دهید، و از این طریق که سعی کنید نیازها و احساسات اطفال را پذیرا باشید و بفهمید، انجام داده می توانید.

شاید هرگز نفهمید که چرا طفل تان فریاد می کشد. این کاملاً عادی است. اما طفل می خواهد که احساس کند که کسی هست که اهمیت می دهد و تلاش می کند که او را کمک و حمایت کند.

وقتی انسان کوچک است و خیلی وابسته به دیگران این خیلی مهم است که خود نیز بتواند. آن زمان اضافه ای که اجازه می دهید طفل صرف به پا کردن جوراب هایش کند، موجب تقویت عزت نفس و حریم شخصی می شود. همچنین تلاش ←



**“والدین باید
مهربان باشند
و دعوا نکنند”**

اگنس ۵



چیزی درست است و چه چیز درست نیست، بعنوان مثال روشن بگویید که وقتی کسی فرد دیگری را بزند، درد می آید. یا اینکه وقتی کسی می گوید نه باید بس کرد.

اطفال خردسال تا جایی که می شود تلاش می کنند. آنها عمداً تلاش نمی کنند کار را برای شما سخت کنند. اما آنها نمی فهمند که شما و دیگران چه گونه فکر می کنید.

زمانی که طفل شما عصبانی است نیاز به شما دارد که آرام شود. در زمان نیاز است که خود شما آرام باشید. به عنوان والدین از دست دادن توان و خلق راحت پیش می آید. یک طفل خردسال همه چیز را بالا و پایین می کند. پیش می آید که بخواب رفتن سخت شود. پیش می آید که تمام شب صدای جیغ پر کند. شاید احساس کنید که شما کافی نیستید. در این زمان ها نیاز دارید که کمی دور شوید و چند لحظه فقط آرام نفس بکشید، شاید تا ۱۰ بشمارید. برای تسکین خود تان تردید نکنید. خیلی ها فکر میکنند که در خواست کمک کردن سخت است اما در حقیقت این یک توانایی است. اینکه مسئولیت توانایی خود را عهده دار باشید همانند برعهده داشتن مسئولیت طفل تان می باشد. این به پرواز کردن شباهت دارد، برای اینکه به توانید از کودکان حمایت کنید باید در ابتدا به خودتان اکسیژن دهید. ♥

فکر کنید: چه به خاطر دارید؟

به عنوان والدین می تواند خوب باشد که بایستید و به خاطر بیاورید که در زمان طفلی شما چطور بود. این که به خاطر بیاورید می تواند کمکی باشد که طفل خود را درک کنید. یک دقیقه وقت بگذارید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

- اولین خاطره شما چیست؟
- در آن زمان چه کسی با شما بود؟
- چه احساسی داشتید؟

← کنید که راهی را پیدا کنید که طفل تان در آن کار سهیم باشد بعنوان مثال برای غذای شب اجازه دهید که بادرنگ را حلقه کند و یا میز را بچیند.

همچنین سال اول طفل می خواهد یاد بگیرد که حرف بزند. این یک فعالیت اجتماعی است. در تعامل با شما بعنوان یک بزرگسال، پایه ی پیشرفت زبانی قرار می گیرد. مهمترین چیز برای شما این است که گوش کنید و جواب دهید، هم با کلمات، هم با صدا و هم با حرکات صورت یا بدن. بعنوان مثال می تواند در خصوص این باشد به اولین لبخند و صدای بچه، جواب دهید.

زبان یک پایه و اساس برای اندیشیدن است. کلمات به طفل کمک می کند که هم خود را بفهمد و هم اینکه علت کارهای دیگران را که چرا کاری را انجام می دهند.

اطفال خردسال خیلی راحت در خشم، غصه و استیصال فرو می روند. آنها می توانند فریاد بزنند و خودشان را یا چیزهای دیگر را روی زمین پرتاب کنند. این به این دلیل است که آنها خیلی تحت تاثیر احساساتی که کاملاً نمی فهند و درک نمی کنند قرار می گیرند.

شما به عنوان بزرگسال می توانی از طریق استفاده از کلمات برای آنچه که طفل بیان می کند کمک کنید. بعنوان مثال با گفتن اینکه، "به نظر می آید که ناراحت باشی حالا"، یا "فکر می کنم که فعلاً عصبانی هستی". به این روش کمک می کنید طفل را که بیشتر بفهمید و نشان می دهید که داشتن احساسات مختلف مجاز است و اینکه شما به آنها احترام می گذارید. این بدین معنا نیست که شما هر آنچه طفل تان انجام می دهند قبول می کنید. شما می توانید به طفل تان یاد بدهید که چه

"والدین باید کاری کنند که اطفال در همه جا احساس امنیت کنند"

ویلیام، ۷

اطفال در سن مکتب

وقتی فرزند شما مکتب را شروع می کند دنیا گسترش می یابد. فرزند شما قرار است خود را با قوانین و تقسیم اوقات جدید وفق دهد و توانایی های جدید مانند خواند و نوشتن یاد بگیرد.

همزمان دوستان مهمتر می شوند و طفل مرتب خود را مقایسه می کند. کی از همه بلند تر می پرد؟ کی بهتر از همه می شمارد؟ چه کسی جرات بیشتری دارد؟

گاهی اوقات توافق کردن با دیگر اطفال یک چالش محسوب می شود، اینکه دوست پیدا کنید و دوستان را نگه دارید. اطفال باید روابط اجتماعی جدید، صحبت کردن، اداره کردن اختلافات با دیگر اطفال را یاد بگیرند.

بعنوان والدین این مهم است که تلاش اطفال تان را تحسین کنید و اینکه همکاری و علاقه خود را نشان دهید. این خوب که نشان دهید که دوست دارید هم اتفاقات خوب و هم بد درمکتب را بدانید. یک پیشنهاد این است که تمرکز خود را روی سوالات مشخص قرار ندهید، مانند، "در مکتب چطور می گذرد؟ چه کار خانگی داری؟" به جای آن می توانید در مورد نقطه برجسته امروز و یا نقطه کمتر برجسته امروز بپرسید.

**چه چیزی امروز بهترین بود؟
چه چیزی امروز از همه چیز خسته کننده تر بود؟**

در این سن اطفال به بزرگسالانی نیاز دارند که بتوانند به آنها گوش داده و حمایت کنند. مخصوصاً در زمان واقعاً سخت با دوستانش در مکتب.

فکر کنید: برای شما چگونه بود؟

یکبار به زمانی فکر کنید که شما طفل بودید. به شما اتفاق بد افتاده بود، به طور مثال، در مکتب، آیا شما غمگین بودید؟ چی چیز را در شخصیت کسی دوست داشتید؟ آیا چیزی بود که دوست نداشتید؟

با کمال میل اجازه دهید که اطفال با دوستان شان به خانه بیایند و بگویند که بازی باید توام با احترام باشد. اینجا اطفال کاری را که در والدین دیده اند انجام خواهند داد. اینکه چطور آنها مشکلات را حل می کنند، چطور گوش می کنند و با دیگران حرف می زنند.

روی رفتار خود فکر کنید. اطفال به شما نگاه می کنند، و کاری که شما می کنید را می کنند، نه اینکه شما می گویند. به دیگران احترام می گذارید؟ صمیمیت نشان می دهید؟ عذر خواهی می کنید؟ شما مهمترین الگوی کودک هستید. مثال خوبی برای چگونگی اینکه چطور آدم با احساساتشان رفتار می کند و مشکلات را حل می کند؟ اگر نه خود شما به چه چیزی ضرورت دارید که تمرین کنید؟

در جریان این مدت طفل همچنان ضرورت دارد تا به خود اراده گی مثبت برسد. به عنوان والدین می توانید با نشان دادن علاقه و احترام به احساس و فکر اطفال کمک نمایید. وقتی اطفال به کمک ضرورت دارد، این مهم است تا کمک ارایه شود، به طفل اعتماد شود و توانایی وی تقویت شود، اینکه اطفال می توانند. به این ترتیب شما به استقلال طفل کمک می کنید. ♥

"والدین باید همیشه

طفل خود را دوست بدارد،

بدون در نظر داشت اینکه در

مکتب خوب پیش نمی رود"

عدنان، ۱۰

نوجوانان ۱۳ تا ۱۹ ساله

نوجوان بودن می تواند مانند سوار بودن بر قطار هوایی باشد. نوسانات شدیدی در بدن، خلق و احساسات می باشد.

همچنان، نوجوانان وقت بیشتر را با دوستان شان در بیرون سپری می کنند. بسیاری از والدین احساس می کنند که کنترل را از دست می دهند و در اینکه اطفال شان کجاست نگران می شوند.

بیشتر اوقات اجازه دادن نوجوانان به مستقل شدن و داشتن زندگی خصوصی خود و در عین زمان پیگیری اینکه اتفاقی به آنها پیش نیاید، دشوار است. اگر احساس نگرانی می کنید، صادق باشید و به طور مثال در باره پیامدهای الکل و کشیدن سیگار صحبت کنید. با والدین دوستان اطفال تان صحبت کنید، معلومات شریک سازید و در مورد اطفال تان با آنها به توافق برسید.

نوجوانان در درک اینکه برای شان می تواند اتفاقی یافت مشکل دارند. آنها به بزرگسالان ضرورت دارند تا در کشیدن مرز خوب کمک شان بکنند. در عین زمان، شما ضرورت دارید باور کنید که نوجوان شما از اشتباهات خود یاد می گیرد.

وقتی یک نوجوان افسرده است، خودش را منزوی کرده و رد می کنند، این آسان است تا بعنوان والدین چنین فکر که: "او را راحت بگذارم". اما شما هنوز هم بسیار مهم هستید. نشان دهید که شما آنجا هستید و می خواهید بشنوید. به این فکر کنید که نوجوان به حمایت تان ضرورت دارد، با وجود اینکه بیشتر وقت او برخلاف شما سخن می گوید. علاقمندی نشان دهید، اما از فشار آوردن و پافشاری خود داری نمایید.

فراموش نکنید که باهم کاری نمایید! کوشش کنید احساسات که در عقب رفتار قرار دارند را درک کنید. بیاد داشته باشید که نوجوانان حتی به بزرگسالان ضرورت دارند تا به آنها اداره کردن و بیان احساسات مشکل کمک کند. ♥

نوجوان یک روز خود را یک طفل کوچک و روز دیگر خود را یک بزرگسال حس می کند. انتظار اینکه می تواند همه چیز را انجام دهد به شدت بالاست. نوجوان می خواهد مستقل باشد اما نه کاملاً به یکبارگی.

این مهم است تا وقت داده شود. به بودن نوسانات اجازه داده شود. اینکه به طفل تان وعده داده شود تا در این جریان این مدت بتواند هم بزرگ باشد و هم کوچک.

ما بعنوان والدین ضرورت داریم که کمی خونسرد باشیم. ما ضرورت داریم تا بالای نوجوانان خود در آنچه انجام می دهد باور داشته باشیم، به آنها اعتماد نشان داده، برای آرزو و پیشرفت شان امید داشته باشیم. همچنان، ما ضرورت داریم تا مثال خوب باشیم. در آنچه مربوط به بزرگسالان بودن می باشد ثابت باشیم. مهمتر اینکه، ما ضرورت داریم تا در پرداختن به ناامیدی و احساس ناتوانی خود برده بار باشیم.

دنبال کردن نوسانات نوجوانان می تواند یک چالش باشد و نمی شود رفتار فردی نوجوان را درک کرد یا اینکه خشم آنها\ پسر یا دختر به خود ما سرایت کند. اما کوشش کنید درک کنید که تا چی حد می تواند مشکل باشد. دوباره فکر کرده و بیاد بیاورید، برای شما چطور بود. آنچه به نوجوان کمک می کند اینست که در جریان سالهای خورد سالی خود بزرگسالان مطمئن و آرام داشته باشند. به این فکر کن که خود تان به چی ضرورت دارید تا بتوانید آرامش تان را حفظ کنید.

نوجوانان رابطه را قطع می کنند و بیشتر مستقل می شوند. این به این معنی است که بعضی اوقات آنها ضرورت دارند تا علیه شما بعنوان والدین قرار می گیرند. آنها ضرورت دارند تا ارزش های شما و روش شما را مورد سوال قرار دهند. این کاری است که آنها می کنند. آنها ضرورت دارند تا به آنچه خود شان باور دارند موقف بگیرند.



“اگر می گوئید
ناسزا

نمی گوئید

نگوئید”

مالین، ۱۶

مشورت برای والدین نوجوانان

- صمیمیت و علاقه نشان دهید.
- کمک و حمایت ارایه کنید، طور مثال در صورت ضرورت در درس مکتب.
- به همکاری در گفتگو با همدیگر دعوت کنید، بدون مجبور کردن یا فشار آوردن
- اگر رد می‌کند، آنرا شخصی علیه تان نپدارید.
- کوشش کنید احساسات که در عقب رفتار قرار دارند را درک کنید.
- اگر تماس برقرار نمی‌شود، تسلیم نشوید. دوباره کوشش کنید!
- سعی کنید در مسایل جذابیت و زیبایی با نوجوانان خود شادی کنید نه رقابت.
- اگر احساس نگرانی می‌کنید صادق باشید.
- بعضی اوقات انسان از اشتباهات خود می‌آموزد. جرأت کنید بارو داشته باشید که نوجوان تان از اشتباهات خود بیاموزد.
- نوجوان تان را تشویق کنید تا با بزرگسال دیگر صحبت کند در صورتیکه او به حمایت ضرورت دارد اما نمی‌خواهد با شما صحبت کند.

فکر کنید: شما به چی ضرورت دارید؟

به وقتی شما نوجوان بودید فکر کنید؟
چی سخت بود؟ چی خنده دار بود؟ چی چیزهای را والدین تان خوب انجام می‌دادند؟
چی چیزها را می‌توانستند بهتر انجام دهند؟
چی فکر می‌کنید که شما به چی ضرورت داشتید؟

“اطفال باید خنده والدین باشند، آنچه

مهمترین در زندگی است”

جولیا، ۱۴





دعوا و بحران‌ها

با وجود آرزوهای خوب، بسیار از والدین وارد بحران با اطفال شان می‌شوند. این نیاز نیست بد باشد اگر یک راه حل پیدا شود. اما بحران‌ها همچنان می‌تواند طوری تکرار شود که حس خوب نداشته باشد.

یعنی اول به این شرایط قبل از دعوی تان چطور بود فکر کنید. روابط تان چطور بود؟ **یک فضای امن با رابط خوب برای خودداری از دعوا اساسی است** و این حالت برای درک همدیگر حتی در صورت اتفاق دعوا مهم است.

اطفال می‌توانند رفتار خود شان را داشته باشند. اگر یک طفل اعتراض می‌کند شاید برای این است که خواسته‌ها و انتظارات از او بالا است. از طریق فکر کردن بالای اینکه چی انتظارات از اطفال ما داریم و آن انتظارات را تنظیم کنیم، می‌توانیم کمتر دعوا داشته باشیم.

اطفال ضرورت دارد احساس کنند که آنها بیشتر پیروز می‌شوند تا اینکه احساس کنند که شکست می‌خورند. توجه مثبت مهم است، اینکه ما مرحله ←

بعضی اوقات انسان داخل دعوی می‌شود که همه از آن ناراحت می‌شوند. شرایط که طفل امتناع می‌کند و از خشم منفجر می‌شود. شاید شما خود آنقدر عصبانی شوید که منجر به برآشفتنی تان شود. یا هم خود تان را فقط غمگین، ناامید، ناتوان احساس کنید. چی کرده می‌توانید؟

در حقیقت افراد محدود استند که تا حد ممکن شرایط دشوار را اداره می‌کنند و بحران‌ها را طوری حل می‌کنند که بعداً فکر کردن در مورد آن به آنها حس ناخوشایند دست ندهد.

شما باید به این که پیش از دعوا چه اتفاق می‌افتد، شما چی گونه هنگام این اتفاق رفتار می‌کنید و بعد از آن فکر کنید.

“آدم انتظار توجه آنها بخود را دارد و کمتر اصرار کنند”

سارا، ۶



← و جهت پیشرفت بسوی چیزی را که اطفال در حال انجام آن استند را می بینیم و ستایش می کنیم. ما از طریق بیان کردن می توانیم اطفال را تقویت کنیم که چطور دفعه بعد می توانند انجام بدهند تا پیروز شوند.

همچنان، به این فکر کنید که آیا معیار و برنامه دارید تا تکرار شود و اطفال یاد بگیرند که چطور انجام شود و چی از آنها انتظار می رود. در بیان اینکه چی درست است و مرزها در کجاست بسیار واضح باشید، اما به این توجه داشته باشید که برای کنترل رفتار و هدایت کردن اطفال به جهت مورد نظر از پاداش و مجازات استفاده نکنید.

وقتی در روزهای رسمی دعوا می شود، به این فکر کنید. در باره اینکه یک صبح زود چه گونه باشد با هم در فضای راحت و آرام صحبت کنید. به اطفال فرصت سهم داشتن در گفتگو را بدهید. آیا طبق تقسیم اوقات لباس پوشیدن پیش از صبحانه باشد یا بعد از صبحانه؟ به این فکر کنید که آیا وقت کافی دارید. شاید ضرورت دارید کمی زودتر بیدار شوید؟

وقتی یک دعوا در جریان است و فرد در میان آن قرار دارد، چیزهای است که می توانند آرام شده و مسئله حل شود.

مهمترین اینست تا شما خود آرامش تان را حفظ کنید. اطفال توانایی بسیار در درک احساسات بزرگسالان اطراف شان را دارند. اگر شما ناراحت، متشنج استید و فریاد می کشید، اطفال متقابلاً فریاد می زنند. معمولاً گفته می شود که احساسات به دیگران نیز سرایت می کند، به این ترتیب اگر می خواهید اطفال تان آرامش خود را حفظ کند، شما ضرورت دارید تا خودتان آرام باشید.

گفتن آسانتر از انجام دادن است. آنچه می تواند ضروری باشد اینست که یک نفس عمیق گرفت و برای لحظه ای محل را ترک نمود. در آنصورت، به ←

اینجا چندین سوالاتی است که خوب است تا از خود پرسید:

- آیا به اطفال تان توجه کافی و مثبت می کنید؟
- بطور منظم با هم گفتگو می کنید؟ اگر نه
- چی کرده می توانید تا وقت باهم بودن تان بیشتر شود؟ طفل تان انجام چی کار را دوست دارد؟
- به دعوت طفل تان برای صحبت کردن پاسخ می دهید؟
- به طفل تان گوش می دهید؟ آیا سوالات آزاد می پرسید و اجازه می دهید تا طفل تان آزادانه تشریح و بیان کند؟
- پیشرفت اش را تشویق می کنید؟
- آیا خواسته های منطقی دارید؟ نگوئید که طفل به گونه نورمال در سن معین کاری را انجام داده بتواند و یا با خواهر و برادر مقایسه اش نکنید. رفتار کردن با همه کودکان بگونه یکسان درست نیست. به هر طفل بگونه منحصر به فرد شرایط تعیین کنید.
- آیا شرایط را شما به گونه ای ترتیب می دهید که طفل بتواند آثرا درک کند؟
- آیا طفل تان را برای آنچه اتفاق می افتد آماده می کنید؟
- آیا از چالش های واضح و مثبت استفاده می کنید؟ یا فقط اصرار و فریاد می کنید.
- آیا تقسیم اوقات دارید؟ اگر دعوها در شبانه روزی در عین موقعیت اتفاق می افتد، شاید ضرورت باشد تا تقسیم اوقات تغییر کند.
- در مورد شرایط بحران های گذشته فکر کنید. آیا روش دیگری وجود دارد؟
- آیا چیزی است که شما انجام می دهید که باعث افزایش یا کاهش بحران ها می شود؟

نوت پایین عکس: لیست ها گرفته شده از کتاب “Fem gånger mer kärlek” نوشته مرتین فورشرس.



**“آیا چیزی انجام داده‌اید
که از آن پشیمان باشید
- بگویید، ببخشید!”**

← اطفال بگویید که شما می‌روید تا خودتان را آرام کنید.

اگر موفق شدید که توازن تان را حفظ کنید، به این ترتیب به اطفال نیز یاد می‌دهید که چگونه شرایط استرس را اداره کرد و خود را آرام نمود. عوض عکس العمل نشان دادن با بدن **شما نشان می‌دهید که می‌شود احساس خود را همراه با کلمات بیان کرد**، می‌شود یک وقفه گرفت و می‌توان شرایط را دگرگون کرد. اطفال نهایت کوشش خود را می‌کنند تا کنترل بر خود را در دست داشته باشند و یک بخش بزرگ آنچه والدین دعوا تلقی می‌کنند در واقع استراتژی یا برنامه اطفال برای بدست داشتن کنترل است. برای اینکه اطفال بتوانند به همچو رفتارها پایان دهند، آنها به کمک ضرورت دارند تا استراتژی‌های دیگری را پیدا کنند. با بدن آرام تان می‌توانید به آرامش اطفال کمک کنید.

مشورت دیگر برای آرام کردن یک طفل که ناراحت است گوش کردن به آنچه طفل می‌گوید و کوشش برای درک آن می‌باشد. علیه او صحبت کردن، تلاش برای تشریح دادن، اصرار ورزیدن، التماس کردن یا تهدید کردن نظر خوب نیست. منتظر بمانید تا طفل با گفتن حرف هایش آرام شود و بعد بگویید چی فکر می‌کنید.

شما می‌توانید یک دعوا را پیش از رخ دادن آن از میان برد. به طور مثال: اگر یک طفل چهار اطراف می‌دود و فریاد می‌زد، بجای گفتن “آرام شو” شما می‌توانید پیشنهاد یک فعالیت مشترک را بدهید یا از طفل بخواهید تا به شما درانجام یک کاری کمک کند.

گفتن چیزهای همچو “آه، تو همیشه در باره هرچیز دعوا می‌کنی....” آسان است. اما تمرکز منفی، مجازات‌های فیزیکی و احساسی نتایج ←

چند مشوره در مورد اینکه چگونه می‌توانید خودتان را آرام کنید:

- به بدن خود تمرکز کنید، به نفس کشیدن.
- دقت کنید که چی احساس می‌کنید و آنرا در درون تان بیان کنید.
- صدای تانرا پایین کنید، آهسته و کم صحبت کنید. دلیل گفتن در لحظات ناراحتی کمتر عملی می‌کند.
- به این فکر کنید که این خوب خواهد گذشت! وقتی طفل شروع به دعوا می‌کند، ما به آسانی این فکر منفی را می‌کنیم که “دوباره دعوا شروع شد”.
- نگوئید که چی احساس می‌کنید، صدای تان را بالا نبرید و نه حرکت شدید تبارز دهید.
- فعالانه به چیزی دیگر که توجه تان جلب کند فکر کنید. شمردن تا ده، و برعکس یک مشوره معمول می‌باشد.
- عقب رفتن. جهت شرایط را تغییر دهید، یک قدم به سمت عقب بروید، موضوع را تغییر دهید.
- بگویید به یک وقفه ضرورت دارید و فکر کنید. لحظاتی بودن در صلح بیشتر اوقات به آرام شدن کمک می‌کند.



کنوانسیون حقوق اطفال

همه انسان ها حقوق دارند اما اطفال حقوق خود را دارند. کنوانسیون حقوق اطفال شامل تمام اطفال در سویدن می شود، بدون در نظر داشت، فرهنگ، دین، نژاد و معلولیت.

چهار زیر بنای اساسی بیشتر مهم است تا آنرا دانست:

- هیچ طفل نباید مورد تبعیض قرار گیرد.
- همیشه بهترین برای اطفال در نظر گرفته شود.
- همه اطفال حق زندگی، بقاء و انکشاف را دارد.
- همه اطفال حق ابراز نظر را دارد.

ما می دانیم که والدین در زندگی یک طفل بسیار مهم است و بخاطر اینکه آنها از حقوق فرزندان شان پاسداری نماید، حتی والدین نیز شامل کنوانسیون حقوق اطفال می باشد.

- والدین مسئولیت تربیت و انکشاف اطفال را دارند. این هم حق و هم مکلفیت شان می باشد.
- والدین باید به اطفال راهنمایی و مشورت بدهند و همچنان باید به اطفال گوش دهند و افکار شان را در نظر بگیرند.
- پدر و مادر مسئولیت مشترک دارند. آنها باید بهترین را برای اطفال شان در نظر بگیرند.
- والدین حق دریافت حمایت برای انجام وظایف پدری و مادری را از جامعه دارند.

این هم مهم است دانسته شود که مطابق کنوانسیون حقوق اطفال شما به عنوان والدین حق دریافت حمایت از جامعه را هنگام ضرورت دارید.

وقتی شما استرس می گیرید

وقتی والدین همراه با استرس عکس العمل نشان می دهند به گونه آسان در اطفال استرس ایجاد می کنند.

فکر کنید:

- چی شرایطی موجب استرس در شما می شود؟
- آخرین بار چی وقتی عصبی شدید؟
- آزمون چی اتفاق افتاده بود؟

۳ مشوره برای خواندن:

- از مالین بریه استروم (۲۰۱۳)، Lyhört föräldraskap
- از مارتین فورستر (۲۰۰۹)، Fem gånger mer kärlek
- از بو هیلسکوف ایلوین و تینا ویمن (۲۰۱۵)، Barn som bråkar



← منفی می دهد. این را تحقیقات نشان داده است. باوجود یکه در جریان دعوا چیزهای گفته اید یا انجام داده اید که از آن پشیمان استید، بسیار چیزهای است که برای ترمیم می توانید انجام بدهید.

وقتی همه چیزها آرام شد، این خوب است تا فکر نمود که چرا دعوا صورت گرفت. لطف نموده از طفل بپرسید که واقعا چی اتفاق افتاد؟

شاید شما چیزهای در باره طرز فکر طفل تان یا در مورد خود تان یاد بگیرید.

به اینکه شما از چی ناراحت شدید فکر کنید. آیا فضای این مساعد بود تا خود طفل به روش خودش وضعیت را حل کند؟

آیا طرز برخورد شما در طغیان خشم طفل اثر گذاشته بود؟ وقتی وضعیت مشکل میشود چطور عمل می کنید؟ مجازات، پاداش نتایج آن؟ در عوض چی انجام داده می توانستید؟

آیا چیزی انجام داده اید که از آن پشیمان استید - بگویید، ببخشید!

لطف نموده بیان کنید که شما می دانید که طفل بخاطر آنچه شما گفتید یا انجام دادید ناراحت شد. با این روش شما به طفل تان یاد می دهید که حتی بزرگسالان می توانند اشتباه کنند، اما شما مسئولیت آنرا می گیرد و کوشش می کنید آنرا اصلاح کنید. با این روش شما به احساس طفل تان احترام نشان می دهید. این اعتماد ایجاد می کند.

در اخیر- به این فکر کنید که آیا شما کمک ضرورت دارید. بیشتر اوقات این خود ما استیم که بسیار خسته و عصبانی می باشیم و باعث دعوا می شود. شاید شما ضرورت به دریافت قدرت یا حمایت از بیرون دارید. ♥

به اینجا می‌توانید مراجعه کنید

خدمات اجتماعی Socialtjänst

در صورتیکه در خانه دعوا بسیار است، اگر شما نگران استید که وضعیت شما بالای اطفال تاثیر می‌گذارد، یا کسی در خانواده معتاد است، اگر طفل شما در معرض خشونت، اذیت و یا تهدید قرار گرفته یا طفل تان دیگران را در معرض قرار می‌دهد، اینجا شما می‌توانید به عنوان والدین کمک دریافت کنید. معلومات بیشتر در باره اداره خدمات اجتماعی را در صفحه کمون تان می‌توانید دریافت کنید.

مرکز خطر بحران Rikskriscentrum

مرکز خطر بحران فعالیت‌های دارد که با خشونت در روابط نزدیک، مردان در شرایط بحرانی و یا مردانی که علیه زنان خشونت می‌کنند، کار می‌کند. لیست مراکز پذیرش را در صفحه ی rikskriscentrum.se جستجو کنید.

خط تلفن برای والدین Föräldratelefoner

تلفن والدین در مایند: ۰۲۰-۸۵۲ ۰۰۰

تلفن بزرگسالان درباره اطفال در سازمان بریس: ۰۷۷۱-۵۰ ۵۰ ۵۰

برای مشورت بیشتر، لطف نموده صفحه سازمان حمایت از کودکان را ببینید:
www.raddabarnen.se

مراکز صحتی اطفال، بی وی سی Barnvårdscentraler, BVC

اینجا حمایت‌های اولیه برای والدین که جدیداً والدین می‌شود، موجود است. مراکز صحتی اطفال هم چنان می‌توانند در صورت ضرورت به سایر جاها ارجاع سازند.

کلینک‌ها و مراکز خانواده Vårdcentraler och familjecentraler

صحت - و سلامتی - به بخش صحتی ابتدایی و صحتی تخصصی تقسیم شده است. بخش صحتی ابتدایی خدمات صحتی اولیه را انجام می‌دهد و برای اطفال والدین است که مشکل روانی صحتی در مرحله ابتدایی و یا متوسطه داشته باشند. خدمات روانی ابتدایی در مرحله ساخت است و در بیشتر مراکز صحتی و یا مراکز خانواده موجود است.

1177.se

در صفحه ی اینترنتی راهنمایی صحتی سوالات معلوماتی که طفل و والدین ارتباط می‌گیرد موجود می‌باشد. در این صفحه شما لیست از مراکز صحتی که جای پذیرش به اطفال و نوجوانان دارند، موجود است.

مکتب Skola

وقتی اطفال مکتب را شروع کردن می‌توانند به بخش صحتی مکتب بروند، آنها امکان ملاقات اطفال را در اقدامات کوتاه مدت دارند.

بی یو پی BUP

اگر مشکل طفل مفصل تر است می‌توان بطور مستقیم به بی یو پی (اطفال - روانشناس نوجوانان) مراجعه کرد.

معلومات بیشتر در www.bup.se وجود دارد.

چه زمان شما ضرورت دارید که کمک جستجو نمایید؟

بیشتر اوقات مشکل است تا یک خط مشخص ترسیم کرد که به عنوان بزرگسال برای خود چی زمان کمک جستجو کرد، در صورتیکه در قدم نخست این طفل است که بیشتر به حمایت ضرورت دارد.

شما به طفل تان کمک جستجو می‌کنید، بسیار از تلاش‌ها برای طفل بستگی به نقش فعال والدین دارد.

اگر شما احساس نگرانی دارید که طفل تان در معرض خشونت یا مورد اذیت و آزار از جانب کسی دیگر قرار گرفته باید کمک جستجو کنید. ♥

خشونت چیست؟

خشونت می‌تواند هم روانی و هم فیزیکی باشد.

مثال خشونت‌های فیزیکی:

لت و کوب کردن، لگد زدن، لرزش، نیش گون گرفتن، پاره کردن.

مثال خشونت‌های روانی:

قضاوت توهین آمیز، مجازات‌های نامناسب، تمسخر، انزوا و انجماد.

"خشونت یک عملی است که علیه فردی دیگر انجام می‌شود، این باعث صدمه، درد، ترس یا توهین فرد دیگر شده، عمل خشونت برای این انجام می‌شود تا فردی دیگر را به انجام کاری خلاف میل اش و یا انجام ندادن کاری که می‌خواهد وادار سازد." (ایسدال، ۲۰۰۱)

هر نوع خشونت مطابق قوانین سویدن جرم است.

قاعده کلی اینست که هر چه بیشتر طفل جوان تر باشد و مشکل ایجاد شود احتمالاً در قدم نخست شما به عنوان والدین ضرورت به کمک بیشتر دارید. این بخاطری است که اطفال کوچک که به طور کامل به والدین خود وابسته هستند تا توانایی‌های خود را انکشاف دهند. بدون در نظر داشت اینکه مشکل ذاتی است یا کسبی.

یک قاعده دیگر اینست که شما در صورتیکه فکر می‌کنید که دعوا بیشتر اتفاق می‌افتد کمک جستجو کنید. یا اینکه شما با طفل طوری دعوا می‌کند که حال اش خراب می‌شود یا می‌ترسد. بسیاری اوقات مشکل است که خود این را دید. اگر کسی در اطراف تان می‌گوید که شما باید روش دیگر را در پیش بگیرید گوش فرا بدهد. اگر شما از لحاظ روانی مشکل دارید یا معتاد است و یا فکر می‌کنید که نگرانی‌های شما زندگی و انکشاف اطفال تان را متاثر می‌سازد، برای خود تان کمک جستجو کنید. گرفتن کمک برای خود از جمله بهترین‌های است که شما به اطفال تان فراهم می‌کنید.

اگر طفل در انجام دادن آنچه سایر اطفال هم سن اش انجام می‌دهد مشکل دارد، انکشاف طوری که انتظار می‌رود نمی‌کند یا از حالش از لحاظ روانی یا احساسی بد است یا هم از بعضی لحاظ شما نه می‌فهمید یا وی چگونه برخورد کنید. آن زمانی است که شما برای طفل جستجو کنید. حتی اگر

والدين بايد
بهترين كار را براي اطفال
انجام دهند

ليو، ۷

سازمان حمايت از کودکان
Rädda Barnen
10788 Stockholm
08-698 9000

تيلفون: ۰۸-۶۹۸ ۹۰ ۰۰
kundservice@rb.se

www.raddabarnen.se