

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها: همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد ۱۴۰۰

مهارت های بهبود رابطه والد – کودک در شرایط بحران

دکتر جواد محمودی قرائی
فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

ابعاد ارتباط میان والد و کودک

رابطه میان والد و فرزند ابعاد مختلفی را در بر می گیرد:

- بعد عاطفی: درک و نشان دادن عواطف مختلف (منجر به تنظیم هیجانی کودک می شود).
- بعد شناختی: باورها و نگرش های والد نسبت به فرزند و برعکس.
- بعد مراقبتی: مراقبت از کودک، همدلی و مسئولیت پذیری در قبال تأمین نیازهای کودک (می تواند به شکل گیری اعتماد کودک کمک کند).
- بعد حمایتی: برقرار کردن محیطی امن و ایجاد احساس امنیت در کودک.
- بعد آموزشی: آموزش مهارت های لازم به کودک (با افزایش توانمندی های کودک می تواند او را بر شرایط بحرانی مسلط کند).

- همه این جنبه ها بر اساس نوع بحران، مدت زمان درگیری افراد با بحران، میزان تاب آوری افراد و ... به درجاتی تحت تأثیر قرار می گیرند.
- به عنوان مثال مواجهه با وقایع آسیب زای شدید مثل جنگ، آدم ربایی و ... منجر به نوعی بی حسی و کرختی عاطفی می شود که درک و بروز عواطف را میان والد و کودک مختل می سازد.
- در موارد کودک آزاری به لحاظ شناختی در بسیاری از موارد نگرش والد نسبت به کودک قربانی کودک آزاری تغییر می کند تا حدی که برخی والدین کودک را بی ارزش یا در واقع مقصر می دانند.

- از دست دادن کنترل افراد بر شرایط و فرایندها، بروز استرس و سردرگمی ناشی از وقوع بحران، از دست رفتن منابع و به هم ریختگی شبکه های حمایت اجتماعی بر مراقبت و حمایت والدین از کودک تأثیر می گذارد.
- به علاوه خود والدین هم درگیر واکنش های هیجانی و شناختی نسبت به شرایط بحرانی هستند که خود این مسأله توانمندی آنها را برای مدیریت رابطه ای که با کودک دارند کاهش می دهد.
- تغییر روال معمول زندگی، اضافه شدن نیازها و بروز چالش های جدید، وجود تهدیدهای جانی و کاهش منابع حمایتی، از عوامل مهم ایجاد فشار و استرس زیاد روی والدین به حساب می آیند.

بعنوان مثال:

- در بحران همه گیری بیماری کووید، والدین از یک سو نگران سلامت افراد خانواده، سالمندان و خودشان هستند، و از سوی دیگر با کاهش درآمد و مشکلات اقتصادی و نیز موضوع تأمین نیازهای فرزندان مثل مسائل تحصیلی و تفریحی و ... اشتغال ذهنی دارند.
- در چنین شرایطی والدین نیازمند آموزش مهارت هایی هستند تا بتوانند ضمن مدیریت هیجانات خود و مسلط شدن بر اوضاع در جهت بهبود رابطه خود با فرزندشان نیز اقدام کنند.

اقدامات اولیه برای بهبود رابطه والد کودک

مدیریت هیجانات و افکار منفی:

- بروز واکنش های هیجانی به دنبال شکل گیری انواع بحران ها امری طبیعی است ولی می تواند بر رابطه والد کودک تاثیر منفی بگذارد.
- یکی از مهمترین اقدامات اولیه در این ارتباط مدیریت هیجاناتی است که فضای حاکم بر روابط میان والدین و فرزندان را در بر می گیرد.
- توجه به هیجانات خود و دیگران و به کارگیری شیوه های بروز و تعدیل هیجان می تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خوی افراد کمک کند.

الف) پیش بینی موقعیت های دشوار و برنامه ریزی برای آنها:

- مدیریت هیجان به این معنی نیست که والد حق ندارد عصبانی شود یا اینکه احساس منفی نسبت به خود یا فرزندانش پیدا کند.
- مهم این است که افراد یاد بگیرند هنگام هیجان و خشم شدید واکنشهای آسیب زا بروز ندهند.
- در این ارتباط یکی از اقداماتی که باید به والدین آموزش داد پیش بینی کردن موقعیت های دشوار و برنامه ریزی برای آن است.

- کودکی که دچار حادثه شده ممکن است در مواجهه با موقعیت هایی که یادآوری کننده آن حادثه ترسناک یا دردناک است شروع به بدخلقی و یا پرخاشگری کند.
- والد باید از این موضوع مطلع باشد و از قبل خود را برای مواجهه با این شرایط آماده کند.
- حساس بودن نسبت به تغییرات هیجانی کودک و شدت آن کمک می کند والد مراقب باشد با گفتار یا رفتار خود هیجانات منفی او را تشدید نکند، برای روش مواجهه و کاربرد فنون مدیریت هیجان کودک در این شرایط از قبل برنامه ریزی کند، و یک یا چند تکنیک ساده را در این شرایط به کار گیرد.

- موقعیت هایی هم هستند که والد براساس تجارب قبلی خود می تواند پیش بینی کند که ممکن است دچار خشم شود و کنترل خود را از دست بدهد.
- علاوه بر شناسایی این موقعیت ها، لازم است که او به نشانه های خشم و شدت آن در خودش نیز توجه کند و قبل از آنکه کنترل خود را از دست دهد فنون ساده کنترل خشم را به کار گیرد.
- شناسایی این موقعیت ها و برنامه ریزی برای کنترل هیجان در این شرایط همراه با کسب مهارت برای مهار هیجان خشم می تواند به مدیریت بهتر آن کمک کند.
- در مجموع آموزش این مهارت ها به تعدیل هیجانات والدین و اتخاذ راه کارهای مناسب برای مواجهه با شرایط کمک می کند هرچند در شرایط بحران نباید از والدین انتظار داشت که بتوانند به خوبی همیشه از عهده تمام این کارها برآیند.

ب) بکارگیری روش های کنترل هیجان و خشم.

- لازم است که روش های کنترل خشم به والد آموزش داده شود.
- باید ببینید متناسب با نوع بحران و شرایط، والد کدام یک از روش ها را بهتر می تواند به کار گیرد و همان راهکار را به او آموزش دهید و با او تمرین کنید.

برخی روش های کنترل خشم:

- پرداختن به یک موضوع دیگر و پرت کردن حواس خود. برای این منظور فرد در زمان خشم حواسش را به موضوع دیگری معطوف می کند یا به کار دیگری مشغول می شود.
- خودگویی مثبت. شیوه ای است که مطابق آن فرد در زمان عصبانیت سعی می کند با گفتن جملات آرامش بخش به خود هیجاناتش را تعدیل کند و واکنش هایش را به تعویق بیندازد. مثلاً به خودش بگوید: «این شرایط گذرا است و می توانم از عهده آن برآیم».

- ترک محیط. فرد از محیطی که کودک در آن حضور دارد به طور موقت خارج می شود تا آرامش پیدا کند و نسبت به او دست به خشونت نزند.
- والد بعد از آرام شدن می تواند برای اتخاذ شیوه مناسب نزد کودک برگردد.
- در این موارد مهم است که افراد از خود انتظارات غیر واقعی نداشته باشند تا اگر در کنترل خشم یا هیجان ضعیف عمل کردند دچار سرخوردگی نشوند.
- ممکن است آنها با وجود به کارگیری همه تلاش خود، بعضی اوقات نتوانند خودشان را کنترل کنند، در این موارد لازم نیست خود را سرزنش یا مقصر قلمداد کنند. به والدین بگوئید: «مهم نیست که اشتباه کردید، سعی کنید قدم بعدی را درست بردارید».

ج) مدیریت هیجانات کودک

اولین قدم برای کمک به مدیریت وضعیت هیجانی کودک، آرام ساختن او است.

- زمانی که کودک عصبی یا به شدت غمگین یا ناراحت است والدین نباید او را نصیحت یا راهنمایی کنند یا چیزی به او یاد بدهند.
 - برای والدین توضیح دهید که در چنین شرایطی برای دستور دادن، قانون گذاشتن یا آموزش دادن اقدام نکنند.
 - مه‌مترین اقدام در این شرایط این است که به کودک کمک کنند هیجان‌هایش را کنترل کند و آرام‌تر شود.
- به والدین بگویید: «وقتی که کسی در حال غرق شدن است به او شنا یاد ندهید!»

- در واقع کودک باید این احساس را داشته باشد که او را درک می کنند، ناراحتی اش را به رسمیت می شناسند و ناراحتی اش برای دیگران اهمیت دارد.
- به والدین پیاموزید برای مدیریت هیجان کودک در زمانی که ناراحت، غمگین یا خشمگین است مراحل زیر را به ترتیب انجام دهند:
- احساسات کودک را در موقعیت فعلی شناسائی کنید.
- به حالت هیجانی کودک در چهره، نگاه، حرکات و رفتارهایش توجه و سعی کنید برای خودتان مشخص شود که او در این لحظه بیشتر از همه چه احساسی را تجربه می کند برای نمونه غم، عصبانیت، خشم و یا....

- احساس کودک را به او به صورت کلامی و به شکل همدلانه انعکاس دهید. مثال بگوئید: «من متوجه شدم از اینکه اجازه ندادم به خاطر کرونا امروز به پارک بروی ناراحت و عصبانی شدی».
- برای احساسات کودک در این شرایط اهمیت و ارزش قائل شوید.
- این احساس که کودک از موضوعی ناراحت شده را باید به رسمیت بشناسید هرچند برای شما موضوع پیش آمده بی اهمیت، پیش پا افتاده یا غیر قابل قبول باشد.
- به کودک اعلام کنید که برای ناراحتی او ارزش قائل هستید و احساس او را درک می کنید.
- مثلاً می توانید بگوئید: «من می فهمم که دوست داری مثل همیشه بروی خانه مامان بزرگ و بازی کنی! میدونم ناراحت شدی که من مخالفت کردم».

- به این صورت به کودک نشان داده اید که متوجه احساسش هستید و به آن احترام می گذارید.
- این کار به خودی خود می تواند تا حد زیادی هیجان کودک را تعدیل کند.
- شما می توانید این فرایند را چندین بار با کودک خود با جملات مختلف تکرار کنید تا بتدریج شدت ناراحتی اش کمتر شود.

- در مرحله بعد زمانی که احساس ناراحتی کودک کاهش یافت دلیل مخالفت خود و محدودیت مورد نظرتان را به شکل ساده و قابل فهم برایش بیان کنید.
- به عنوان مثال بگوئید: «فعالاً چون ممکن است بیمار بشوی نمی توانی بروی پارک، در عوض می توانی داخل خانه کارهایی را که دوست داری انجام دهی تا حوصله ات سر نرود».
- با این روش والدین ضمن اعلام قانون و محدودیت خود، فعالیت جایگزینی را هم به کودک برای رسیدن به خواسته اش پیشنهاد و در عین حال او را به سمت سازگاری با محدودیت اعلام شده هدایت می کنند.

مدیریت افکار خودآیند و منفی:

- از آنجایی که در واکنش به بحران، افکار ناکارآمد مختلفی ذهن افراد را درگیر می کنند و روابط بین افراد را تحت تأثیر قرار می دهند توجه به این افکار و استفاده از فنون جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و کارآمدتر، می تواند احساس بهتری را در فرد ایجاد کند.
- برای والدین توضیح دهید که: «اینکه در شرایط بحران افکار استرس زا و ناراحت کننده زیادی داشته باشید امری طبیعی است ولی خودگویی مثبت و جایگزین کردن افکار سازگارانه به جای فکرهای منفی و استرس زا می تواند به کاهش استرس و مدیریت هیجانات شما کمک کند»
- «افکاری از جنس بزرگنمایی یا تعمیم بیش از حد خطرات، خود سرزنش گری و یا مقصر دانستن بیش از حد یک فرد یا عامل بیرونی و ... جزو افکار خودآیند استرس زا و یا ناکارآمد محسوب می شوند.»

«برای کنترل افکار منفی ابتدا باید ببینید که چه افکاری ذهن شما را درگیر می کنند و یا اینکه برای شما استرس زا یا ناراحت کننده هستند.

در مرحله بعد ببینید به چه شکل دیگری می توانید در مورد آن مسائل یا افراد فکر کنید یا چه توضیح دیگری برای اتفاقات ممکن است وجود داشته باشد.

دنبال توضیحات و افکاری بگردید که واقعی تر به نظر می رسند و احساس بهتری به شما می دهند. این توضیح یا فکر را با صدای بلند به خودتان بگویید به خصوص زمان هایی که افکار ناراحت کننده به ذهن شما هجوم می آورند.»

- به والدین آموزش دهید که در مواجهه با یک موضوع به شکل های دیگری نیز به موضوع نگاه کنند.
- مثال هایی از موقعیت های مختلف بزنید که در آنها فردی افکار تنش زای شدید دارد و با آنها تمرین کنید که ببینند چه فکر یا توضیح دیگری برای آن موقعیت می توانند پیدا کنند.
- برای مثال در بحران همه گیری ویروس کرونا افکاری مثل اینکه «همه خواهند مرد» یا «اگر من مبتلا بشوم قطعاً کارم به بیمارستان یا آی سی یو می کشد» و ... از فکریهایی هستند که در آن خطر بزرگنمایی شده است در حالی که می توان به موضوع به صورت دیگری نگاه کرد و افکار فاجعه ساز را با فکری مثل اینکه «همه که نوع شدید بیماری را نمیگیرند» و یا «من مراقب هستم و با مراقبت می تونم احتمال ابتلا را کم کنم» و ... جایگزین کرد.

- برای کودکان میتوان افکار جایگزین را روی یک کارت نوشت و در اختیارشان قرار داد تا در زمان هایی که دچار ترس و افکار منفی خودآیند می شوند آنها را بخوانند و جایگزین افکار موجود ناسازگارانه خود کنند.

اولویت بندی نیازها و مدیریت منابع

- توجه به نیازهای های اساسی افراد خانواده، برنامه ریزی برای تأمین این نیازها و بهره گیری از کمک همه افراد خانواده و نیز منابع حمایتی موجود می تواند به ایجاد و تقویت احساس تسلط بر اوضاع کمک کند.
- تأمین نیازهای اساسی مثل غذا، پوشاک، سرپناه و امنیت بر سایر نیازها اولویت دارد و بر اساس نوع بحران متفاوت است، غذا، پوشاک و سرپناه در بحران هایی مثل زلزله، سیل و سلامت جسمی و مراقبت از سالمندان و افراد با نقص ایمنی در بحران همه گیری کرونا اولویت بیشتری پیدا می کنند.

- در گروه های سنی مختلف نیز ممکن است نیازهای خاصی اولویت پیدا کند. مثلاً برای تأمین امنیت روانی کودکان خردسال، بودن در کنار والدین و حمایت از آنها در کنار سایر نیازها اولویت بیشتری دارد.
- در اختیار داشتن وسایل مورد علاقه و بازی نیز می تواند به تأمین امنیت روانی آنها کمک کند.
- در بحران همه گیری بیماری ها نظیر بحران کرونا افراد سالمند و یا با نقص ایمنی نیازهای ویژه ای دارند که باید به آنها توجه کرد.
- به والدین آموزش دهید که به نیازهای خود، خانواده و افراد آسیب پذیر توجه و برای تأمین آنها برنامه ریزی کنند.
- روش اولویت دادن به نیازها را با آنها تمرین کنید.

- مثلاً در بحران بیماری های واگیر، در مورد کودک بیماری که تحت درمان قرار گرفته است و باید دوره نقاهت را بگذراند توجه به بهبودی کامل او در مقایسه با نیازهای تحصیلی و جلوگیری از عقب ماندگی تحصیلی ممکن است اولویت بیشتری داشته باشد.
- در این موارد نباید موضوع را طوری مطرح کنید که والدین تصور کنند شما به نگرانی های دیگر آنها به عنوان مثال وضعیت تحصیلی کودک در مثال فوق اهمیت نمی دهید.
- داشتن انتظارات واقعی از خود و دیگران در شرایط بحرانی طبیعی است که والدین نتوانند مشابه با شرایط عادی به نیازهای خود و خانواده برسند.
- کودکان نیز در شرایط بحران واکنش های هیجانی و رفتاری متفاوتی دارند که طبیعی است و نمی توان انتظار داشت که رفتارشان مشابه شرایط عادی باشد، بنابراین ضروری است که والدین انتظارات خود را با توانایی های کودک هماهنگ کنند.

- بر عهده گرفتن برخی وظایف برای برخی کودکان در سنین یا شرایط خاصی دشوار است. حتی ممکن است کودکی که در شرایط عادی از عهده کارهایی بر میآید، در شرایط بحران نتواند آن کار را انجام دهد.

- به عنوان مثال رعایت بهداشت فردی و شستشوی دست و صورت ممکن است برای یک کودک ۴ یا ۵ ساله در شرایط عادی راحت باشد ولی در شرایط زندگی در چادر و یا کانکس به دنبال بروز زلزله و یا لزوم رعایت بهداشت به اندازه ای که برای پیشگیری از همه گیری گسترده یک بیماری لازم است، به تنهایی از عهده کارها بر نیاید و نیازمند کمک باشد.

- در عین حال باید انتظار والدین از خودشان در جهت کمک و حمایت از کودک هم واقعی باشد.
- آنها لازم نیست که مسئولیت تمام کارها و همچنین مدیریت هیجانات و کاهش استرس و ناراحتی کودک را به تنهایی بر عهده گیرند.
- به آنها بگویید که: «قرار نیست شما همیشه با کودک موافق باشید، یا همیشه او را خوشحال کنید، یا همه مسائش را حل کنید، بلکه باید این پیام را به او بدهید که من به حرفهای تو گوش میدهم، من تو را درک میکنم و به تو اهمیت میدهم، من به تو کمک میکنم و از تو مراقبت و حمایت می کنم.»

حفظ و تداوم ارتباط مثبت پدر و مادر

- تعارضات والدین، درگیری والدین با یکدیگر و تنش بین آنها به کودکان و رابطه آنها با والدین آسیب می زند.
- در شرایط بحرانی ممکن است اختلافات و تنش ها بین والدین بالا بگیرد و بسیاری از تعارضات قدیمی دوباره خود را نشان دهند.
- در این شرایط مراقبت والدین از رابطه ای که با همسرشان دارند اهمیت زیادی پیدا می کند.

- به دنبال بحران میزان اشتباهات و خطاها افزایش پیدا می کند، اتفاقات پیش بینی نشده زیادی ممکن است رخ دهد که یکی از والدین انتظار داشته باشد دیگری مراقب این شرایط باشد.
- به دلیل وجود استرس زیاد، خشم و پرخاشگری و استفاده از زبان سرزنش یا تحقیر ممکن است افزایش یابد.
- توجه والدین به این واکنش ها، مدیریت خشم در روابط فی مابین، نادیده گرفتن خطاهای جزئی فرد مقابل، انعطاف نشان دادن و کمک به او در انجام وظایف محوله می تواند تعارضات را کاهش دهد.

- در مورد موضوعات مهم تر و تعارضات اساسی، میتوان پرداختن به آنها را به زمان دیگری که بحران فروکش میکند موکول کرد.
- اجتناب از جدال در مقابل کودکان و استفاده از فرستادن پیام کتبی یا اینترنتی به جای بحث کلامی کمک می کند تا کودک کمتر شاهد درگیری میان والدین باشد.
- مثال هایی از موقعیت تعارض و تنش بین والدین را مطرح کنید و در هر مورد با کمک والدین، روش های مدیریت تنش ها را به بحث بگذارید.

مراقبت از خود

- به والدین بگویید به یاد داشته باشند که: چیزی را که ندارید نمی توانید به دیگران ببخشید.
- ما پدر و مادرها اگر از خودمان مراقبت نکنیم، سلامت روانی و روحیه خوبی نداشته باشیم، نمی توانیم به کودکانمان سلامتی ببخشیم.
- کودک سالم در بستر خانواده سالم مفهوم پیدا می کند.

ضروری است والدین برای مراقبت از خود در شرایط بحرانی اقدامات زیر را انجام دهند:

الف) کاهش دادن فشارها و تنش‌ها علاوه بر فشار و تنش ناشی از بحران، وقایع و تنش‌های ثانویه نیز می‌توانند به سلامت روانی افراد صدمه وارد کنند.

نابسامانی و بی‌نظمی اجتماعی، کمبود منابع، وقایع پیش‌بینی نشده و حتی تنش‌های کوچک ولی مکرر روزمره همه به نوعی آسیب‌زا هستند.

- به والدین توصیه کنید که در شرایط پر فشار، دستورات زیر را انجام دهند: یاد بگیرید که خودتان را آرام کنید. سعی کنید برای حل مشکل راه‌های مؤثر داشته باشید.
- تا حد امکان استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.
- به خودتان استراحت بدهید.
- از حمایت و کمک اطرافیان استفاده کنید.
- شوخ‌طبعی را حفظ کنید.

ب) در نظر گرفتن نیازهای خود به عنوان یک فرد بزرگسال بسیاری از والدین در شرایط بحرانی از پرداختن به نیازها و مراقبت از سلامت خود غافل میشوند و تصور می کنند با بی اعتنایی به نیازهای خود و در اولویت قرار دادن نیاز دیگران و تأمین آن والد خوبی خواهند بود.

- اگر نیاز های والد به عنوان یک شخص بالغ برآورده نشود، صبور بودن، حمایت و مراقبت کردن و تأمین سلامت و امنیت کودک دشوار می شود.

- به والدین اینگونه توصیه کنید که: برای خودتان وقت بگذارید و از این اوقات برای پرداختن به فعالیت های مورد علاقه خود و یا تأمین نیازهای فردیتان استفاده کنید. اگر احساس فشار، خستگی، عصبانیت، افسردگی، اضطراب زیاد و ... دارید حتماً برای کاهش آن از استراحت کافی گرفته تا انجام فعالیت های خوشایند و یا مراجعه به متخصصین اقدام کنید.

ج) بالا بردن سطح تحمل خود

- تنش های شدید و فشارهای زندگی تحمل افراد را نسبت به محرک ها و مشکلات زندگی کاهش می دهد.
در چنین شرایطی برای والدین بسیار دشوار است که راهبردهای مناسب را در مواجهه با بدرفتاری کودکان اتخاذ کنند.
- به والدین توصیه کنید: مهارت کنترل خشم و مدیریت هیجان را در خود تقویت کنند.
- اختلالات روانپزشکی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس و ... آستانه تحمل افراد را پایین می آورند.
در صورت وجود این مشکلات در هر یک از والدین و سایر افراد خانواده، ضروری است که برای درمان آنها اقدام کنید.
- فهرستی از اقداماتی که والد برای مراقبت از خودش می تواند انجام دهد با کمک خودش تهیه کنید و از او بخواهید که برای انجام آنها برنامه ریزی کند.

راهکارهای اختصاصی برای بهبود رابطه والد-کودک

به طور کلی روشهای مختلفی برای بهبود رابطه میان والد و کودک وجود دارد که والدین می توانند در شرایط بحران از آنها استفاده کنند:

وقت گذاشتن برای کودکان

هرچند وقت گذاشتن برای کودکان در شرایط بحرانی دشوار به نظر می رسد ولی ضروری است.

- مهم کیفیت این زمان است و کمیت آن (طولانی مدت بودنش) چندان اهمیت ندارد.
- منظور گذراندن اوقاتی با کودک است که برای او خوشایند و لذتبخش باشد.
- به والدین بگویید که: از هر فرصتی حتی زمان های یک یا دو دقیقه ای می توانید استفاده کنید که با کودک خود حرف بزنید، جواب سؤال او را بدهید، او را نوازش کنید، با او بازی و به او توجه کنید. این کار باید به طور مکرر (هر چند کوتاه) در طول روز انجام شود.

انجام دادن فعالیت مشترکی با فرزند که مورد علاقه اوست

- کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند.
- در شرایط بحرانی ممکن است والدین برای تسلط بیشتر بر شرایط سعی کنند خودشان همه کارها را انجام دهند و یا تصور کنند که در این شرایط داشتن فعالیت های سرگرم کننده یا بازی با کودکان اولویت ندارد و کارهای مهمتر دیگری وجود دارد که باید به آن ها پردازند.

- در برخی موارد به دلیل آشفتگی و سردرگمی اوضاع، پیدا کردن فرصت و وسایل لازم و برنامه ریزی برای انجام فعالیت های مشترک با کودک برای والدین دشوار می شود.
- به والدین تأکید کنید که انجام این فعالیت ها چه کمک به والدین در کارهای خانه و ... باشد و چه انجام یک فعالیت سرگرم کننده، به ایجاد احساس آرامش و بهبود خلق در افراد و به تبع آن، بهبود روابط و کاهش تنش کمک می کند.
- به والدین کمک کنید تا متوجه شوند که در این شرایط چگونه می توانند فعالیت های مشترکی با فرزند خود داشته باشند.

- مثلاً در شرایط بحران کرونا فضاهای ورزشی و باشگاه ها تعطیل شدند.
- انجام فعالیتهای ورزشی در خانه، بازی های دسته جمعی با افراد خانواده مثل اسم، فامیل و ... کمک کرد تا صمیمیت بین افراد خانواده بیشتر شود.
- به والدین بگویید: در بحرانهای مختلف با خالقیت فردی می توان این فعالیت ها را برنامه ریزی کرد. گاه فرزندان به سراغ شما می آید و می گوید: ماما اجازه بده من هم در آشپزی کمکت کنم. بابا من هم می خواهم در تمیز کردن کانکس بهت کمک کنم
- به والدین بیاموزید از زمان هایی که کودکان به سراغشان می آیند برای تحکیم روابط خود با آنها استفاده کنند.

- به علاوه شما می توانید فعالیت های مشترک دیگری را در خانه و خارج از خانه تدارک ببینید.
- می توانید بازی هایی را تدارک ببینید که مورد علاقه آن هاست.
- در شرایط بحرانی به خصوص زلزله، سیل یا شرایط جنگی ممکن است وسایل بازی چندانی فراهم نباشد ولی بازی کردن با کودک نیاز به وسایل آن چنانی هم ندارد.
- می توانیم با استفاده از خلاقیت خودمان بازی هایی که نیازمند اسباب و لوازم خاص نیستند انجام دهیم.
- مهم بازی کردن است.

ببینید او به چه فعالیتی علاقه دارد:

- با هم به بازی کامپیوتری پردازید.
- با هم کتاب داستان بخوانید و یا به موسیقی گوش دهید.
- با اسباب بازی ها و عروسک هایش بازی کنید.
- با هم گل یا پوچ بازی کنید.

گفتگو با کودک

- گفتگو با کودک از اقدامات مهمی است که باعث بهتر شدن رابطه متقابل والد و او می شود.
- گفتگو با کودک باید متناسب با سطح درک او از مسایل و در مورد موضوعات مورد علاقه وی باشد.
- از هر فرصتی می توان برای صحبت کردن با کودک استفاده کرد ولی شاید یکی از بهترین موقعیت ها قبل از خواب شبانه است که والدین ضمن گفتن داستان در مورد اتفاقات خوشایند و موضوعات مورد علاقه کودک با او صحبت می کنند و علاقه و محبت خود را به او نشان می دهند.

به والدین در مورد اهمیت این موضوع توضیح دهید و بگویید:

- شما می توانید از هر فرصتی برای حرف زدن با کودک خود استفاده کنید،
- برای نمونه وقتی که سراغ شما می آید و سئوالی می پرسد، زمانی که با هم تنها در منزل هستید، یا با هم فعالیتی را انجام می دهید. راجع به خودتان و موضوعات مورد علاقه اش با او صحبت کنید.

از طریق ابراز احساسات نشان دهید که او را دوست دارید.

- او را نوازش کنید، در آغوش بگیرید، لمس کنید و ببوسید. توجه داشته باشید ابراز احساسات متناسب با سن و شخصیت کودک و بدون هیچ گونه قید و شرط باشد.

تشویق کودک و پاداش دادن به رفتارهای مثبت او

- توجه به رفتارهای مثبت، تحسین و تشویق کودک ارتباط والد و کودک را تحکیم میکند.
- شیوه های مختلفی برای تشویق کودک وجود دارد، از توجه ساده به رفتار تا تشویق های کلامی، رفتاری و مادی را می توان متناسب با رفتار کودک در نظر گرفت.
- تلاش کودک را برای مدیریت خشم و هیجانات، و اطاعت و حرف شنوی کودک را که رفتارهای مقابله جویی پیدا کرده، باید بلافاصله، مکرر و به صورت قابل توجه تشویق کرد.
- تلاش کودک برای سازگاری با شرایط، پیدا کردن راه حل برای مشکلات و کمک به دیگران را نیز باید دید و مورد تشویق قرار داد. به علاوه رفتارهای مثبت دیگری که از کودک سر می زند نیز باید مطابق معمول و به شکلی متناسب مورد توجه و تشویق قرار گیرند.

همدلی با کودک و انعکاس احساسات او

- در زمان ناراحتی اهمیت دادن به ناراحتی کودک و انعکاس احساس او از طریق بیان کلامی باعث می شود که کودک احساس کند پدر یا مادر او را درک می کنند و به او اهمیت می دهند.
- شناسایی، اهمیت دادن و انعکاس همدلانه احساسات ضمن اینکه به کنترل هیجان کمک می کند باعث بهبود رابطه والد-کودک نیز می شود.
- به والدین آموزش دهید که: برای این کار ابتدا از طریق مشاهده حالت چهره و رفتار کودک دقت کنید تا متوجه شوید که او در آن لحظه چه احساسی را تجربه می کند. و سپس احساسش را به شکل همدلانه ای برایش بیان کنید.

- به عنوان مثال: الان از اینکه نکنه دچار بیماری بشی میترسی و نگران دیگران هم هستی و به همین دلیل داری گریه می کنی.
- خوب خیلی از افراد دیگه هم مثل تو نگران این موضوع هستند. طبیعی است که نگران باشی.
- من می تونم به تو کمک کنم که ضمن مراقبت از خودت نگرانی هایت را هم کم کنی تا به خاطر اون ها کمتر اذیت بشی.

اجتناب از سرزنش، تحقیر یا توهین به کودک

- در شرایط بحرانی به دلیل آشفتگی ها و استرس هیجانی، ممکن است خطاهای کودک افزایش یابد.
- ضمن توضیح این مطلب به والدین بگویید: سعی کنید خطاهای جزئی کودک را نادیده بگیرید. و کودک را به خاطر آنها سرزنش، توبیخ یا تحقیر نکنید.
- سرزنش، توهین یا تحقیر باعث ایجاد احساس خشم و نفرت در کودک و آسیب به اعتماد به نفس او می شود.
- این احساس ممکن است تا مدت ها ادامه پیدا کند و به رابطه والد و کودک آسیب جدی بزند.
- ممکن است به این باور برسد که نمی تواند آدم خوبی باشد و در نتیجه برای انجام رفتارهای مطلوب انگیزه ای نداشته باشد.

داشتن قوانین مشخص و با ثبات

- یکی از عواملی که باعث ایجاد امنیت در رابطه والد و کودک می شود داشتن ساختارها و قوانین مشخص است.
- وقتی که شرایط و بایدها و نبایدها برای کودک کاملاً مشخص و قابل پیش بینی باشد احساس امنیت کودک بیشتر و تبعیت وی از قوانین بالاتر است.
- در شرایط بحرانی رعایت قوانین قبلی دشوار می شود، بد رفتاری کودک افزایش پیدا می کند و تحمل والد هم کم می شود، در نتیجه احتمال نقض قانون با استفاده از بدرفتاری افزایش می یابد.

- برای والدین توضیح دهید که ممکن است در شرایط بحرانی لازم باشد در برخی قوانین قبلی بر حسب شرایط بازنگری کنند. مهم این است که قانون وجود داشته باشد اما باید با شرایط متناسب باشد.
- به والدین آموزش دهید که قوانین را با توجه به شرایط بازنگری و به کودک اعلام کنند. در وضع قوانین محدودیت های ناشی از شرایط بحرانی را در نظر داشته باشند و به اندازه لازم انعطاف هم نشان دهند.
- تأکید کنید که این شرایط در نهایت منجر به رضایت دو طرف و تقویت رابطه بین آنها می شود.

بودن در دسترس کودکان

- برای والدین توضیح دهید که در شرایط بحرانی نیاز کودکان به حضور در کنار والدین و بهره مندی از حمایت و کمک آنها افزایش می یابد به خصوص در دوران خردسالی این موضوع اهمیت بیشتری دارد.
- مهم است که والدین زمانی که کودک نیازمند کمک است در دسترس او باشند.
- آمادگی والدین برای کمک در این موارد، منجر به شکل گیری احساس همکاری مشترک و بهبود رابطه آن ها می شود.

افزایش مهارت ها و اعتماد به نفس کودک

- افزایش مهارت ها و اعتماد به نفس در کودکان بهترین هدیه ای است که والدین می توانند به آنها بدهند.
- افزایش مهارت های کودک برای مقابله با بحران و سازگاری با آن منجر به شکل گیری اعتماد به نفس در کودک می شود.
- کودکی که مهارت بیشتری دارد نه تنها کمتر توسط اطرافیان سرزنش می شود بلکه بیشتر هم مورد تشویق قرار می گیرد و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری نیز خواهد داشت.
- از سوی دیگر وقتی والد متوجه می شود که فرزندش توانایی مواجهه با شرایط سخت را دارد احساس مثبت تری نسبت به او پیدا می کند و بار مسئولیت و فشار روانی والد نیز کاهش می یابد.

- ایجاد فضای هیجانی گرم، صمیمی و حمایتگرانه توأم با پذیرش بدون قید و شرط و اعتماد به توانمندی های کودک همان گونه که هست، این که به حرف های او گوش می دهند، با او گفتگو می کنند، او را در آغوش می کشند و مورد تشویق قرار می دهند از عواملی است که اعتماد به نفس کودک را بالا می برد و برای کسب مهارت های بیشتر به او انگیزه میدهد

- در شرایطی که توانمندی های کودک به رسمیت شناخته نمی شود و والد سعی می کند که همه کارهای او را انجام دهد و او را کنترل کند و یا بیش از حد مورد انتقاد و سرزنش قرار دهد، به تدریج اعتماد به نفس و انگیزه او برای پرداختن به رفتارهای مطلوب و کسب مهارت های بیشتر از دست می رود.
- او بتدریج باور می کند که ناتوان است و نمی تواند خوب و پذیرفتنی باشد.
- چنین کودکانی یا برای دریافت حمایت عاطفی و انجام کارها به دیگران وابسته می شوند، و یا رفتارهای نامطلوب بیشتری را بروز می دهند و نهادینه کردن رفتار مطلوب در آنها دشوارتر صورت می گیرد.

روش های بهبود اعتماد به نفس و تقویت مهارت های کودک

به والدین آموزش دهید که برای تقویت مهارت ها و اعتماد به نفس کودک لازم است این موارد را رعایت کنند:

خطاها و نواقص جزئی کودک را نادیده بگیرید نیمه پر لیوان را ببینید:

- به جنبه های مثبت فعالیت ها، تلاش ها و پیشرفت های کودک توجه کنید
- به او بازخوردهای مثبت بدهید. یعنی به جای اینکه نواقص او را آشکار کنید جنبه های مثبت کارش را برجسته و بیان کنید.
- در صورت مشاهده رفتار مثبت، کودک را مورد تشویق قرار دهید.

به کودک مسئولیت بدهید:

- تکالیف و وظایفی را برای کودک تعیین کنید و بعد از تکمیل آنها به او پاداش بدهید.
- خطاهای جزئی در انجام مسئولیت را برجسته نکنید.
- کاری را که کودک قادر به انجام آن است به خودش محول کنید و مسئولیت انجام همه کارهای کودک را برعهده نگیرید.
- تکالیف و وظایفی معنی دار و چالش برانگیز به کودک محول کنید کودک باید مقابله با مشکلات و چالش ها را یاد بگیرد و تمرین کند و بتواند ناکامی ها را تحمل کند.
- همچنین باید به تدریج مهارت تحمل فشارهای محیطی و مواجهه با چالش ها را نیز بیاموزد.
- او باید بتواند خود راههایی برای حل مشکلاتش پیدا کند.

به کودک حق انتخاب بدهید:

- در مورد تکالیف یا مسئولیت هایی که باید برعهده گیرد، در حدی که کودک توانایی انتخاب دارد به او حق انتخاب بدهید.
- این موضوع را که کودک بین چه مواردی میتواند دست به انتخاب بزند، شما باید تعیین کنید. بعد از اینکه این موارد را مشخص کردید، نباید برای شما مهم باشد که کدام مورد انتخاب کند.
- وقتی انتخاب کرد انتخابش را تأیید کنید

رویکرد همکاری گروهی و تیمی داشته باشید:

- با فرزندتان در انجام کارها مشارکت و همکاری کنید.
- فعالیت های گروهی و خانوادگی باعث بهبود رابطه بین افراد می شود

سعی نکنید همه فعالیت ها را خودتان برنامه ریزی و کنترل کنید:

- والدینی که همه فعالیت ها را خودشان برنامه ریزی و کنترل می کنند و به کودک فرصت تجربه یا آزمون و خطا نمی دهند، مانع از پرورش مهارت های کودک می شوند.
- کودکان از طریق تجربه، آزمون و خطا و مشاهده پیامد انتخاب ها و اقدامات خود، مهارت ها را می آموزند.
- به کودکان در محدودهای که خطرناک یا آسیب زا نیست اجازه آزمون و خطا و تجربه کردن بدهید.
- با آزمون و خطا و تجربه کردن است که کودک مهارت ها را می آموزد و از اشتباهات خود درس میگیرد.

کودک را به طور برجسته مورد تشویق قرار دهید:

- بعد از انجام هر فعالیت یا مسئولیت محول شده، کودک را به صورت عاطفی مورد تشویق قرار دهید.

با سپاس فراوان از توجه شما