



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## اصول ارتباط با کودک

تهیه : مریم مزیدی

روانشناس بالینی

تنظیم : سوپروایزر آموزشی

رازیتا بمشئی زاده

(آموزش به بیمار)

دی ماه ۹۴

هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و بدانید که کودک امانت الهی نزد شما است و شما موظف هستید از این امانت الهی به بهترین وجه مراقبت و نگهداری کنید .

در ارتباط با کودک همواره باید خداوند متعال را ناظر و حاضر دانست و در گفتار و رفتار این اعتقاد را باید نشان داد . ( اصل خدامحوری ) از سوی دیگر باید عاشق بود و کودک را دوست داشت .

**۱-در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی نداشته باشید :**

هیچ رفتاری با یک بار آموختن به دست نمی آید و آنان نیز همیشه برای فرا گرفتن آمادگی ندارند . آموزش نیاز به وقت ، حوصله و موقعیت شناسی دارد. اگر والدین خسته و بی حوصله شوند یا از کوره در روند، احترام خود را نزد فرزندان از دست خواهند داد . در این صورت فرزندان به خواسته های آنها بی توجه خواهند شد و خود را موظف به انجام آنها نخواهند دانست . تربیت مسئولیتی یک روزه نیست، فرزند شما بارها اشتباه خواهد کرد. بنابراین در کوتاه مدت نمی توان انتظار پیشرفت زیادی داشت.

**۲- توقع خود را کم کنید و پیشرفتهای کوچک را**

**نیز در نظر بگیرید:**

کودکان و والدینی که از هر نظر کامل و بی عیب باشند وجود ندارند . فرزندان همیشه آنگونه که والدین توقع دارند عمل نمی کنند. مشکلات کودکان معمولا یک شبه حل نمی شود و تغییرات در کودکان آرام و مرحله به مرحله صورت می گیرد. برخی والدین وقتی در تغییر عادات و رفتارهای فرزندشان به مشکل برمی خورند ، به سرعت آشفته و نا امید می شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند .

**۳-در هر زمان تنها روی یک مشکل تمرکز نمایید:**

فرزند شما ممکن است مشکلات متعددی داشته باشد . برای موفقیت باید تنها یک مشکل را در نظر بگیرید و پس از حل آن به نوبت به مشکل دیگری بپردازید . هدفتان را با کلمات ساده ای که برای کودک قابل فهم باشد برایش توضیح دهید (مثلا : می خواهیم قبل از آمدن سر سفره دستهایت را صابون بزنی در صورتی که قبلا اصلا صابون نمی زده و حالا یک مرتبه صابون زده است ، هر چند توقع ما چهار مرتبه صابون در روز باشد ) و با واکنش های مثبت و تحسین

\* تحقیر کردن یا مقایسه او با دیگران باعث کینه تیزی او می شود.

\* اگر خسته اید و یا از نحوه برخورد یا رفتار او خشمگین هستید، صبر کنید تا عصبانیت شما فروکش کند سپس با او موضوع را در میان بگذارید.

\* از به کار بردن کلمات تحقیرآمیز پرهیزید و از جملاتی مانند «من می دانم برای تو چه بهتر است» استفاده کنید.

\* او را برای در میان گذاشتن احساس ناراحتی یا خوشحالی خود با شما تشویق کنید و به زبان آورید که او را دوست دارید.



ممکن است فردا تاثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکانتان جواب می دهد، شاید برای دیگری بی فایده باشد .

#### ۶- مادران و پدران لطفا هماهنگ عمل نمایید:

موفقیت والدین در تغییر رفتارهای کودک نیازمند هماهنگی بین پدر و مادر است . شما و همسران باید پیش از دست زدن به هر کاری در مورد کودکان اتفاق نظر داشته باشید . وقتی تصمیم خود را گرفتید هر دو هماهنگ و یکسان عمل نمایید.

#### نکات مهم :

\* فرزند شما باید متوجه باشد که شما به کارهای او علاقه مند هستید و در صورت نیاز به او کمک خواهید کرد.

\* زمانی که او می خواهد مطلبی را با شما در میان بگذارد تمام حواس خود را متوجه او کنید و به حرفهای او گوش داده و از قطع کردن حرف های او پرهیزید.

\* بهترین زمانی که می توانید با فرزندتان ارتباط برقرار کنید ، زمانی است که با او تنها هستید.

آمیز به او بفهمانید که رفتارش مناسب و مورد پسند است .

#### ۴- با دید مثبت نگاه کنید و هرگز از تحسین کودکتان غافل نباشید:

تحسین کودک بسیار ارزشمند است . کودک نمی داند کدام رفتار مناسب و کدام نامناسب است . او هر رفتاری را که با واکنش والدین روبرو شود یا او را به هدف برساند مثبت تلقی کرده و تکرار خواهد نمود. مسلما به جز رفتارهایی که شما را ناراحت می کند ، رفتارهای مناسب و مثبت زیادی نیز در فرزند شما وجود دارد. با واکنشی تایید کننده به فرزندتان نشان دهید که از کدام رفتارشان راضی هستید ، کودک سعی می کند با تکرار آن رضایت بیشتر شما را به دست آورد.

#### ۵- اهدافی را که در نظر دارید، بانیازهای کودکتان منطبق نمایید:

اهداف خود را متناسب با سن ، شخصیت ، توانایی ، رشد عقلی و شرایط محیطی فرزندتان تعیین نمایید . با توجه به این که همه افراد یکجور نیستند و موقعیت ها نیز متفاوت است ، یک راه حل قطعی و مستقل برای هر مشکلی وجود ندارند . راه حلی که امروز در مورد فرزندتان موثر