

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

احساس امنیت

در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

استنلی گرین اسپن

مترجم:

اکرم کرمی

فهرست مطالب

سختن ناشر	۵
مقدمه	۷
فصل اول: چهار اصل مهم برای ایجاد امنیت در کودکان در مواجهه با	
فشارهای روانی	۱۱
فصل دوم: عوامل ایمنی کودک کدامند	۲۳
فصل سوم: امنیت در طفولیت و اوایل کودکی	۵۸
فصل چهارم: امنیت در کودکان دبستانی	۹۹
فصل پنجم: امنیت و اعتماد به نفس در نوجوانان	۱۵۰
فصل ششم: آماده ساختن کودکان و نوجوانان برای آینده	۱۸۱

مقدمه

طی قرون متمادی همواره اولین و مهم‌ترین وظیفه والدین حفظ فرزندان‌شان از خطرهای بیرونی بوده است و هر چند وقایع عصر حاضر خانواده‌ها را به سوی زندگی نامطمئن و پر تنش‌تری سوق داده و تهدیدها و شرایطی که کودکان را در معرض خطر و خشونت قرار می‌دهد، متفاوت از گذشته است، اما کمک به کودک برای آنکه احساس امنیت کند و با اطمینان به سوی بزرگسالی گام بردارد، امر تازه‌ای نیست. خشونت در مدرسه، خطرهای محیطی و نیز شیوه‌های برنامه‌سازی تلویزیون و رسانه‌های گروهی از زندگی کودکان، همگی در کودکان ترسی ایجاد می‌کند که ممکن است به احساس ناامنی شدید منجر شود. مشاهده این صحنه‌ها اکثر بزرگسالان را سخت تحت تأثیر قرار می‌دهد، چه رسد به کودکان که هنوز به رشدی نرسیده‌اند که بتوانند نگاه همه جانبه‌ای به مسائل داشته باشند و اغلب وقایع را به خود نسبت می‌دهند. معمولاً کودکان خردسال گمان می‌کنند اگر اتفاقی برای دیگری رخ داده است، دلیلی ندارد که برای او و خانواده‌اش رخ ندهد.

در این کتاب به چند اصل زیربنایی پرداخته‌ایم که به کودکان در غلبه بر شرایط ترس‌آور و حفظ احساس امنیت در مواقع بحرانی کمک می‌کند. این اصول براین حقیقت استوار است که احساس امنیت کودک براساس ارتباط او با والدین و خانواده شکل می‌گیرد. روابط خانوادگی از دیرباز سپر محافظ کودکان در برابر خطرهای بیرونی بوده است و در کودک این

حس را ایجاد می‌کند که سنگری که او را لحظه به لحظه از خطرهای بیرونی حفظ می‌کند، استوار و پابرجا است. این احساس، بستر امنی ایجاد می‌کند که در آن کودک به کندوکاو و ابراز احساسات خود می‌پردازد و به جای آنکه هر لحظه منتظر وقوع اتفاقات ترس‌آوری از بیرون خانه باشد، آنها را در بافت و جایگاه خودشان نظاره می‌کند.

علاوه بر اینکه به کودکان باید کمک کنیم تا در دوره کودکی احساس امنیت کنند و با مسائل مربوط به رشد روبه‌رو شوند، نگاهی هم باید به جلو بیندازیم و ببینیم که در آینده طولانی برای کنار آمدن با شرایط غیر مترقبه به چه مهارتهایی نیاز دارند. همه ما با احساس عدم اطمینان به آینده و احتمال وقایع هول‌انگیزی زندگی می‌کنیم که بخشی از زندگی انسان است، اما مهم این است که فرزند خود را طوری تربیت کنیم که بتواند در بزرگسالی نقش خود را برای ساختن آینده‌ای بهتر و روشن‌تر ایفا کند.

پشت سر گذاشتن این فرایند امری دشوار و مستلزم برخی ویژگیهای شخصیتی است که هر چند بسیاری از ما آن را با ارزش می‌دانیم، اما اغلب در تنشها و فشارهای زندگی روزمره اهمیت آنها را از یاد می‌بریم. مثلاً برخورد صحیح با خطرات جدید، نیازمند توان برقراری ارتباط، دسترسی به افراد قابل اعتماد در شرایط دشوار، ابراز افکار و احساسات و حل مشکلات به کمک دیگران است. البته همه ما با این موارد توافق داریم. اما در سالهای اخیر بنابر شرایط شغلی و میل ما به برخورداری فرزندانمان از آموزشهای رسمی و استفاده بیشتر از مهدکودکها، ارتباطها کم‌رنگ‌تر شده است. اگر والدین حضور مؤثری در کنار فرزندانمان نداشته باشند، برای صمیمیت و نزدیکی بیشتر و نیز کندوکاو و پذیرش احساسات آنها تلاش نکنند و نتوانند با رفتار خود الگوی صبر، بردباری و همکاری برای آنها باشند، کودکان نیز نمی‌توانند ارتباط با دیگران، اعتماد به آنها و کار کردن در گروه‌های کوچک را بیاموزند.

فصل اول به راهکارهای کوتاه مدتی می‌پردازد که در شرایط دشوار به یاری شما و فرزندانان می‌آید. در فصل دوم به صفات و ویژگیهای کودکی پرداخته شده که امنیت عاطفی دارد و می‌تواند با دنیای نامطمئن پیرامون خود کنار آید؛ همچنین اهداف بلند مدتی را مطرح می‌کند که والدین باید برای رشد احساس امنیت فرزندان خود در نظر بگیرند و برای آینده‌ای بهتر آماده شوند.

اما با وجود تمام تلاشها، والدین باید بدانند در طول رشد فرزندان امکان بروز هرگونه ناراحتی و تنش وجود دارد. نکته مهم این است که بتوانیم در میان شرایط اضطراب، تنش و دیگر علائم ناراحتی، فرصتی برای رشد بسازیم. علائم ناراحتی نه تنها ما را از وجود مشکلی خاص آگاه می‌کنند، بلکه زمینه‌ای را که در آن فرزندمان نیاز به رسیدگی دارد، به ما نشان می‌دهند. در فصلهای سه، چهار و پنج، مهارتهای لازم برای ایجاد امنیت در اطفال، کودکان پیش دبستانی و نوجوانان را به دقت مورد بررسی قرار می‌دهیم. سپس به شایع‌ترین علائم تنش و ناراحتی و نیز نشانه‌های حاکی از ناتوانی کودک برای کنار آمدن با آن می‌پردازیم. اینها نشانه‌های رشد بیشتر هستند و ما را به سوی روشهایی رهنمون می‌شوند که کودک را چنان یاری کنیم تا با ترسهای خود مقابله کند و با پختگی بیشتری با مشکلات روبه‌رو شود.

فصل پایانی اهمیت امنیت عاطفی کودک در عصر حاضر را بررسی می‌کند. فرزندان ما در دنیایی پیچیده‌تر از گذشته زندگی می‌کنند، دنیایی که در آن فاصله فرد و گروه کم‌کم از بین می‌رود. سرانجام روزی فرا می‌رسد که همه گروه‌ها خود را سوار بر یک کشتی می‌بینند و از این جهت است که توان درک و کار کردن با دیگران و تشریک مساعی در حل اختلافات اهمیتی روزافزون پیدا می‌کند.

حقیقت این است که کودکان را نمی‌توان در انزوا نگه داشت. آنها باید در مجموعه امن ارتباطات جای بگیرند. مجموعه‌ای که نه تنها شامل