

# دوست خوب

کریستین ای. آدامز

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

همهٔ کودکان به دوست نیاز دارند. برای داشتن دوست، کودک باید یاد بگیرد خود دوست خوبی باشد. اما واضح است که کودکان با مهارت‌های بالای اجتماعی متولد نمی‌شوند. آن‌ها باید یاد بگیرند چطور دوست پیدا کنند، دوست‌های خوب را بشناسند و دوستی‌شان را حفظ کنند.

مهم‌ترین عامل در این میان، چگونگی رفتار با کودک در خانه و مدرسه است. دیدگاه پذیرش و بخشش در مقابل سرزنش و انتقاد، در زندگی اجتماعی کودک تأثیر بسزایی دارد. مثلاً حکم صادر کردن برای کودک به جای صحبت کردن دربارهٔ تصمیم‌های مختلف با او، باعث می‌شود او نیز در اجتماع رفتاری زورگویانه و ریاست‌طلبانه پیدا کند.

در قدم دوم، بزرگسالان می‌توانند به کودک یاد بدهند زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شود، با خودش مهربان باشد. این کار باعث می‌شود او نیز اشتباه دوستانش را با محبت بیشتری بپذیرد. با نشان دادن رفتاری مهربانانه و حمایت‌گرایانه، بزرگسالان به کودکان می‌آموزند دوستان بهتری باشند.

قدم سوم این است که بزرگسالان حس همدردی را در کودک پرورش دهند. آن‌ها باید در زمان‌های مناسب، سوال‌های کلیدی بپرسند. مثلاً: «فکر می‌کنی وقتی به رایان گفتمی احمق، چه احساسی به او دست داد؟» با صحبت کردن در مورد احساسات و افکار مرتبط با هر رفتار، کودکان کم‌کم یاد می‌گیرند موقعیت و دیدگاه طرف مقابل را درک کنند. سؤال مناسبی که در این مواقع می‌توان پرسید این است: «به نظرت دفعهٔ بعد که عصبانی شدی، بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی چیست؟ چه انتخاب‌هایی داری؟»

ما با نشان دادن حق انتخاب‌های اجتماعی به کودکان، کمکشان می‌کنیم که از رفتارهای مخرب فاصله بگیرند و از سوی جامعه، پس زده نشوند. خیلی از کودکان با مهارت‌های رفتار اجتماعی آشنا نیستند. آن‌ها برای حل مشکلات خود، کاملاً متکی به والدین و بزرگسالان خود هستند.

هر کودکی باید یاد بگیرد چطور یک دوستی را شکل بدهد و آن را پرورش بدهد. با به کار بردن رهنمودهای مثبت این کتاب و صحبت کردن با کودکان در مورد مباحث مطرح‌شده در آن، می‌توانید همان کسی باشید که فرزندان به آن نیاز دارد - یک دوست واقعی.

- کریستین ای. آدامز



## رفاقت چیست؟

رفاقت یعنی دوستی. یعنی بتوانی چند دوست داشته باشی. هر کس در زندگی به رفاقت و دوستی نیاز دارد.

دوست کسی است که می‌توانی با او بازی کنی و خوش بگذرانی. تو نیاز داری یک دوست داشته باشی تا او قایم شود و تو پیدایش کنی. تو به یک دوست نیاز داری تا توپ را برایت شوت کند و تو آن را بگیری. دوستانت هم به بیشتر چیزهایی که تو به آنها علاقه‌مندی، علاقه دارند؛ چیزهایی مثل بازی، ورزش یا کارهای هنری.

تو می‌توانی با دوستانت در نزدیکی خانه، محله، مدرسه یا حتی در یک تیم ورزشی بازی کنی.

داشتن یک دوست، احساس خوبی را در درونت به وجود می‌آورد. این که هوای یک نفر را داشته باشی و بدانی که او هم هوایت را دارد، عالی است.

