

چه کار کنیم اگر از اشتباه کردن می‌ترسیم

خیلی بی‌دست و پاهستم.
من هیچ وقت موفق نمی‌شوم!
بهتر است کاری نکنم.



فهرست

- مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان ۶
- فصل ۱** بیایید کشف کنیم! ۱۰
- فصل ۲** کشف افکار و احساسات ۱۸
- فصل ۳** این فاجعه نیست ۳۲
- فصل ۴** مراقب سیاه و سفید دیدن باشید! ۴۸
- فصل ۵** او، وای، آه! ۶۰
- فصل ۶** کشف شکست ۶۶
- فصل ۷** عادت به اشتباه کردن ۷۶
- فصل ۸** چه چیزی در شما بسیار خوب است؟ ۸۶
- فصل ۹** شما می‌توانید؟ ۹۲

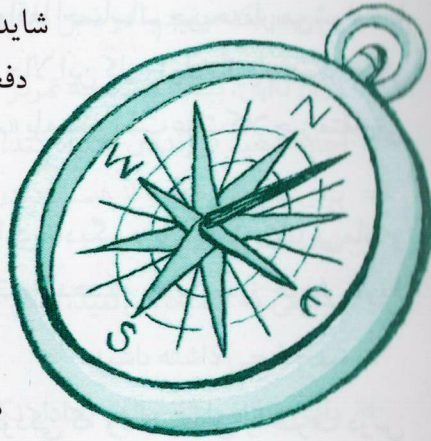
مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

ترسیدن از اشتباه یک مسئله بسیار طبیعی است. شما ممکن است از اینکه در یک جلسه سخنرانی، چیزی را اشتباه بگویید و یا موقعی که در شهر جدیدی سفر می‌کنید گم شوید بترسید. کودکان هم ممکن است همین‌طور فکر کنند. در واقع ممکن است بعضی از آنها به قدری از اشتباه کردن بترسند که پا پس بکشند و دیگران را به خاطر اشتباهاتی که خودشان مرتکب می‌شوند مقصر بدانند. یک کودک ممکن است به خاطر اینکه در فعالیتی نمی‌تواند بر دیگران برتری یابد، از شروع آن فعالیت خودداری کند. یا دانش‌آموزی ممکن است به خاطر اینکه چیزهایی را که می‌نویسد دائماً پاک می‌کند، دوباره می‌نویسد و این کارها را بارها و بارها انجام می‌دهد، نتواند تکالیفش را به موقع تمام کند.

بچه‌هایی که در مورد غلط بودن کارشان و یا اشتباه کردن نگران هستند، شاید بخواهند شرایط را کنترل کنند تا مطمئن شوند موفق خواهند شد. دیگران را به خاطر شکستشان سرزنش کنند، نسبت به توانایی‌های خود بدبین شوند و یا از همه چیز ایراد بگیرند. آنها ممکن است از ترس اینکه تصمیم غلطی بگیرند کلاً در تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند. تلاش برای اشتباه نکردن هم شما و هم فرزندتان را از شدت خستگی از پا در می‌آورد.

درک و پذیرش اشتباهات می‌تواند به کودکان کمک کند که آسان‌تر بر مشکلات زندگی چیره شوند و آنها را تشویق کند از یادگیری چیزهای جدید نترسند. بنابراین هنگامی که کودک شما از کاری طفره می‌رود و یا میدان را خالی می‌کند و یا به اهدافی که آرزوی رسیدن به آنها را دارد نمی‌رسد، چه باید بکنید؟ شما به عنوان پدر و مادر چه می‌توانید بکنید که تمایل به پذیرش اشتباه و کنار آمدن با شکست و قبول آن برای کودک ساده‌تر شود؟ موقعی که می‌بینید فرزندتان شما با این تفکر که ممکن است در کاری موفق نشوند، به شدت نگران می‌شوند چه باید بکنید؟

شاید ممکن است بارها و بارها - طوری که حساب دفعاتش از دست تان در برود - بگویید: «اشکال ندارد. همه اشتباه می‌کنند.» و «هیچ‌کسی در دنیا کامل نیست.» هنگامی که این حرف‌ها را به فرزندتان می‌زنید دقیقاً روی ریل درستی حرکت می‌کنید. به این ترتیب شما به او کمک می‌کنید که در زندگی رویکرد متعادل‌تری داشته باشد. شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید که اشتباهات خود را بپذیرند



کنند و از تجربه‌های خود آگاهی و دانش به دست بیاورند.

این کتاب، می‌تواند به شما و فرزندتان کمک کند تا افکار و عقایدی را که باعث نگرانی او از اشتباه کردن می‌شوند، بررسی کنید. در این کتاب برای متفاوت فکر کردن و در برابر چالش‌های غیر قابل اجتناب زندگی آرام‌تر بودن، راهکارهایی ارائه شده‌اند. رویکرد اصلی بر اساس اصل رفتارشناسی که معتقد است افکار، احساسات و رفتارها یک مجموعه به هم پیوسته هستند ارائه می‌شود. به عبارت دیگر افکار فرد روی احساساتش تأثیر می‌گذارد و احساسات هم به نوبه خود روی نحوه رفتار و احساسات فرد تأثیر می‌گذارد.

کودکانی که از اشتباه کردن نگران می‌شوند چه کار می‌کنند؟

پاسخ به این سؤال مشکل است، زیرا این‌گونه باورها به سرعت اتفاق می‌افتند و نوعاً هم خارج از دایره آگاهی و عقل هستند و ممکن است برای هر فردی تفاوت داشته باشد. هنگامی که می‌خواهید به فرزندتان کمک کنید، افکارش را تشخیص دهید، چون در این صورت است که می‌توانید به او کمک کنید انواع افکاری را که سد راه او شده‌اند، بشناسد. برای مثال فرض کنید فرزند شما دلش نمی‌خواهد دوچرخه سواری یاد بگیرد. شاید افکار پنهان او از این قبیل باشند: «من هرگز دوچرخه سواری را یاد نخواهم گرفت»

یا «نخواهم توانست دوچرخه سواری کنم که واقعاً احساساتم جریحه دار می شوند» یا «مسخره به نظر خواهم رسید» یا «اگر همین حالا این کار را یاد نگیرم، دیگر هرگز یاد نخواهم گرفت چگونه دوچرخه سواری کنم» یا ممکن است علت کلاً چیز متفاوتی باشد.

وقتی فرزندتان قبول نمی کند دوچرخه سواری یاد بگیرد، با افکارش تنها می ماند و تجربه هایی را که ممکن است به او این فرصت را بدهد که یاد بگیرد از خودش دریغ می کند.

در اینجا موقعیت متفاوتی وجود دارد: کودکی که وقت زیادی را صرف درس خواندن می کند، احساس می کند باید جواب همه سؤالات را درست بدهد. ممکن است او با خود این طور فکر کند: «اگر به همه سؤالات جواب درست ندهم، کاملاً می بازم» یا «من باید به همه سؤالات پاسخ درست بدهم، چون همه از من همین انتظار را دارند» یا «اگر ساعت ها درس نخوانم و درس ها را آن قدر دوره نکنم که مطمئن شوم همه را بلدم، جواب بعضی از سؤالات را غلط خواهم داد.»

میل شدید او به موفقیت باعث می شود که بیش از حد لزوم درس بخواند. حتماً تا به حال به این آگاهی رسیده اید که فشار آوردن به کودک برای اینکه رفتارهایش را تغییر بدهد فایده ندارد. ما به جای این کار یک راه ملایم، اما مؤثر مبتنی بر پیشرفت گام به گام را پیشنهاد می کنیم.

قبل از اینکه از این کتاب استفاده کنید، پیشنهاد ما این است که خودتان یک بار آن را کامل بخوانید. با فرزندتان در باره تجربه های رشد خود، اینکه چگونه با انواع اشتباهات مشابهی که از آنها می ترسید کنار آمدید و اینکه حالا چگونه کنار می آید حرف بزنید. در اثنايي که فرزند شما تمرینات این کتاب را انجام می دهد می توانید با دادن فضا برای تجربه کردن و اشتباه کردن یا تلاش برای روبرو شدن با بعضی از چالش ها تجربه های او را تقویت کنید.

این چند نکته مفید را در ذهن داشته باشید تا از این کتاب بیشتر بهره ببرید:

- * روی تلاش، بیشتر از نتیجه تمرکز کنید.
- * اجازه دهید فرزندتان اشتباه کند. کارهای فرزندتان را به جای او انجام ندهید.
- * برای پذیرش خود و از دست دادن بعضی چیزها برای فرزند خود الگوی شایسته ای باشید.
- * موقعی که اشتباه می کنید، اعلام کنید اشکالی ندارد و دلیلش را هم بگویید.
- * شوخ طبعی داشته باشید.
- * بازی و کار را در حالت تعادل نگه دارید.
- * اجازه دهید موفقیت فرزندتان متعلق به خودش باشد. موفقیت یا شکست خودتان را با موفقیت یا اشتباهات او اندازه گیری نکنید.

شما و فرزندتان آماده کشف سرزمینی هستید که تاکنون در هیچ نقشه ای نیامده است. آرام آرام پیش بروید و هر بار فقط یک یا دو فصل از کتاب را بخوانید.

فرزندتان را تشویق کنید تمرین ها را کامل و با اتکا به خودش انجام دهد. در باره این موضوع که تمرینات کتاب چگونه در زندگی واقعی به کار گرفته می شوند با او صحبت کنید. برای کشف راه های جدید فکر کردن و زندگی کردن یار و همراه صبوری باشید و با تمام وجودتان از اینکه این اوقات خاص را با هم سپری می کنید لذت ببرید. شما و فرزندتان مسیرهای جالبی را پیش رو دارید و می توانید سفر خوشی داشته باشید.

همه کودکان باید با اشتباه کردن کنار بیایند، چون کودکانی که دائماً از اشتباه کردن می ترسند و نگران می شوند، در معرض اختلال اضطرابی، افسردگی، منفی بافی، ناامیدی و خشم هستند.

شما می توانید موضوع را با پزشک کودکان یا یک کارشناس بهداشت روانی بررسی کنید و کتاب های دیگر «مجموعه راهنمای عملی کودکان» را بخوانید. این کتاب ها برای شناخت احساسات و مشکلات رفتاری دیگر بسیار مفید هستند.