

بسم الله الرحمن الرحيم

*موضوع و بینار: تربیت کودک ارزشمند

**سخنران : استاد عبدالهادی عمرانی

***ارائه ای از موسسه ی فرهنگی هنری راز نگاه آفتاب گردان

****جلسه هفتم: 31 خرداد 1401

مقدمه: آموزش **درک احساسات** به فرزندانمان

احساس های شرمندگی، دستپاچگی و شگفت زدگی:

شرمندگی: زمانیکه کاری انجام میدهیم یا چیزی میگوییم که بابت آن ناراحت هستیم

و دلمان میخواهد که کاش آن اتفاق نیفتاده بود.

مانند در مهمانی بشقاب از دستم افتادو شکست و احساس شرمندگی کردم

دستپاچگی: زمانی که فکر میکنی به دلیل کار نامربوطی که کردی دیگران به تو نگاه

میکنند، احساس دستپاچگی میکنی.

مانند مجید روی یخ ها زمین خورد و احساس دستپاچگی کرد.

شگفت زدگی: اتفاقی که انتظارش را نداشتیم . ممکن است خوب یا بد باشد.

منفی: یک حادثه که از شنیدن آن شگفت زده میشویم .

*هیچ عجله ای برای پرورش این مهارت ها در وجود فرزند ما نیست.

با فرزندان خود بازی گفتگو نا مربوط را انجام دهید:

فرزندان ما در جواب این که چرا مهم است که ما به صحبت های دیگران گوش کنیم جواب های متفاوتی میدهند:

اگر بهش گوش نکنم دیگه با من دوست نیست یا از من ناراحت میشود یا...

از او بپرسید که اگر دوست بود، مهم نیست ؟ از اون بپرسیم چرا مهم است؟
*این چرا باعث فکر کردن فرزندمان میشود.

این بازی را در خانه با شرکت اعضای خانواده انجام دهیم.

برای مثال با همسر خود صحبت کنید و بعد از فرزند خود بپرسید الان بابا به حرف من گوش میداد یا از او بپرسم فکر میکنی اگر کسی صحبت کند و تو بهش گوش ندی چه احساسی پیدا میکند؟

و از فرزند خود بخواهیم که درباره اش فکر کند و دلایل دیگری را برای شما بازگو کند.

بازی دوم: با چند بچه این بازی را انجام دهید.

از اولین نفر بپرسید تو چه غذایی را دوست داری ؟

چه غذایی دوست نداری ؟

چه ورزشی را دوست داری ؟

چه برنامه تلویزیونی را دوست داری یا نداری؟

چه بازی را دوست داری؟

حالا از آنها بپرسید کدام بچه ها بازی مشترک دوست داشتند، بدین گونه میتوانیم متوجه شویم آنها به این گفتگو گوش کرده اند یا نه.

این بازی را میتوانید به روش های مختلفی انجام دهید.

روش دیگر این است که گوشی خود و همسرتان را به فرزند خود نشان دهید و از او بپرسید مال مادر است یا پدر و به او بگویید که میتواند با چشمانش ببیند.

حال به او بگویید که چشمانش را ببندد ، یک مداد و خودکار را در دست خود بگیرید و به فرزند خود بگویید که چیزی که در دستان شما هست مداد است یا کلید، او نمیتواند تشخیص دهد ، به او یادآور شود که نمیتواند ببیند حال به او بگویید چشمانش را باز کند ، حال میتواند تشخیص بدهد .

به او بگویید «حالا چجوری توانستی ببینی» ، فرزند شما میگوید که با دیدن ، حال به او بگویید که تو میتوانی با چشمت ببینی و بفهمی.

اگر فرزند بزرگ بود فعل تشخیص دادی را به کار ببرید و اگر کوچک تر بود فعل فهمیدی را به کار ببرید.

*به روش های مختلف با توجه به خلاقیت خود میتوانید بازی را تغییر دهید.

در روش بعد درباره گوش و شنیدن صحبت کنید ، به او بگویید ما میتوانیم با گوش ببینیم؟ و یا ما میتوانیم با چشمانمان بشنویم؟

برای درک تفاوت این دو ابزار به آن ها توجه کنید.

حالا با صدای بلند بخندید ، و از او بپرسید حال خوشحالم یا غمگین و یا به او بگوید
چشمانش را ببند و بعد بپرسید.

بعد از اینکه جواب داد اگر گفت که دیدم که شما خندیدی بگویید خنده من را با
چشمانت دیدی یا با گوش هایت شنیدی؟

مثلا میگوید هم با گوش هم با چشم ولی اگر این بار بگویید چشم هایش را ببندد او را
متوجه میکنید که میتواند احساس دیگران را از طریق گوش هم متوجه بشود.

*میتوانید با تغییر این بازی ها ، تفاوت انواع درک احساس را به فرزند خود بیاموزید.

در روش دیگر در جمع که فرزندان باشد از آن بپرسید چه کسی ملق زدن را دوست
داشت یا چه کسی دوست نداشت؟

و بعد بگویید که من میخواستم شما را امتحان کنم و متوجه شوم که چه کسی توجه
کرده .

*این موضوع باعث تشخیص تفاوت ها میشود ولی شما اجازه ندارید درباره هیچ کدام از
انتخاب ها اظهار نظر کنید.

*احساس های ناامیدی ،افتخار، نگرانی، آرامش جهت کمک به کودک تا به تاثیری که
میتواند بر دیگران داشته باشد بیشتر فکر کند.

به فرزندان خود این کلمات را بگویید و از آن ها بخواهید معنی هر کدام را میدانند
دستشان را بالا بیاورند و از آن ها بپرسید که چه زمانی خودشان این احساس را دارند.

اگر آن ها نمیدانستند برایشان مانند زیر توضیح دهید و مثال بزنید .

ناامیدی: زمانی که چیزی را میخواهیم و بهش امید داریم ولی اتفاق نمیفتد.

مانند زمانی که مادر بزرگ قرار است به خانه بیاید ولی نمی آید و ما احساس ناامیدی میکنیم.

افتخار: وقتی کسی کاری را عالی انجام میدهد فکر میکند که چقدر خوبه که من هستم و میتونم این کار را انجام دهم.

مانند از اینکه هیچ وقت حاضر نیستم کار اشتباهی انجام بدهم به خودم افتخار میکنم.

نگرانی: فکر کردن به اتفاقی که دلتان نمیخواهد آن اتفاق بیفتد

مانند اینکه شیرین میخواهد با دوستش بازی کند ولی نگران است که دوستش قبول نکند.

آرامش: وقتی کسی نگران چیزی بوده و حال نگرانی اش برطرف شده است.

مانند وقتی حسین رسید خانه همه احساس آرامش کردند

*برای فرزندان مثال های مختلفی بزنید و از آن ها بخواهید که بگویند مربوط به چه احساسی است.

