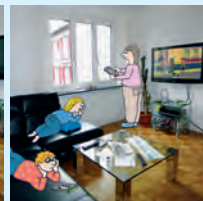
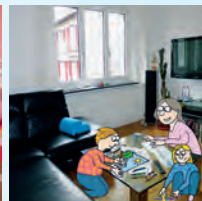
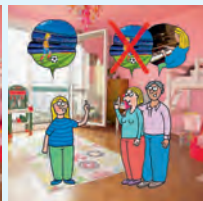
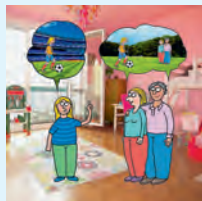




توانائی ها را تقویت کنیم -  
از کودکان محافظت کنیم



## اطلاعات برای والدین

پروژه برای تقویت توانائی های اجتماعی کودکان

# فهرست

4	خواسته های با دلیل – بدون مجازات بدنی
6	اعتراض به رفتار ولی شخص تحقیر نشود
8	رابطه – منظور استفاده از علاقه نیست
10	قواعد روشن و بدون تهدید
12	مرز ها را بپذیریم – بی توجهی نکنیم
14	به احتیاجات کودکان احترام بگذاریم – به احتیاجات کودکان بی توجهی نکنیم
16	احتیاجات اولیه را برآورده کنیم – به احتیاجات اولیه توجه کنیم
18	به توانایی های کودکان احترام بگذاریم و آنها را قبول کنیم – فشار وارد نکنیم
20	تشویق به آموزش و فراگیری – از رسانه های عمومی نامحدود استفاده نشود
22	رفتار محبت آمیز والدین – خشونت زوجین لازم نیست

این بروشور به ۱۳ زبان در دسترس میباشد. بروشور را میتوانید سفارش

بدهید و یا پ د اف PDF آن را دانلود کنید: [www.comp-act.ch](http://www.comp-act.ch)

CompAct پیشنهاد بنیاد خیریه برای Kinderschutz Schweiz (حفاظت از کودکان سوئیس) میباشد. این خیریه در کل کشور سوئیس فعالیت می نماید تا تمام کودکان بتوانند در امنیت و کرامت رشد کنند و حقوق و تمامیت آنها محفوظ بمانند.

تصاویر: از ماریانه کاور، برن

# توانائی ها را تقویت کنیم – از کودکان محافظت کنیم

حل نیست. برای اینکه کودکان نمی توانند از طریق رعایت نکردن مکرر محدودیت ها و یا از طریق طرد شدن های مکرر شخصیت قوی و خود سازی داشته باشند تا بتوانند در زندگی موفق بشوند، همانطوریکه والدین نیز برای آنها آرزو میکنند.

شخصیت و حق رشد بدون خشونت را قائل میباشند. منظور از خشونت فقط کتک زدن کودکان نیست بلکه مجازات های روانی، تحقیر، ترساندن، فحاشی و یا توجه نکردن به خواسته ها و احتیاجات کودکان نیز شامل خشونت میشوند.

هیچ وضعیت بحرانی با کودکان با وضعیت های بحرانی دیگر قابل مقایسه نیست و فقط یک استراتژی صحیح وجود ندارد تا بتوان از عهده درگیری ها و چالش های دیگر بطور مثبت درآمد. خشونت هرگز یک راه

والدین برای فرزندان خود تقریباً بدون استثناء فقط یک آینده خوب آرزو میکنند. والدین معمولاً آرزو میکنند که فرزندان آنها پتانسیل توانائی های شخصی خود را بطور احسن ارتقا دهند و زندگی با دیگران را بصورت مثبت تشکیل داده و تجربه بکنند. والدین هر روز نقش عمده ای را برای تشویق ارتقا توانائی های اجتماعی فرزند خود ایفا میکنند و باین صورت باعث رسیدن به این اهداف میشوند. والدین با محبت زیاد، توجه و رعایت احتیاجات فرزند خود در زندگی روزمره و با تعیین محدودیت های لازم باعث رشد مثبت فرزندان خود میشوند.

در زندگی پر مشغله امروزه والدین همیشه نمیتوانند با فرزندان خود رفتار مناسبی داشته باشند و یا خونسرد بمانند. در صفحات بعدی در باره چنین وضعیت های دشوار صحبت شده و پیشنهاداتی در باره انتخاب راه صحیح و بدون خشونت برای این وضعیت های چالش آمیز داده میشود. کشور سوئیس قطعنامه حقوق کودکان سازمان ملل را امضاء نموده و برای کودکان به غیر از حقوق دیگر حق تکامل

**کشور سوئیس قطعنامه حقوق کودکان سازمان ملل را**

**امضاء نموده و برای کودکان حق تکامل شخصیت و حق رشد**

**بدون خشونت را قائل میباشند.**

## خواسته های با دلیل – بدون مجازات بدنی

را تجربه کنند که همیشه یک راه حل دیگری غیر از خشونت وجود دارد. این نوع برخورد با مشکلات احتیاج به صبر دارد ولی با گذشت زمان نشان میدهد که ارزش آن را داشته است.

دلیلی رفتار او صحیح نیست و او چگونه میتواند رفتار دیگری داشته باشد. علاوه بر این خشونت باعث خشونت جدیدی میشود، برای اینکه کودک از طریق مشاهده رفتار دیگران می آموزد. زمانی که کودکان تجربه میکنند که مجازات های بدنی و یا خشونت های دیگر پذیرفته میشوند و روشی برای حل مشکلات میباشد، آنها نیز به احتمال زیاد یک زمانی رفتار خشونت آمیزی خواهند داشت، یا در مقابل اشخاص دیگر و یا در مقابل خود. یک تاثیر دیگری خواهد داشت اگر والدین به فرزند خود با لحنی محترمانه توضیح بدهند که به چه دلیلی رفتار او را نمی پذیرند و بجای آن از او انتظار چه رفتار دیگری را دارند. زمانی که کودکان منظور یک خواسته را درک کنند و بیاموزند که عواقب رفتار خود را تخمین بزنند، به مرور زمان خود بخود قواعد زندگی با دیگران را رعایت میکنند. وقتی که کودکان در رفع نتایج اعمال خود دخالت داده بشوند، در پروسه فراگیری حمایت میشوند. علاوه بر این کودکان از طریق تکرار می آموزند. آنها میبایستی بطور مکرر و در وضعیت های مختلف همان قواعد و نتایج آن

کودکان از اعمال و مشاهده رفتار اشخاص دیگر می آموزند. این برای معاشرت با دیگران و هم چنین برای رفتار بدون خشونت نیز صدق میکند. مشکلات را میتوان بدون کتک زدن حل نمود. بجای خشونت میتوان به کودک خواسته های او را توضیح داد و با او فهماند که نتایج اعمال او چگونه است و تاثیر این روش برای والدین بهتر است.

کودکان میتوانند اعصاب والدین را خوب مختل کنند. یک خمیر دندانی که خمیر دندان آن به بیرون فشار داده شده، رل کاغذ توالتی که باز شده، یک کودک لجوج که در مقابل خواسته های والدین مقاومت زیادی نشان میدهد، همه اینها قابل تحمل نیستند. ول با وجود این: مجازات بدنی مانند کتک زدن، تکان دادن، هل دادن، چک زدن تو گوش و یا کشیدن موها با حقوق کودکان علیه حقوق کودکان میباشد و بطور طولی المدت روش تربیتی موثری نیستند. بخاطر ترس از خشونت های بیشتر کودک احتمالا رفتار ناخواسته را انجام نمیدهد. ول او نمی آموزد که به چه



زمانی که کودکان منظور یک خواسته را درک کنند و بیاموزند که عواقب رفتار خود را تخمین بزنند، به مرور زمان خود بخود قواعد زندگی با دیگران را رعایت میکنند.

## اعتراض به رفتار ولی شخص تحقیر نشود

یک کودک در باره خود چگونه فکر میکند، بستگی دارد که او چه مطالبی را در باره خود می شنود. زمانی که یک کودک تجربه میکند که نظر و عقیده او مهم است، احتیاجات او جدی گرفته میشوند و دیگران برای او ارزش قائل هستند، این تصویر مثبتی بر روی او میگذارد. ولی اگر او بصورت مکرر تجربه کند که تحقیر میشود، او تصویر منفی از خود خواهد داشت.

کودکان میخواهند خیلی کارها بکنند که تواناییهای آنها شاید هنوز کافی نباشد. آنها مرتب تکامل پیدا میکنند و یک کودکی که روی دست و پای خود حرکت نمیکرد به یک کودک دونده و کوهنورد و پرنده و دانش آموز تکامل پیدا میکند. موفقیتها با شکستها نیز همراه میباشند، ناشیگریها و بعضی اوقات موقعیتهای ناامیدکننده برای کودک و تا اندازه ای برای والدین. وقتی که یک کودک در چنین وضعیتی هائی "احمق"، "نالایق" و یا "اعصاب خرد کن" نامیده میشود، بر روی تصویر شخصی او تاثیر میگذارد و او شروع میکند فکر کند که او زیاد ارزشی

ندارد و به مرور زمان جرات خود را بیشتر و بیشتر از دست میدهد. برای اینکه کودک کلیه مطالبی را که می شنود بر روی افکار او تاثیر میگذارد. بعضی از کودکان از چنین تحقیرهایی دچار ترس میشوند، دچار مشکلات جسمی و گوشه گیر میشوند. کودکان دیگر دشمن ستیز و خشن میشوند. در این حالت ممکن کودک رفتارهای ناخواسته انجام دهد و سرپرست تربیتی غضبناک و ناامید شود و مجددا فحاشی کند. یک کودک نباید هرگز از طرف شخصی تحقیر بشود ("تو یک بچه بی عرضه هستی!"), بلکه میبایستی فقط در باره رفتار او بصورت محترمانه گفتگو بشود. وقتی که کودکی فقط نمی شنود که چه چیزی خوب نیست، بلکه اینکه، از او چه انتظاری می رود، باو کمک میشود تا فکر کند و رفتار خود را تغییر دهد ("من میخواهم که تو سر میز آرام بنشینی"). همیشه میبایستی به سن کودک نیز توجه نمود. برای اینکه از یک کودک هنوز نمیتوان بطور مثال انتظار داشت که بتواند برای مدت طولانی سر میز آرام بنشیند.

ارزش قائل شدن برای خود سرمایه شروع

مهمی است که والدین میتوانند برای طی کردن مسیر راه زندگی به کودک بدهند. کودکانی که برای خود ارزش مثبت و مهمی قائل هستند بهتر میتوانند بر چالشها غلبه کنند، در زمان شکست و ناامیدی جرات خود را از دست ندهند و در زندگی موفق باشند.



ارزش قائل شدن برای خود سرمایه شروع مهمی است که والدین میتوانند برای  
طی کردن مسیر راه زندگی به کودک بدهند

## رابطه – منظور استفاده از علاقه نیست

مطمئن باشد. همانطوریکه اعمال تحقیر آمیز تأثیر گذار میباشند این اتفاقات مثبت در درون کودکان ثبت شده و باعث ایجاد اعتماد به نفس و توانایی برقراری رابطه های آنها میشوند.

و امنیت را از طریق کار و کوشش میتوانند بدست بیاورند، کودکان میتوانند دچار استرس شدید بشوند. کودکانی که مرتب از طریق کسر محبت تنبیه و مجازات میشوند، احساس میکنند که تسلیم سرپرست تربیتی خود هستند. آنها مشکل دارند که توانایی خود را به دیگران نشان بدهند، به اشخاص دیگر اعتماد بکنند و روابط خوب و مناسبی را برقرار بکنند.

به کودکان میبایستی مانند بزرگسالان دوباره این فرصت داده شود تا از مشکلات و در گیری ها بیاموزند. به این دلیل مهم است که با کودک در رابطه و گفتگو ماند، حتی اگر کار و یا رفتار ناشایستی داشته است. لازم است که به او در آرامش توضیح داده شود، به چه دلیل راهی که او انتخاب نموده است راه مناسب و قابل قبولی نبوده است. به او باید نشان داد که او دفعه بعد چکار میتواند بکند. این روش ها به کودک کمک میکند در آینده بخاطر اعتقادات درونی خود و نه بخاطر ترس رفتار دیگری را انتخاب کند. کودکی که باو مرتباً و عمداً توجه میشود و باو نشان داده میشود که والدین او را دوست دارند، میتواند در رابطه های خود با دیگران و به خود

کودکان فقط دوست دارند حس بکنند که والدین آنها را درک می کنند و دوست بدارند. این برای لحظاتی نیز که آنها شیطانی کوچکی کرده اند که باعث ناراحتی والدین شده است نیز صدق میکند. برای اینکه فقط کودکانی که میدانند والدین آنها را دوست دارند میتوانند رابطه های مطمئن و خوب برقرار کنند.

بعضی از والدین توج نکردن عمدی به فرزند خود او را بعنوان نوعی تنبیه و مجازات استفاده میکنند. بعنوان مثال آنها برای مدتی با فرزند خود صحبت نمیکند و یا او را عمداً ندیده میگیرند. برای کودکان این محبت نکردن ها بدتر از آن هستند که بزرگسالان میتوانند تصور کنند.

کودکانی که بطور مکرر کسر محبت را تجربه میکنند، می آموزند که شما آنها را فقط تحت شرایطی دوست دارید. آنها تصور میکنند که والدین شخص او را دوست ندارید، بلکه والدین او را بخاطر رفتار خوب و مناسب او دوست دارند. زمانی که کودکان تصور میکنند که برای محبت میبایستی زحمت بکشند





اینکه فقط کودکانی که میدانند والدین آنها را دوست دارند میتوانند رابطه های مطمئن و خوب برقرار کنند.

# قواعد روشن و بدون تهدید

در هر خانواده ای ارزش ها و قواعدی وجود دارد که زندگی با یکدیگر را میسر میسازند. زمانی که کودکان این اصول را رعایت نمیکنند، اغلب مشکلات بوجود می آیند که منجر به تهدیدهای شدید میشوند. کودکان میتوانند قواعد اعلام شده روشن و واضح را با ذکر دلیل میباشند، بهتر درک کنند. کودکان میتوانند متوجه قواعد و اصولی نیز بشوند که شما اجازه حق تعیین دارید. انجام سریع خواسته هائی که تحت تهدید به تنبیه و مجازات های شدید انجام میشوند، باعث ایجاد درگیری ها میشود و به این دلیل راه موثری برای حل مشکلات نمی باشند.

چالش های تربیتی بزرگ آن چالش هائی میباشند که کودکان قواعد خانوادگی را رعایت نمیکنند و یا آن کاری انجام نمیدهند که والدین از آنها انتظار دارند. اغلب اوقات خواسته ها در یک چهارچوب زمانی میباشند، برای اینکه زندگی روزمره بدون مشکلات سپری شود. وقتی که کودک بلافاصله اطاعت نکند، تهدید میشود. یک چنین صحنه ها اغلب به درگیری

مابین والدین و کودک منتهی میشوند و باعث ایجاد احساسات بدی میشوند. علاوه بر این کودکان سریع متوجه میشوند که برخی از تهدیدها قابل اجراء نیستند و به این دلیل به آنها توجه نمیکنند. مرز ها و قواعد برای کودکان هستند، برای اینکه مرزها و قواعد به کودکان اطمینان رفتار میدهند. اطاعت از قواعد مقرر شده برای کودکان زمانی آسانتر است که قواعد مرتب تکرار شوند ("یکبار در هفته باید اتاق ها را جمع آوری نمود.")، برای رعایت آنها تاکید شود و قابل فهم باشند. علاوه برای کودکان زمانی کمتر مشکلات دارند که آنها در زمان تعیین خواسته ها و نوع اجراء آنها دخالت داده شوند ("فردا باید جارو برقی بزدم. چه وقتی میتوانی جمع و جور کنی؟ امروز عصر وقت دارم بتو کمک کنم."). برای اینکه از این طریق کودکان برای حل مشکلات احساس مسئولیت میکنند و بهتر میتوانند بفهمند که اینجا مربوط به توازن احتیاجات مختلف میشود و به آنها فقط دستور داده نمیشود (الآن سریع اتاقت را جمع و جور میکنی!"). بعضی اوقات هم کودکان برعکس عمل میکنند، برای اینکه آنها نمیدانند یک کاری را چگونه انجام دهند. در



مرزها و قواعد برای کودکان مهم هستند، برای اینکه مرزها و قواعد به کودکان اطمینان رفتار میدهند.

# مرز ها را بپذیریم – بی توجهی نکنیم

کودکاتی که می آموزند مابین تماس های خوب، بد و یا مسخره فرق بگذارند و اجازه دارند خودشان در باره بدنشان تصمیم بگیرند، بهتر میتوانند از خود در مقابل تجاوزهای جنسی محافظت کنند. به این دلیل مهم است که بزرگسالان آنها را در این مورد حمایت نمایند، تا آنها حد و مرزهای جسمی بشوند و از بدن خود محافظت کنند.

بزرگسالان نیز تمام آشنایان را موقع سلام و علیک و احوال پرسى نمی بوسند و بغل نمی کنند. برای اینکه این با وضعیت اجتماعی مطابقت ندارد. بعضی اوقات نیز بزرگسالان نمیخواهند تماس بدنی داشته باشند، برای اینکه آن شخص از نزدیکان نیست. این برای کودکان نیز صدق میکند. موقع احوال پرسى بزرگسالان به کودکان اغلب دست میزنند، آنها را بغل میکنند و یا بلند میکنند، بدون اینکه به حرف های آنها و یا علائم آنها توجه بشود. کودکان نیز حق دارند خودشان در باره بدنشان و تماس ها تصمیم بگیرند، اگر این تماس آنها را اذیت میکند.

مثال سلام و علیک و احوال پرسى نشان میدهد که چقدر مهم است که با کودک در باره موضوع صحبت بشود که او کدام تماس را دوست دارد و کدام تماس را دوست ندارد. این به او کمک میکند که حد و مرزهای بدن خود را بشناسد و خود را آماده بکند. با کودکان میتوان نیز صحبت کرد که دوست دارند چگونه با آنها سلام و علیک و احوال پرسى و یا خداحافظی بشود. اگر امکانات برای کودکان نامبرده بشوند، تصمیم گیری برای آنها آسانتر میشود: آدم میتواند گونه های یکدیگر را ببوسد، همدیگر را برای مدت طولانی بغل کند و یا همدیگر را برای مدت کوتاهی فشار بدهد. این امکان نیز وجود دارد که آدم به همدیگر دست بدهد و یا برای همدیگر فقط دست تکان بدهد. باین صورت کودک میتواند رفتار خود را با روابط اجتماعی تطبیق دهد و همزمان فرم مناسب برای شما و خودش را انتخاب کند. برای اینکه کودکان بتوانند از حد و مرز های شناخته شده عبور کنند، احتیاج به حمایت والدین خود دارند. اگر شخصی به کودکی بصورتی دست میزند که کودک دوست ندارد و یا اگر با کودکی بصورتی احوال پرسى میشود که

آن کودک دوست ندارد، لازم است که والدین آن کودک و یا والدین و کودک با یکدیگر در مقابل این عمل موضع گیری بکنند. والدینی که از کودکان خود باین صورت حمایت میکنند، حد و مرز بدن خود را بشناسند، از آن نگهداری بکنند و در صورت لازم از آن دفاع بکنند، خدمت مهمی به حفاظت از کودکان در مقابل تجاوز جنسی میکنند.



با کودک در باره موضوع صحبت بشود که او کدام تماس را دوست دارد و کدام تماس را دوست ندارد  
مهم است . این به او کمک میکند که حد و مرزهای بدن خود را بشناسد و خود را آماده بکند.

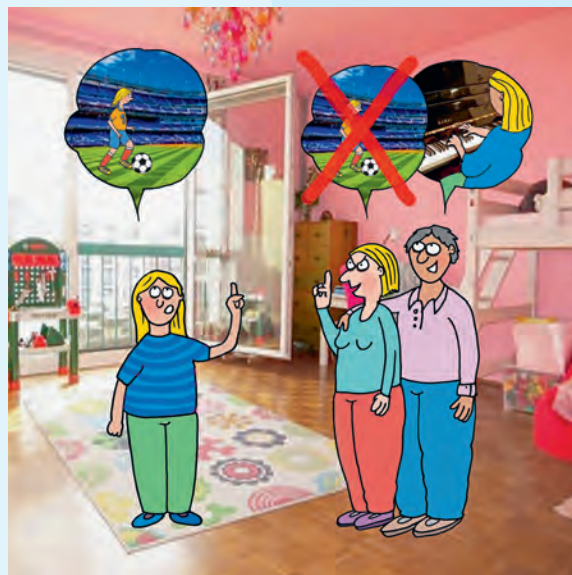
# به احتیاجات کودکان احترام بگذاریم – به احتیاجات کودکان بی توجهی نکنیم

و احتیاجات او توجه کنیم و به آنها احترام بگذاریم.

قبول نکنند. بطور مثال این آرزوی بسیاری از والدین است که فرزند خجالتی آنها بیاموزد که با کودکان دیگر بازی بکند. وقتی که به یک کودک بصورت مکرر اصرار میشود که به یک گروه کودکان برود، گرچه او اصلا مایل نیست، این مانعی برای تکامل کودک میباشد. این نیز برای توجه نکردن به علاقه هائی که والدین از آنها خوششان نمی آید نیز صادق است. وقتی که به علاقه های کودک بصورت مکرر بی توجهی میشود، کودک می آموزد که احتیاجات او مهم نیستند و علاقه های او زمانی قابل قبول هستند که آنها انتظارات دیگران را برآورده کنند. هرچقدر که کودک بیاموزد احتیاجات دیگران را برآورده کند، هرچه بیشتر برای خودش غریب و نا آشنا میشود. او نمی آموزد که خودش تصمیم بگیرد و مسئولیت آنها را بپذیرد. یک کودک را جدی گرفتن باین معنا نیست که فرصت ندهید که او تجربه های جدیدی داشته باشد و یا از او انتظار استقامت زیاد داشته باشید، زمانی که او تصمیمی اخذ نموده است. باین معنا هم نیست که هر آرزوی او را برآورده کنید. اصولاً باین صورت است که به شخصیت کودک

تجربه خود مختاری برای تکامل کودکان مهم است، برای اینکه کودکان از این طریق می آموزند که مسئولیت اعمال خود را بعهده بگیرند. چنانچه به احتیاجات یک کودک بمرکرا بی توجهی بشود، کودک خود را با موارد تطبیق میدهد، بدون اینکه شخصیت او با تمام لیاقت ها و شایستگی های او تقویت بشوند. به این دلیل مهم است که به احتیاجات کودک توجه ویژه ای بشود.

کودکان نیز مانند بزرگسالان احتیاجات مختلف دارند. بطور مثال آنها نیز احتیاج به آرامش و تنهایی دارند. بعضی از کودکان بسیار مایل هستند که برای مدت طولانی تنها بازی کنند. بعضی از کودکان دیگر دوست دارند که اطراف آنها شلوغ باشد. این تفاوت ها در موارد دیگر نیز وجود دارد. بعضی از کودکان دوست دارند موقع ورزش بسیار فعال باشند. برخی از کودکان دیگر دوست دارند یک ساز موسیقی بزنند و یا چیزی درست کنند. والدین اغلب سعی میکنند توانائی های فرزند خود را تقویت بکنند. بعضی اوقات برای والدین سخت است که احتیاجات فرزند خود را



تجربه خود مختاری برای تکامل کودکان مهم است، برای اینکه کودکان از این طریق می آموزند که مسئولیت اعمال خود را بعهده بگیرند.

# احتیاجات اولیه را برآورده کنیم – به احتیاجات اولیه توجه کنیم

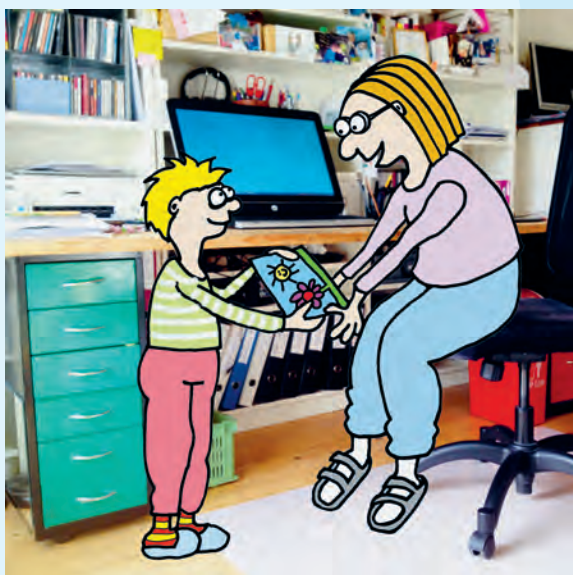
برای ایجاد رابطه محکم و مطمئن مابین والدین و کودکان وقت لازم دارند. برای اینکه احتیاج اولیه کودکان به محبت و توجه والدین فقط از طریق تبادل نظر فعال و شرکت محبت آمیز والدین در علاقه ها و فعالیت های کودکان برآورده میشود. شیرینی جات و هدیه ها جایگزین این زمان برای برقراری ارتباط نمیشوند.

زندگی روزمره خانواده ها اغلب مملو از کارهای فراوان است و بسیاری از خانواده ها موفق میشوند بر سختی های شغل و خانواده غلبه کنند. در چنین مواقعی ممکن است اتفاق بیافتد که به احتیاجات کلیه اعضاء خانواده توجه زیادی نشود. بسیاری از خانواده ها نیز از این وضعیت رنج میبرند و بعضی از خانواده ها سعی میکنند کمبود وقت با کودکان را با دادن شیرینی جات و اسباب بازی جبران کنند، تا فرزند خود را برای مدت کوتاهی راضی کنند. هدیه میتواند اثباتی برای محبت باشد. ولی هدیه برای رفع احتیاجات اولیه یک کودک به محبت و توجه کافی نیست. "

کاملاً صحیح است اگر والدین با مستقل شدن تدریجی کودکان برای خود و شغل خود وقت بیشتری بگذارند. ولی: کودکان در سنینی که به کودکان ویا دبستان میروند، با وجود اینکه بتدریج مستقل میشوند، هنوز احتیاج به توجه و محبت والدین خود دارند. این را ما وقتی متوجه میشویم که بطور مثال والدین به کارهایی که فرزند آنها میکند و به حال و احوال او علاقه نشان میدهند. علاوه بر این بسیاری از کودکان از نزدیکی بدنی لذت میبرند و علاقه دارند روی پا و یا به بغل گرفته بشوند. فعالیت های مشترک نیز به کودکان حس محبت و توجه والدین را انتقال میدهند.

کودکانی که رابطه خوب و قوی با والدین خود و با با شخصی دیگری که به آنها نزدیک و قابل اعتماد آنها است دارند، احساس امنیت بیشتری میکنند و به خود و اطرافین خود اطمینان بیشتری دارند. این شرطی است که بتوانیم دنیا را با جرات کشف کنیم و در جستجوی چالش های جدیدی باشیم تا با موفقیت بر آنها غلبه کنیم.





کودکانی که رابطه خوب و قوی با والدین خود و یا با شخصی دیگری که به آنها نزدیک و قابل اعتماد آنها است دارند، احساس امنیت بیشتری میکنند و به خود و اطرافین خود اطمینان بیشتری دارند.

# به توانائی های کودکان احترام بگذاریم و آنها را قبول کنیم – فشار وارد نکنیم

کودکان طبیعتاً کنجکاو هستند و انگیزه فراگیری دارند. برای آموزش موفقیت آمیز میبایستی ولی توقعات از کودکان مناسب باشند. فشار زیاد مدرسه و توقعات بالای والدین ممکن است باعث بلوک شدن آموزش، از دست دادن انگیزه و ناتوانی فراگیری کودکان بشود. به این دلیل مهم است که توانائی های فردی کودک را پذیرفت و به علائم فشار زیاد روی کودک توجه نمود.

والدین میخواهند که فرزند آنها بهترین استفاده را از پتانسیل توانائی های خود بکند. قابل فهم است که این آرزو وجود دارد که کودک مدرسه را به پایان برساند تا امکانات شغلی زیادی داشته باشد. علاوه این مهم و صحیح است که والدین به مسائل مدرسه فرزند خود توجه میکنند و به فرزند خود انتقال میدهند که موفقیت او در مدرسه برای آنها مهم است. والدینی که توقعات مثبتی از توانائی های فرزندان خود دارند، اطمینان کودکان را تقویت میکنند و باعث ارتقاء توانائی های آنها میشوند. ولی توقعات والدین میبایستی

برای کودک قابل دسترس باشند. کودکی که بخاطر توقعات بالای والدین خود تحت فشار گذاشته میشود، اطمینان خود را از توانائی های خود از دست میدهد و دیگر انگیزه ای برای یاد گرفتن ندارد. یک دایره شیطانی از فشار، ترس و شکست در مدرسه تشکیل میشود و بر روی اعتماد به نفس کودک تأثیر منفی میگذارد. زمانی که والدین فرزند خود را بخاطر نمرات او در مدرسه که بنظر آنها کافی نیستند و یا بد هستند تنبیه و مجازات بکنند، این پروسه منفی تقویت میشود. کودکان در این مواقع، اگر کنجکاو طبیعی آنها تشویق بشود، به چالش گرفته بشود و ما از آنها توقعاتی که قابل دسترسی هستند داشته باشیم، میتوانند نسبت به پتانسیل خود تکامل پیدا بکنند. کودکان ولی فقط در مدرسه یاد نمیگیرند. در ساعات فراغت نیز آنها در زمان بازی تجربیات زیاد و مهمی کسب میکنند. به این دلیل مهم است که کودکان ساعات فراغتی داشته باشند که بتوانند خودشان آنها را بدون هیچ گونه فشاری برنامه ریزی بکنند و دنیا را کشف و هم چنین استراحت بکنند تا برای چالش ها آماده بشوند.



کودکان در این مواقع، اگر کنجکاوی طبیعی آنها تشویق بشود، به چالش گرفته بشود و ما از آنها توقعاتی که قابل دسترسی هستند داشته باشیم، میتوانند نسبت به پتانسیل خود تکامل پیدا بکنند.

# تشویق به آموزش و فراگیری – از رسانه های عمومی نامحدود استفاده نشود

بیشتر از حد اکثر ۴۵ دقیقه زمان برای رسانه ها در اختیار گذاشته نشود، تا رشد و تکامل سالم آنها بخطر نیافتد.

الکترونیکی برای کودکان بدلائل مختلف قابل توصیه نمیباشد. اگر کودکان زمانی طولانی را جلوی تلویزیون، اسمارت فن و یا تابلت سپری کنند، برای رشد روانی، زبانی و بدنی آنها مضر است. کودکان میبایستی دنیا را با تمام احساس و وجود خودشان تجربه کنند، برای اینکه بتوانند بهتر بیاموزند. بازی با والدین و یا با کودکان دیگر، خواندن داستان با یکدیگر، کاردستی کردن و نقاشی و یا بازی در طبیعت، جزو این تجربیات هستند.

برای استفاده محدود و دیدن فیلم های کودکان، آپ های بازی و یا دیدن کتاب ها و عکس های دیجیتالی برای کودکان از ۳ سال به بالا مخالفتی وجود ندارد. کودکان دبستانی نیز میتوانند اولین تجربیات خود را با کامپیوتر بدست آورند. والدین میبایستی ولی کودکان خود را در زمانی که آنها رسانه ها را تجربه میکنند، آنها را همراهی کنند، برای اینکه آنها برای هضم وضوعاتی که دیده اند و تجربه کرده اند، به حمایت احتیاج دارند.

طبق توصیه متخصصین بهتر است برای کودکان بین ۳ و ۶ سال روزانه بیشتر از ۳۰ دقیقه و کودکان بین ۶ الی ۹ سال روزانه

رسانه های دیجیتال امروزه از واجبات زندگی روزمره است. ولی با اینحال نبایستی بصورت نامحدود از آنها استفاده بشود، بخصوص زمانی که کودکان کوچک و در سنین پیش مدرسه و دبستان هستند. برای اینکه کودکان بخصوص از طریق معاشرت مستقیم با دیگران و تجربیات خود می آموزند. استفاده زیاد از برنامه های تلویزیون با این تجربیات فراگیری در تضاد میباشد و اثر منفی بر روی تکامل اجتماعی و روانی کودکان دارد.

والدین سرمشق ها و الگوهای مهمی میباشند، حتی اگر در مورد استفاده از رسانه ها باشد. اگر والدین خودشان ساعت های زیادی را در مقابل تلویزیون بگذرانند، فرزندان آنها نیز اینکار را انجام خواهند داد. حتی والدین از رسانه های دیجیتال بطور محدود استفاده کنند، کودکان شیفته مقاومت ناپذیر این دستگاه ها میشوند. کسی یک زمانی از اثرات جادویی تلویزیون استفاده نکرده تا بتواند براحتی و در آرامش تلفن مهمی را انجام دهد؟ ولی استفاده بدون مراقبت و نامحدود از رسانه های



کودکان میبایستی دنیا را با تمام احساس و وجود خودشان تجربه کنند،  
برای اینکه بتوانند بهتر بیاموزند.

# رفتار محبت آمیز والدین – خشونت زوجین لازم نیست

کودکان نوع معاشرت مابین بزرگسالان و حال و احوال در خانواده را بسیار خوب متوجه میشوند. زمانی که کودکان رفتار محبت آمیز والدین را با یکدیگر مشاهده میکنند، احساس امنیت میکنند. ولی وقتی که کودکان مشاهده میکنند که والدین مشکلات خود را با خشونت حل میکنند، در آنها احساس ترس و ناتوانی بوجود می آید. به این دلیل مهم است که رابطه مابین والدین بدون خشونت و حتی امکان محترمانه باشد.

برای کودکان رفتار و معاشرت بزرگسالان با یکدیگر پنهان نمی ماند. کودکان بسیار خوب متوجه میشوند که رابطه مابین والدین چگونه است. آنها متوجه میشوند که والدین بایکدیگر چگونه دعوا میکنند و آیا والدین مجدداً با یکدیگر آشتی کرده اند. وقتی کودکان تجربه میکنند که والدین مشکلات خود را با خشونت حل میکنند، همدیگر را تهدید میکنند، به یکدیگر فحش میدهند، همدیگر را تحقیر میکنند، سر یکدیگر فریاد میزنند و یا حتی همدیگر را کتک میزنند، این در

آنها اختلال بوجود می آورد. کودکان در زمانی که خشونت را تجربه میکنند و یا می شنوند، احساس ناتوانی میکنند و دچار ترس زیادی میشوند و برای مادر و یا پدری که خشونت بر او وارد شده است نگران میشوند. این اثرات اغلب مدت طولانی ادامه دارند و بر روی تکامل کودکان تاثیر منفی میگذارند. اغلب دارند. زمانی که کودکان در محلی که میبایستی در آنجا احساس امنیت و راحتی بکنند، دعوا، تهدید و بی قانونی تجربه بکنند، این در وجود آنها استرس زیادی ایجاد میکند که این استرس ممکن است باعث غمگین شدن او، ناآرامی، ترس و یا خشونت بشود. علاوه بر این والدین در چنین مواقعی سرمشق و الگو هستند. برای اینکه کودکان زمانی هم که والدین مایل نیستند می آموزند.

بعضی اوقات خشونت مابین والدین در خانواده هائی که از یکدیگر جدا شده اند نیز ادامه دارد. وقتی که کودکان در ملاقات های با پدر و یا مادر که از یکدیگر جدا شده اند مجبور هستند تجربه کنند که یکی از والدین دیگری را مرتب تحقیر میکند، کودکان نیز مجبورند

از پدر و یا مادری که تحقیر شده است دفاع کنند. این بر روی کودکان فشار زیادی وارد می آورد.

کودکان معمولاً با پدر و مادر خود رابطه نزدیکی دارند و میخواهند از حق داشتن تماس با آنها استفاده کنند. این حق فقط زمانی میبایستی محدود بشود که رابطه برای کودک خوب نباشد.

اگر والدین مشکلات خود را بصورت مسالمت آمیز با یکدیگر حل کنند، این به کودک فقط نشان نمیدهد که او چگونه میتواند مشکلات خود را با دیگران حل کند، بلکه این به او امنیتی را نیز که او برای رشد و تکامل خوب لازم دارد نیز میدهد.



اگر والدین مشکلات خود را بصورت مسالمت آمیز با یکدیگر حل کنند، این به کودک فقط نشان نمیدهد که او چگونه میتواند مشکلات خود را با دیگران حل کند، بلکه این به او امنیتی را نیز که او برای رشد و تکامل خوب لازم دارد نیز میدهد.

## Kinderschutz Schweiz

Seftigenstrasse 41 | 3007 Bern

Telefon +41 31 384 29 29

info@kinderschutz.ch | www.kinderschutz.ch

از کودکان محافظت کنیم، کودکان را تقویت کنیم!  
ما از کودکان در مقابل خشونت محافظت میکنیم. و حقوق آنها را تقویت میکنیم.

کمک مالی شما Kinderschutz Schweiz حمایت میکند.  
(شماره حساب پست چک) PC-Konto 30-12478-8

بسیار سپاسگزاریم!



[www.comp-act.ch](http://www.comp-act.ch)