

« ۱۵ دقیقه طلایی روزانه با فرزند »

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

کاربرد: اختصاص زمانی کوتاه برای توجه کامل به کودک؛ به‌ویژه وقتی مشغله‌های روزمره و استفاده از گوشی، فرصت همراهی با او را کم کرده‌اند.

در این زمان، قرار نیست چیزی به کودک آموزش بدهید، رفتارش را اصلاح کنید یا از او گزارش بگیرید. هدف این است که برای چند دقیقه وارد دنیای او شوید و از همراهی با هم لذت ببرید.

نکته: مهم‌تر از ۱۵ دقیقه، توجه کامل و تداوم این همراهی است. اگر این مدت برایتان مقدور نیست، با پنج دقیقه در روز شروع کنید. این فرصت کوتاه، مکمل ارتباط روزانه با کودک است، نه جایگزین توجه و رسیدگی به نیازهای او در طول روز.

چطور این زمان را برگزار کنم؟

پیش از شروع

- زمانی نسبتاً قابل‌پیش‌بینی انتخاب کنید که هر دو خیلی خسته یا گرسنه نباشید.
- گوشی را بی‌صدا و دور از دسترس بگذارید.
- چند فعالیت ساده و امن در دسترس قرار دهید.
- بگویید: «این چند دقیقه برای با هم بودن. دوست داری چه بازی انجام بدیم؟»

هنگام بازی

کودک هدایت می‌کند؛ شما همراه می‌شوید. او می‌تواند بازی، نقش‌ها و داستان را انتخاب کند؛ تا جایی که ایمنی و احترام حفظ شود.

کمتر انجام بدهم	بیشتر انجام بدهم
گوشی را چک کنم یا همزمان کار دیگری انجام بدهم.	حواسم به او باشد و با دقت و حوصله به حرف‌هایش گوش بدهم.
پی‌درپی سؤال امتحانی ببرسم: «این چه رنگیه؟ چند تا شد؟»	کاری را که می‌کند، ساده توصیف کنم: «قطعه‌آبی رو گذاشتی بالای برج»
نصیحت کنم یا فوراً راحل بدهم.	احساسش را بازتاب بدهم: «انگار از خراب شدنش ناراحت شدی.»
بازی را اصلاح کنم: «نه، باید این‌طوری بسازیش.»	اجازه بدهم روش خودش را امتحان کند.
بازی را به رقابت یا ارزیابی عملکرد تبدیل کنم.	تلاشش را با جمله‌ای روشن توصیف کنم: چند بار امتحان کردی تا بالاخره قطعه سر جاش موند

لازم نیست سکوت کنید یا هیچ سؤالی نپرسید؛ کافی است گفت‌وگو، دنبال‌کننده‌ی علاقه‌ی کودک باشد، نه شبیه بازجویی یا آموزش.

هنگام پایان

چند دقیقه پیش از پایان، خبر بدهید:

«دو دقیقه دیگه وقت بازی امروز تموم میشه. دوست داری این قسمت رو چطور تموم کنیم؟»

سپس، با لحنی صمیمی پایان زمان بازی را اعلام کنید:

«از بازی با تو خوشم اومد. فردا دوباره وقت مخصوصمون رو داریم.»

اگر ناراحت شد، احساسش را بپذیرید، بدون اینکه قول غیرواقعی بدهید:

«دلت می‌خواست ادامه بدیم؛ می‌فهمم. وقت امروز تموم شده و می‌تونیم این بازی رو دفعه بعد ادامه بدیم.»

برنامه زمان دوفره ما

پرسش	برنامه ما
چه زمانی معمولاً فرصت مناسب تری داریم؟	

	کجا بازی می‌کنیم؟
	گوشی را کجا می‌گذارم؟
	چه وسایل ساده‌ای در دسترس می‌گذارم؟
	اگر زمان معمول ممکن نشد، جایگزین واقع‌بینانه ما چیست؟

جدول ثبت یک هفته

ثبت جدول را بعد از بازی و کوتاه انجام دهید تا خودش توجهتان را از کودک نگیرد.

روز	کودک چه فعالیتی انتخاب کرد؟	چند دقیقه با توجه همراه بودم؟	چه چیزی درباره علاقه یا احساسش فهمیدم؟
روز اول			
روز دوم			
روز سوم			
روز چهارم			
روز پنجم			
روز ششم			
روز هفتم			

یک مثال برای شروع

انتخاب کودک: بازی با ماشین‌ها؛ او مسیر می‌سازد و نقش‌ها را تعیین می‌کند.

همراهی والد: طبق داستان کودک بازی می‌کنم و گاهی می‌گویم: «ماشینت پشت پل منتظر مونده» لازم نیست بازی را به آموزش رنگ‌ها یا قوانین رانندگی تبدیل کنم.

چیزی که متوجه شدم: وقتی مسیر بازی را خودش تعیین می‌کرد، بیشتر حرف می‌زد و ایده‌هایش را با من در میان می‌گذاشت.

جمع‌بندی هفته

در چه لحظه‌ای بیشتر احساس نزدیکی کردیم؟

چه چیزی حواسم را پرت کرد و برای دفعه بعد چه تغییری میدهم؟

کدام زمان یا فعالیت برای هر دو مناسب تر بود؟

چند نکته مهم

- این زمان برای ارتباط است، نه پاداش و تنبیه: آن را به انجام تکلیف یا رفتار دلخواهتان مشروط نکنید و به‌خاطر اشتباه کودک از او نگیرید.
- هدایت کودک به معنای نبود مرز نیست: اگر بازی خطرناک شد، آرام بگویید: «نمی‌ذارم چیزی به سمت کسی پرت بشه؛ می‌تونیم توپ نرم رو داخل سبد بندازیم.»
- اگر نخواست بازی کند، اصرار نکنید: بپرسید چه نوع همراهی‌ای را ترجیح می‌دهد؛ شاید نقاشی، دیدن یک کتاب یا فقط کنار هم نشستن.
- برای کودکان بزرگ تر و نوجوانان، شکل ارتباط تغییر می‌کند: انتخاب می‌تواند قدم‌زدن، گوش‌دادن به موسیقی یا فعالیت مشترک دلخواه آن‌ها باشد.
- اگر یک روز نشد، خودتان را سرزنش نکنید: در فرصت بعدی از سر بگیرید؛ هدف، ارتباطی قابل‌تداوم است، نه اجرای بی‌نقص برنامه.

یادآوری برای خودم:

«لازم نیست بازی خاصی ترتیب بدهم؛ کافی است برای چند دقیقه، واقعاً همراه فرزندم باشم.»

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست ها، مقالات و صداهای آرامش بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net