

## چطور آگاهانه با بچه‌هایمان وقت بگذرانیم؟

# کودک شو



تمام پدر و مادرها خواهان آن هستند تا بتوانند شرایط مطلوبی برای فرزندان خود فراهم کنند اما این شرایط مناسب و مطلوب به چه صورت فراهم خواهد شد؟ خیلی از والدین به فکر تأمین بهترین امکانات مانند خوراک، پوشاک، مسکن و آموزش فرزندانشان هستند اما شرایط مناسب فقط در این موارد خلاصه نمی‌شود. روان‌شناسان و فعالان حوزه کودک و نوجوان بر این عقیده هستند که این یک مدل طبقه‌بندی نادرست در خصوص نیازهای اساسی کودکان است؛ طبقه‌بندی غلطی که باعث می‌شود اولویت‌بندی‌ها به هم بریزد و یکی از اصلی‌ترین ارکان فرزندپروری فراموش شده یا از میزان اهمیت آن کاسته شود. «وقت» ارزشمندترین اولویتی است که هر پدری و مادری می‌تواند به فرزند خود هدیه دهد. گذاشتن وقت برای فرزندان و گذران اوقات با آنها باعث می‌شود بخش مهمی از نیازهای اساسی و هیجانی‌شان تأمین شود اما حالا یک سوال کلیدی پیش می‌آید. چطور می‌توان به بهترین شکل ممکن زمان را صرف فرزندان کرد تا وقت در کنار فرزندان بودن، «وقت آگاهانه» تلقی شود و نتیجه‌اش «شادکامی» باشد؟ شادکامی که در آینده مانند پشتوانه برای آنها عمل خواهد کرد تا بتوانند با اعتماد به نفس بهتر و قوی‌تری به قول معروف گلیم خود را از آب بیرون بکشند. عطیه عسگری، روان‌شناس، روان‌درمانگر و درمانگر کودک در این زمینه به ارائه راهکارها و پیشنهادهایی پرداخته که توجه به آنها می‌تواند تا حدود بسیاری در زمینه فراهم کردن «وقت آگاهانه» برای فرزندان راهنمای خوبی باشد.

آزاده باقری

روزنامه نگار

## همه وقت دارند

در روان‌شناسی کودک قبل از آنکه روان‌شناس، بخواهد مداخله‌ای در رفتار کودک داشته باشد؛ رفتار والدین و نحوه ارتباط‌گیری با فرزند را مورد بررسی قرار می‌دهد تا با همین روش، متوجه شود والدین چه نوع رابطه، چه میزان رابطه و چه سبک و روش‌هایی برای ارتباط با فرزندان خود دارند. واضح است برخی از والدین زمان بیشتری برای در کنار فرزند بودن دارند و برخی به دلیل شاغل بودن و سایر مشغله‌های زندگی، زمان کمتری خواهند داشت. در نتیجه چنین والدینی لازم است برای بالابردن کیفیت ارتباط با فرزندشان، انرژی بیشتر صرف کنند تا کمبود کمیت با افزایش کیفیت جبران شود؛ لذا حضور با کیفیت، مهم بوده تا در همان زمان اندک نیز بتوان مدیریت و برنامه‌ریزی درستی داشت تا به هدف موردنظر که وقت گذاشتن است دست یافت؛ بنابراین در گام نخست بهتر است بهانه نداشتن وقت را فراموش کرده و به دنبال راهکاری بود تا از همین زمان‌های اندک موجود نیز بهترین بهره‌برداری را داشت.