



هفت گام فرزند پروری برای والدینی که بی‌مبالات نیستند

تنبيه كنيد ولي بي تفاوت نباشيد

■ بهنام صدقی

همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندشان مطیع و مودبانه باشد. آنها به دنبال راه‌هایی هستند تا فرزندانی موفق و مستقل تربیت کنند. اما به رغم این نیات و مقاصد خوب، بسیاری از والدین به بن بست می‌رسند و شریایطی را تجربه می‌کنند که انتظارش را ندارند. والدین خواستار اجتماعی شدن کودک خود هستند و هیچ‌کس عمداً کودکش را کم‌رو و مضطرب بار نمی‌آورد اما متوجه می‌شوند فرزندشان بر خلاف انتظار آنها تمایلی به آداب اجتماعی نشان نمی‌دهد. والدین می‌خواهند کودکانشان با ادب باشند اما آنها بی‌ایجابی می‌بینند. می‌خواهند کودکانشان مرتب باشند اما آنها نامنظم می‌شوند و مهم‌تر از همه اینکه می‌خواهند کودکانشان اعتماد به نفس داشته باشند اما آنها ضعیف‌بار می‌آیند.

■ گاه تعریف و تشویق، گاه تنبیه

به نظر می‌آید بهترین شیوه فرزند پروری روشی است که تا بام دقت و کنترل مناسب و محبت به موقع و بیجا باشد. بهترین و مناسب‌ترین روش برای خانواده‌ها این است که فرزند خود را به دلیل رفتارهای مطلوب و پسندیداش تعریف، تمجید و تشویق کرده و به خاطر اعمال و رفتار زنده‌اش او را تشویق کنند. به این ترتیب آنها کودکان را با تشویق و تنبیهی که به دلیل رفتارهای خود کودک در یک روز اتفاق افتاده گنج نمی‌کنند.

در اینجا مهم این است که فرزند چنین خانواده‌ای پس از تنبیه به مرور درک می‌کند که پدر و مادرش به او عشق ورزیده و او را از جمع خانواده‌گی و کانون گرم خانواده طرد نمی‌کنند. زمانی حسن تنبیه‌ها، بر خستگی و در ماندگی کودک یا نوجوان ما را می‌دهد که احساس می‌کند والدین و سایر اعضای خانواده نسبت به او بی‌تفاوت شده و از جمع صمیمی خانواده طرد می‌کنند. ارتباط والدین با کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و به مهارت، ظرافت و بردباری نیاز دارد. توجه به هفت گام و عمل به آن می‌تواند والدین را در این باره یاری کند.

■ گام اول: شناخت سطح درک عقلی

توجه به مراحل رشد کودک‌ان و نوجوانان موجب می‌شود ما از نیازها و توانایی‌های آنها در دوره‌های مختلف سنی‌شان آگاه شویم و سطح انتظارات آنان را با میزان توان و درک و فهمشان تنظیم کنیم. اشتباه اغلب پدر و مادرها این است که می‌انگندند کودک هم‌درست مانند آنها می‌فهمد و آنچه را که آنان احساس و درک می‌کنند، او هم همان طور احساس و درک می‌کند، در حالی که اینطور نیست. توجه دقیق و کنترل مناسب در خصوص مراحل مختلف رشد، استعدادها و توانایی‌های عقلی و ذهنی، حجج و میزان اطلاعات و معانی متفاوت اکثر کلمات و لغات، از مهم‌ترین وظایف والدین در برقرار کردن ارتباط با فرزندانشان است.

■ گام دوم: شناخت سطح درک اخلاقی

باید دید آیا کودک و نوجوان ما در حال حاضر در دوره و مرحله‌ای است که امور ارزشی و اخلاقی را مطابق با آثار، پیامدها و نتایج آن ارزیابی و ارزشیابی می‌کند یا اینکه او نمی‌تواند نیت، هدف و ارزشی را که در پس هر عمل و کاری نهفته است، ببیند و درک کند؟ آیا به مرحله‌ای رسیده است که ارزش هر کاری را از آذانه و آگاهانه و با صرف نظر از اختیار و اقتدار اساتید، مربیان و والدین و به دور از تأیید دیگران درک و احساس کند؟ بدون شک درک، رشد و پرورش اخلاقی فرزند، از دوره‌های پرورش عقلی و ذهنی او جدانشدنیست.

بسیاری از والدین برای انتقال ارزش‌های اخلاقی شروع به موعظه و نصیحت کرده و از دیدگاه خودشان مسائل را ارزیابی و قضاوت می‌کنند در حالی که کودک در یک مرحله از رشد قادر به درک توضیحات والدین خود نیست و تنها حرکت لب‌های آنان را می‌بیند و چیزی نمی‌فهمد. والدین در این دوره باید از استعاره و مثال‌های قلیل فهمی استفاده کنند یا اینکه با نقاشی و بازی وارد دنیای کودک شوند. دنیای اسباب‌بازی‌ها، حیوانات و استعاره‌هایی از این قبیل بهترین ابزار برای ورود به دنیای کودک است. بهترین حالت برای رشد اخلاقی و وجدانی کودک این است که

برخی از والدین سختگیری نسبت به فرزندشان را بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آنها در آینده می‌دانند. آنها فراموش می‌کنند که روح آزادی در کودک به صورت طبیعی وجود دارد و کودک‌انی که فاقد اعتماد به نفس یار می‌آیند نمی‌توانند استقلال لازم را به دست آورند. این کودکان هرگز در زندگی نمی‌توانند نقش رهبری ایفا کنند و در بزرگسالی نیز برای فرزندان خود نمی‌توانند تصمیم‌گیرنده خوبی باشند. در جامعه کنونی و خانواده‌های امروزه ما پدر و مادرهایی هم هستند که عشق و محبت را بیش از حد و بدون هیچ دقت و کنترلی به فرزندانشان ابراز می‌کنند و به هیچ عنوان فرزند خود را تنبیه نمی‌کنند. به همین دلیل در اکثر مواقع کودک ک لوس بار می‌آید و احتمال اینکه در آینده به سوی الگوها و رفتارهای ضد اخلاقی، اجتماعی و حتی مجرمانه کشیده شود

قضاوت و داوری را به خود آنها واگذار کنیم و از خودشان بپریم کارشان درست است یا نه و پیشنهاد را در دست راز خود آنها بسؤال کنیم یا بدون سرنزش سز کردن و ایجاد احساس گناه از آنها بخواهیم درست و غلط بودن رفتارشان را مشخص کنند و سپس شاخصه‌های رفتار خوب و بد را با مثال و به زبان ساده بازگو کنند. **■ گام سوم: شناخت موقعیت فعلی و آمادگی روانی** زمانی که قصد داریم با فرزندمان ارتباط برقرار کنیم، بهتر است قبل از هر چیزی بدانیم او در چه حالی است و از منظر روحی و روانی در چه موقعیتی قرار دارد؟ آیا وضعیت او هیجانی است یا عصبانی؟ غمگین است یا شادمان؟ شناخت موقعیت کودک در نحوه برقراری ارتباط با وی تأثیرگذار است، اگر توجهی به این حالت‌ها نداشته باشیم، در همان برخورد اولیه دچار مشکل خواهیم شد. به عنوان مثال زمانی که فرزند در اوج هیجانات و احساسات خود سر می‌کند و از کنار ما می‌گذرد، تنها کافی است تا در



درد

حرف‌های پدر و مادرها باید همانند آینه صاف و روشن بدون پیچیدگی باشند. طوری که فرزند رفتار والدین را از چنان رفتار والدین، آن چنان که هست ببیند و حس کند! این امر سبب می‌شود با امنیت خاطر در شرایطی مساعد فکر کند و از احساسات و عواطف منفی دور شده و عاقلانه ببیند



توجه به مراحل رشد کودکان و نوجوانان موجب می‌شود ما از نیازها و توانایی‌های آنها در دوره‌های مختلف سنی‌شان آگاه شویم و سطح انتظارات آنان را با میزان توان و درک و فهمشان تنظیم کنیم. اشتباه اغلب پدر و مادرها این است که می‌انگارند کودک همه چیز را درست مانند آنها می‌فهمد و آنچه را که آنان احساس و درک می‌کنند، او هم همان طور احساس و درک می‌کند، در حالی که این طور نیست

بسیار بالاست. این دغدغه را با فرزند نوزادی، مشاور، روانشناس، پژوهشگر و مؤلف کتاب‌های روانشناسی مطرح کردیم. نوزادی می‌گوید: «وقتی که هیچ عشق و محبتی از سوی والدین نشان داده نشود، کودک دچار خلأ عاطفی شده و زندگی برایش بی‌ارزش می‌شود. ترکیب و هماهنگ شدن این دو واژه و عامل محبت و کنترل است که در رشد و پرورش صحیح و پایسته شخصیت فرزندمان نقش دارد. فرزند پروری بدون این عوامل حیاتی، ساختار مورد نیاز را که احساسات در آن ظهور و بروز داده شوند را در اختیار نمی‌گذارد. بسیاری از کارشناسان علوم روانشناسی و مشاوره این سبک از فرزند پروری را نوع غافل و بی‌مبالات نامگذاری کرده‌اند.» پیشنهادها و راهکارهای نوزادی را در این زمینه می‌خوانید:

عاطفی و خلقی قوی را با او فراهم خواهد کرد. پذیرش احساسات کودک که چه منفی و چه مثبت را مشروط به چگونگی رفتارش نکنیم. در رابطه با احساسات و عواطف هیجان‌انگیز کودک باید خاموش بود، چرا که هر سخنی که از دهان شما درآید احتمال سوق فرزند به عصبانیت را بیشتر می‌کند. از طرفی باید بگذاریم کودک به طور طبیعی پیامدهای رفتاری خودش را تجربه کند تا یاد بگیرد در زندگی، چگونه با آنها کنار آمده و طعم بسیاری از ناگامی‌ها و شکست‌ها را چشیده و تجربه کند. اگر در این شرایط بخواهیم آنها را پند، نصیحت یا موعظه کنیم و از کارهای آنها عیب و ایراد بگیریم، فوراً از ما می‌رنجند و موضع دفاعی به خود می‌گیرند، در حالی که می‌توانیم مثل یک دوست کنار آنها باشیم و به صورت غیر مستقیم بر رفتار فرزندانشان کنترل و نظارت داشته باشیم.

■ گام پنجم: احسان همدردی و همدلی احساس همدردی و همدلی، با واژه‌هایی اطمینان بخش آغاز می‌شود. در این شرایط تا در توان والدین است باید با احتیاط و حساب شده صحبت کنند. احساس همدردی باید با توصیف واقعی احساس فرزند و بدون هیچ گونه ارزیابی و قضاوتی صورت گیرد.

حرف‌های پدر و مادرها باید همانند آینه صاف و روشن و بدون پیچیدگی باشد. طوری که فرزند رفتار ما را، آن چنان که هست ببیند و حس کند. این امر سبب می‌شود با امنیت خاطر در شرایطی مساعد فکر کند و از احساسات و عواطف منفی دور شده و عاقلانه ببیند. به عنوان مثال می‌توان به کودک که از امتحان نمره بدی گرفته گفت می‌فهمم که چه قدر و این نمره دلخوری من احساسات را درک می‌کنم، من هم ناراحت هستم حالا بیا با هم فکر کنیم چه کاری می‌توانیم انجام دهیم. به نظر خود چه کاری بهتر است. در این شرایط هم مسئولیت را به او واگذار کرده‌اید و هم از ایده و فکر خودش برای حل مشکل او بهره‌بردارید.

■ گام ششم: احترام گذاشتن به کودک را فراموش نکنید

احترام گذاشتن به کودک موجب احساس ارزشمندی در او می‌شود. باید با کلمات احترام‌آمیز با او گفت‌وگو کنیم و نامش را کامل بر زبان بیاوریم. از کلماتی که حاکی از تحقیر و تمسخر و طعنه هستند استفاده نکنیم و به یاد داشته باشیم دوران کودکی دوران نقش‌پذیری آنها است. وقتی آن را به بعضی متصف می‌کنیم بساور به آنها را در او تقویت کرده‌ایم. اگر احساس حقارت را تلقین کنیم باور او بر این مبنای شکل می‌گیرد و اگر آنها را به توانایی‌های واقعی و مثبتشان متصف کنیم در رشد استعدادها به فرزندمان کمک کرده‌ایم.

■ گام هفتم: به حرف‌های کودکان گوش دهید یکی از راه‌های افزایش حسن عزت نفس در کودک‌ان، شنیدن سخنان آنان است. زمانی که خوب و با دقت به حرف‌های فرزند خود گوش می‌دهید، در واقع در حال دادن پیام مهمی به آنها هستید، اینکه واقعاً برایشان ارزش قائل هستید و آنها را از صمیم قلب دوست دارید. طوری که می‌خواهید شنونده حرف‌های آنها باشید. به علاوه، گوش کردن مشتاقانه به حرف‌های کودکان و فرزندانشان را می‌تواند بسیار مؤثر برای کمک به آنها است تا خودشان مشکلاتشان را حل کنند.

اطرافیان کمتر آ به خاطر اینکه نوزاد و بچه‌های خردسال شش‌په‌نی خاصی دارند کودک را بغل می‌کنند و دست به دست بین خودشان می‌چرخانند. واقعیت این است که از همان ابتدای تولد نوزاد و با در آغوش گرفتن کودک توسط مادر رابطه عمیقی بینشان به وجود می‌آید و هرچه می‌گذرد این ارتباط قوی‌تر می‌شود. مادران به خاطر احساس وابستگی و محبتی که نسبت به نوزادشان دارند دلشان نمی‌آید کودک را بغل نگیرند و از خود جدا کنند. وقتی مادر می‌بیند نوزاد نا آرام است و گریه می‌کند تر جیح می‌دهد برای آرامش فرزندش، همه وقت خود را برای نوازش صرف کند. البته اکثر مادران نگران این وابستگی‌ها می‌شوند زیرا بعدها ممکن است مشکل‌ساز شود. نوزاد در آغوش پدر و مادر به دنبال امنیت، محبت و آرامش است و این رویه فقط مختص به سن نوزادی نیست بلکه تا دو سالگی کودک‌ان این چرخه ارتباط را دنبال می‌کنند.

■ نحوه ارتباط در مراحل سنی مختلف اگر دوران جنینی را در نظر بگیریم چهار مرحله در زندگی نوزاد و کودک وجود دارد که باعث رشد عاطفی، روحی و شخصیتی‌اش می‌شود. کودکان به ویژه در شش ماه اول زندگی نیازمند توجه کامل والدین خود هستند. آنها گریه می‌کنند تا نیازهایشان برطرف شود و شیردهی کافی به نوزاد، نوعی ارزش‌گذاشتن به کودک است. ارتباط جسمی

عاطفی و جنتین پس از تولد، کودک را برای ماش ماه نسبت به بیماری‌هایی که مادر نسبت به آن ایمن است، مصون می‌کند زیرا آنتی‌بادی‌های منتقل شده از مادر هنوز در بدن جنین وجود دارند. این ارتباط پس از تولد با در آغوش گرفتن نوزاد توسط مادر، مقاومت شیرخوار را در برابر عوامل عفونی تقویت کرده و باعث افزایش اشتهاش می‌شود.

از ۶ تا ۱۲ ماهگی، کودک نیاز بیشتری به محبت و بوسیدن دارد و در این زمان خود را با دیگر اعضای خانواده‌اش تطبیق می‌دهد. نیاز در آغوش گرفتن کودک بیشتر شده و ترس از جدایی نیز به آن اضافه می‌شود. در آغوش گرفتن کودک در این مرحله مایه آرامش، کاهش احتمال بروز افسردگی و بی‌ثباتی می‌شود و با تکامل اجتماعی و ارتباطی او رابطه مستقیمی دارد. تماس بدنی مادر و نوزاد باعث می‌شود تا مغز به تدریج حد و مرز جسمانی خود را بشناسد. وقتی کودک به اندازه کافی در آغوش گرفته نمی‌شود و غریزه دل بستن به مادرش نادیده گرفته می‌شود ممکن است در آینده دچار مشکلات عاطفی و تزلزل روانی شود. دوره ۱۲ تا ۱۸ ماهگی نیز مانند مرحله نخست اما در دوره ۱۸ تا ۲۴ ماهگی کودک با والدینش صحبت می‌کند و وقتی ارتباط عاطفی بین مادر و کودک نزدیک باشد، هنگام در آغوش گرفتن، ارتباط کلامی با طعنت‌ها و مهربانی برقرار می‌شود و غریزه به آرامش می‌رسد. بر خورد منطقی و درست هنگام در آغوش گرفتن کودک پس از پایان دوسالگی نیز از بروز کمبودهای عاطفی در او جلوگیری می‌کند.

■ مواظب باشید کودک لوس نشود رفتار کودک‌ان در سال‌های اول زندگی به مادر خانواده و محیط وابسته است و با اینکه در آغوش گرفتن کودک‌ان را توصیه می‌کنند اما همراهی طولانی مدت مادر ممکن است کودک را لوس کند. والدین باید مراقب باشند تا کودک در فرصت‌های لازم در آغوش گرفته شود و در این امر زیاده‌روی نشود.

لوس شدن بدین معنا است که به‌رغم سختگیری در مورد رفتار کودک از جانب والدین، او از خودراضی و سرسخت‌باری‌باید و نسبت به خواسته‌هایش کوتاه نیاید. کودک لوس محصول محیط خود است و بر خورد، رفتار و عملکرد والدین و اطرافیان کودک باعث می‌شود کودک رفتارهای نامتعارفش را تکرار و روی آنها پافشاری کند. هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود می‌فهمد که در چه مواقعی والدین به او توجه ویژه دارند و با تکرار کارها و رفتارهایش، حرفش را به تکرار می‌نهند. افسراط در هر کاری غلط است پس زیاد در آغوش گرفتن باعث می‌شود رفته رفته کودک برای طلب خواسته‌هایش خودش را لوس و از حربه محبت والدین سوءاستفاده کند.

سبک محبت

نگران بغلی شدن نوزاد نباشید

آغوش پدر و مادر، امن‌ترین جای دنیا

■ فرزانه فریدونی

آمدن نوزاد و عضو جدید در هر خانواده اتفاق خوشایندی است که همه را خوشحال می‌کند. وقتی که نوزادی در یک خانواده به دنیا می‌آید، آنقدر در بین اعضای خانواده شور و شوق به وجود می‌آورد که همه برای دیدن و بغل کردنش با هم رقابت می‌کنند. حتی بچه‌های کوچک‌تر هم دوست دارند این تجربه را داشته باشند. در این مواقع این جمله را از بزرگ‌ترها بمان زیاد می‌شنویم که می‌گویند: «اینقدر بچه رو بغل نکنید، مادرش که نمیتونه هر دقیقه این بچه رو بغل کنه. اگه بغلی بشه تقصیر شماست.»

بلکه رشد جسمانی، شناختی، روحی، مغزی و عاطفی کودک را تحریک می‌کند. تقویت این حس باعث می‌شود بسیاری از مراحل رشد را به خوبی پشت سر بگذارد، البته فراموش نکنیم اگر والدین دچار استرس، ناراحتی، تنش، اضطراب و بیماری‌های روحی شده‌اند باید هرچه زودتر برای درمان اقدام کنند چون همه احساس و مشکلات درونی آنان به کودک منتقل می‌شود و روی رشد عاطفی و جسمی او اثر منفی می‌گذارد.

■ نحوه ارتباط در مراحل سنی مختلف اگر دوران جنینی را در نظر بگیریم چهار مرحله در زندگی نوزاد و کودک وجود دارد که باعث رشد عاطفی، روحی و شخصیتی‌اش می‌شود. کودکان به ویژه در شش ماه اول زندگی نیازمند توجه کامل والدین خود هستند. آنها گریه می‌کنند تا نیازهایشان برطرف شود و شیردهی کافی به نوزاد، نوعی ارزش‌گذاشتن به کودک است. ارتباط جسمی



عاطفی و جنتین پس از تولد، کودک را برای ماش ماه نسبت به بیماری‌هایی که مادر نسبت به آن ایمن است، مصون می‌کند زیرا آنتی‌بادی‌های منتقل شده از مادر هنوز در بدن جنین وجود دارند. این ارتباط پس از تولد با در آغوش گرفتن نوزاد توسط مادر، مقاومت شیرخوار را در برابر عوامل عفونی تقویت کرده و باعث افزایش اشتهاش می‌شود.

از ۶ تا ۱۲ ماهگی، کودک نیاز بیشتری به محبت و بوسیدن دارد و در این زمان خود را با دیگر اعضای خانواده‌اش تطبیق می‌دهد. نیاز در آغوش گرفتن کودک بیشتر شده و ترس از جدایی نیز به آن اضافه می‌شود. در آغوش گرفتن کودک در این مرحله مایه آرامش، کاهش احتمال بروز افسردگی و بی‌ثباتی می‌شود و با تکامل اجتماعی و ارتباطی او رابطه مستقیمی دارد. تماس بدنی مادر و نوزاد باعث می‌شود تا مغز به تدریج حد و مرز جسمانی خود را بشناسد. وقتی کودک به اندازه کافی در آغوش گرفته نمی‌شود و غریزه دل بستن به مادرش نادیده گرفته می‌شود ممکن است در آینده دچار مشکلات عاطفی و تزلزل روانی شود. دوره ۱۲ تا ۱۸ ماهگی نیز مانند مرحله نخست اما در دوره ۱۸ تا ۲۴ ماهگی کودک با والدینش صحبت می‌کند و وقتی ارتباط عاطفی بین مادر و کودک نزدیک باشد، هنگام در آغوش گرفتن، ارتباط کلامی با طعنت‌ها و مهربانی برقرار می‌شود و غریزه به آرامش می‌رسد. بر خورد منطقی و درست هنگام در آغوش گرفتن کودک پس از پایان دوسالگی نیز از بروز کمبودهای عاطفی در او جلوگیری می‌کند.

■ مواظب باشید کودک لوس نشود رفتار کودک‌ان در سال‌های اول زندگی به مادر خانواده و محیط وابسته است و با اینکه در آغوش گرفتن کودک‌ان را توصیه می‌کنند اما همراهی طولانی مدت مادر ممکن است کودک را لوس کند. والدین باید مراقب باشند تا کودک در فرصت‌های لازم در آغوش گرفته شود و در این امر زیاده‌روی نشود.

لوس شدن بدین معنا است که به‌رغم سختگیری در مورد رفتار کودک از جانب والدین، او از خودراضی و سرسخت‌باری‌باید و نسبت به خواسته‌هایش کوتاه نیاید. کودک لوس محصول محیط خود است و بر خورد، رفتار و عملکرد والدین و اطرافیان کودک باعث می‌شود کودک رفتارهای نامتعارفش را تکرار و روی آنها پافشاری کند. هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود می‌فهمد که در چه مواقعی والدین به او توجه ویژه دارند و با تکرار کارها و رفتارهایش، حرفش را به تکرار می‌نهند. افسراط در هر کاری غلط است پس زیاد در آغوش گرفتن باعث می‌شود رفته رفته کودک برای طلب خواسته‌هایش خودش را لوس و از حربه محبت والدین سوءاستفاده کند.