

سبک ارتباط



مهارت‌های ارتباطی با فرزندان بزرگسال خانه

زندگی جدید والدین با یک دختر ۲۰ ساله

■ **محمد رضا سهیلی فر**

بسیاری از خانواده‌ها بر این باورند که ضرورت تربیت یا نوع رفتارشان با فرزندان از یک سنی به حداقل می‌رسد، بنابراین به تدریج حساسیت‌ها و دقت‌نظرهایی که در دوران کودکی یا نوجوانی داشتند را با ورود فرزندان به دوران جوانی و بزرگسالی کنار می‌گذارند. در این مقاله کوتاه قصد داریم چند نکته تربیتی در خصوص تعامل والدین با فرزندان دختر که وارد دهه سوم زندگی شده‌اند را با هم مرور کنیم. تربیت، اثرگذاری و داشتن اقتدار والدین در مقابل کودکان خردسال که حتی برای نیازهای اولیه خود به پدر و مادرشان متکی هستند کار چندان دشواری نیست، لیکن نقش تربیتی و پرورشی والدین زمانی که فرزند مورد نظر یک جوان بالغ باشد، برای اکثر ما کمی مبهم می‌شود و حتی برای والدین یک دختر خانم ۲۰ ساله مر حله‌ای از زندگی شده که به مرور شروع به پیدا کردن جایگاه خود در این دنیا می‌کند، حفظ این نقش و اقتدار می‌تواند نگران‌کننده و دلپره‌آور باشد. در صورتی که والدین با این دختران با احترام رفتار کنند، مرزها و حریم خود را با او تنظیم نمایند و به علاوه عشق و محبت زیادی به او نشان دهند، والدین و دختر آنها می‌توانند از یک رابطه سالم همراه با احترام متقابل لذت ببرند.

■ **رفتار با دختر جوان خانواده**

پدر و مادری کردن برای یک دختر ۲۰ ساله که با او زیر یک سقف زندگی می‌کنید، بسیار پیچیده است. با افزایش هزینه‌های تحصیل در مقاطع بعد از دبیرستان و بازار نامناسب کار و استخدام، چند سالی است که به طور روزافزونی برای جوانان عادی شده است که حتی در دهه بیست زندگی هنوز با والدین

سبک تربیت

■ **فرزانه نوریان**

یکی از اشتباهات والدین این است که فکر می‌کنند چون پدر یا مادر شده‌اند اجازه هر رفتاری را با فرزندان دارند اما باید این واقعیت را پذیرفت که ما هم می‌توانیم اشتباه کنیم. هر چند فرزند پروری خصوصاً با وجود امکانات و اطلاعاتی که در حال حاضر در دسترس فرزندان است، کار سختی است اما ما با آموزش و مطالعه صحیح می‌توانیم فرزندان موققی یا آینده‌ای روشن پرورش دهیم. گاهی والدین ناخواسته مسائلی را برای فرزندان به‌کار می‌برند که ناشی از مشکلات و خلأهای درونی خودشان است و گاهی نیز محبت‌های افراطی می‌کنند که سباز از همین احساس خلأ خودشان نشکست می‌گیرد اما باید پذیرفت سبک نیاز فرزندمان با نیازهای دوران کودکی ما تفاوت‌های فاحشی دارد و اگر ما در زمان کودکی محرومیتی کشیده‌ایم و خودساخته شده‌ایم، با دادن آن محرومیت به فرزندان یا برعکس و با توجه بیش از حد در آن مقوله به فرزندان باعث موفقیت یا خودساختگی او نمی‌شویم و هر دو مسیر اشتباه است. کودکان باهوش هستند، رفتاری که از شما می‌بینند را یاد می‌گیرند، نه رفتاری را که بیان می‌کنید. اگر دوست دارید فرزندان منظم باشد، باید نظم را ببیند، نه اینکه صرفاً در کلام بشنود. به حرف‌های فرزندان گوش دهید. برای آموزش به فرزندان باید با آنها همراه بود. از آنجا که برخی والدین آخرین راه چاره را در تربیت فرزندان، تنبیه بدنی می‌دانند لازم است نکاتی نیز در رابطه با تنبیه عنوان شود.

والدین باید بدانند همواره به جای تنبیه بدنی و اعمال خشونت راه بهتری هم می‌توان پیدا کرد. چون تنبیه بدنی عوارض متعددی در رفتار و روحیه فرزند شما به جای خواهد گذاشت. حتی اگر بسیار به ندرت کودک

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک مراقبت



نحوه مواجهه با ترس‌های فرزندان

کودک ترسورا با موقعیت‌های ترسناک روبه‌رو کنید!

■ **سحر ظرفچی**

گاهی اوقات برایتان پیش می‌آید که کودک شما از حیوان، تاریکی، غریبه، ارتفاع، پریدن یا فضای بسته ترسی از خود نشان می‌دهد اما شما نمی‌دانید که در مقابل آن ترس چه رفتاری باید انجام داد. بعضی از این ترس‌ها طبیعی هستند و لازم نیست از خود حساسیتی نشان دهیم. ترس در واقع احساس دردناکی است که با آگاهی از خطر یا پیش‌بینی آن مشخص می‌شود. بعضی افراد دائماً سعی می‌کنند تا ترس خود را کتمان کنند و نادیده بگیرند اما با این حال ترس در او ایجاد شده است. حتی بعضی افراد در عدم تظاهر ترس خود موفقیت زیادی کسب می‌کنند اما گرفتگی صدا، به هم خوردن پلک‌ها و لرزیدن دست‌ها عواملی است که خارج از کنترل است.

در سنین نوجوانی میزان و مقدار بیشتری را نشان می‌دهند.

معمولاً عمده‌ترین ترس‌هایی که کودکان تا سنین جوانی آن را تجربه می‌کنند عبارتند از:

یک تا ۶ ماهگی: ترس از دست دادن حمایت والدین و صداهای بلند.

۷ تا ۱۲ ماهگی: ترس از اشخاص غریبه.

یک سالگی: ترس از جدایی والدین، توالث و غریبه‌ها.

۳ سالگی: ماسک، تاریکی، حیوانات و جدایی والدین.

۴ سالگی: جدایی والدین، حیوانات، صداها و تاریکی.

۵ سالگی: اشخاص بد، جدایی والدین و صدمات بدنی.

۶ سالگی: ارواح، جادوگران، غول‌ها، رعد و برق، تنها خوابیدن، جدایی والدین و تاریکی.

۷ تا ۸ سالگی: ترس از اخبار بد، صدمات بدنی و تنها ماندن.

۹ تا ۱۲ سالگی: آزمون‌ها و امتحانات مدرسه، ظاهر فیزیکی، رعد و برق، مرگ و تاریکی. موقعیت‌های اجتماعی مانند سخنرانی و ...

سه سال طول بکشد. ترس‌های غیرمنطقی و نیازمند توجه است. ترس‌ها کودکان را از زندگی شاد محروم و احساس خشم، گوشه‌گیری، اضطراب، پرخاشگری، فرار از موقعیت، ناخن جویدن، شب ادراری، عرق کردن، خشکی دهان، لرزش، تنگی نفس، لکنت، اختلال خواب، اختلال گوارش، حسادت، چنگ زدن، چسبیدن به والدین و عدم اعتماد را در او ایجاد می‌کند.

برای پیشگیری بهتر است ابتدا پدر و مادر و اطرافیان توجه کودک را از انگیزه یا موقعیت رفتن به مهدکودک یا مدرسه. ممکن است گاهی اوقات والدین این‌ترس را در کودک خود ایجاد کنند. مانند مادری که از سوسک می‌ترسد و این ترس خود را به کودک خود منتقل می‌کند. گاهی اوقات والدین برای وادار کردن کودک به انجام کاری او را از چیزی می‌ترسانند. مانند ترس از تاریکی یا رفتن والدین. گاهی هم ممکن است کودک در موقعیت زندگی خود با صحنه‌هایی ترسناک و دلخراش مواجه شود. مانند اخبار ناراحت‌کننده، دزدی، تصادف، فوت کردن ... مطمئناً همه این موارد تأثیر بدی در قوه تخیل کودک می‌گذارد.

ترس در کودکان از کودکی تا نوجوانی ادامه دارد. همانطور که کودک بزرگ‌تر می‌شود و به سنین مدرسه می‌رسد، طیف ترس گسترده‌تر می‌شود و مواردی چون تاریکی، اشخاص و اشیاء را در بر می‌گیرد. با افزایش سن، ترس بیشتر متوجه نمادها، اشیاء، رویدادهای خیالی و ترس از آینده (ترس از کارهای مدرسه) و... می‌شود. اینگونه ترس‌های مرتبط با سن، اغلب گذرا بوده و دوره کوتاهی دارند. طبق پژوهش‌هایی که انجام شده استرس در دختران در مقایسه با پسران بالاتر است. البته این ترس‌ها بیشتر خودم بود، او فقط هیجان می‌خواست و بازی و اگر فرصت داشتم دوباره کودکم را بزرگ کنم، قطعاً برای تربیتش آموزش می‌دیدم، سبک درستی را انتخاب می‌کردم و بیش از بیش به حاصلی که خواهم داشت توجه می‌کردم، بیشتر از اینکه به ساعت نگاه کنم به او نگاه می‌کردم، سعی می‌کردم توجه بیشتری به او کنم و...»

در پایان می‌توان به پدر و مادرا گفت فرزندان را تربیت کنید نه تنبیه!

و با هم صحبت کنند. به او کمک کنند تا اهداف خود را تعیین کند و یک برنامه واقع‌گرایانه برای مقابله با مشکلات به اتفاق هم بسازند. چنانچه مشکلات او مالی است و والدین به ویژه پدران قادر به کمک هستند، انتظارات مشخص‌شان را درباره آنچه از حیث بازپرداخت این کمک مالی انتظار دارند، به وضوح برای او بیان کنند. اگر کشمکش‌های درونی او همچنان ادامه یافت، والدین از دوری اجتناب کنند. با دختر خود با شفقت و مهربانی رفتار کنند و حتی اگر همیشه قادر به حل مشکلات او نیستید یا نمی‌توانید از نظر مالی به او کمک کنید، اجازه دهید او بداند که همانند گذشته و با همان شدت او دوست دارید.

■ **تعیین حد و مرزهای مشخص**

اگر احساس می‌کنید دختر شما در این سن مانند یک چوب زبرغل به شما وابسته است و برای او نقش عصا پیدا کرده‌اید و به تنهایی نمی‌تواند مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرد، مرزهای مشخصی را بین خود و او تعیین و تنظیم کنید، اما اجازه دهید بداند عشق شما بی‌قید و شرط است و در پیچه محبت و علاقه شما همیشه به روی او باز است اما او متوجه این نکته نبیند همانطور که بزرگ و بالغ می‌شود رابطه شما هم لاجرم تغییر خواهد کرد. از دیگر سو در نظر داشته‌شاید که ۲۰ سال سن، اوج جوانی است و دختر شما احتمالاً هنوز به بلوغ کامل نرسیده است، و به ویژه اگر هنوز در کالج یا دانشگاه تحصیل می‌کند. طوری رفتار نکنید که دخترتان احساس کند وقتی به کمک شما نیاز دارد، او را رها می‌کنید اما هرچه زودتر مسئولیت‌هایش را تعریف و مشخص کنید تا به توانایی‌های خود متکی شود و به عنوان یک بزرگسال عمل کند.

■ **برگرفته از سایت: livestrong.com**

■ **نویسنده: الیزابت بوت**

صورتی که اصولی و درست باشد می‌تواند کار ساز باشد. مثلاً برخی والدین با شیوه‌هایی غلط باعث افزایش رفتارهای منفی کودک می‌شوند. وقتی والدین به رفتارهای مثبت کودک بی‌توجهی می‌کنند و باعث می‌شوند کودک رفتار منفی را که بیشتر جلب توجه می‌کند، انجام دهد و وقتی والدین قوانین خاصی را در جهتی وضع می‌کنند اما در این پیام‌ها یا نمی‌توانند خودشان ثبات داشته باشند، این پیام‌ها را تکرار کند و خیلی پرایشان جدی نیست و بی‌شک در این زمان کودک دچار تناقض می‌شود. کودک‌تان شما بیش از اینکه بشنوند، می‌بینند و به سرعت از رفتار نامناسب شما الگو برداری می‌کنند.

فرصت‌ها به سرعت می‌گذرد و زمان تأثیرات خود را می‌گذارد و در تربیت فرزندان هم این مسئله صدق می‌کند. به این صورت که از پدر و مادرهای بسیاری می‌شنویم: «اگر فرصت داشتم دوباره کودکم را بزرگ می‌کردم، به جای امر و نهی و ایرادگیری از او به فکر ایجاد ارتباط درست با او می‌بودم، اگر فرصت داشتم کودکم را دوباره بزرگ می‌کردم، بیشتر او را در آغوش می‌گرفتم، کمتر پرخاشگری خود را به او نشان می‌دادم، پرخاشگری که به دلیل مشکلات خودم بود، او فقط هیجان می‌خواست و بازی و اگر فرصت داشتم دوباره کودکم را بزرگ کنم، قطعاً برای تربیتش آموزش می‌دیدم، سبک درستی را انتخاب می‌کردم و بیش از بیش به حاصلی که خواهم داشت توجه می‌کردم، بیشتر از اینکه به ساعت نگاه کنم به او نگاه می‌کردم، سعی می‌کردم توجه بیشتری به او کنم و...»

در پایان می‌توان به پدر و مادرا گفت فرزندان را تربیت کنید نه تنبیه!

■ **روانشناس بالینی**

سعی کنید در رفتار و برخوردتان ملایم، آرام و مهربان باشید. وقتی تن صدایتان عادی و طبیعی باشد، کودک بهتر می‌تواند حرفتان را درک کند و بشنود. کمی فکر کنید. یک فاصله کوتاه همراه با مکت در کنترل دست‌دهند یا تأثیر گذار است. کمی صبر هنگام هیجان، می‌تواند نتیجه‌بخش باشد. همه چیز را به کودکان بیاورید. به جای مجازات و تنبیه بدنی کودک به دلیل کار اشتباهش، کار درست را به او یاد دهید. مثلاً بگویید: «وقتی وسایلت را در اتاق رها می‌کنی، من این کارت را دوست ندارم و این کارت من را ناراحت می‌کند. دوست دارم دفعه بعد آنها را مرتب کنی و در جای خود بگذاری.»

تنبیه به خودی خود بد نیست، اما تنبیه بدنی اشتباه است و تأثیرات زاینبارش کم هم نیست، اما تنبیه در

