واکاوی روان شناسانه فخرفروشی به بهانه انتشار عکس هایی عجیب از شام یک مراسم عروسی

آهای! لطفا من را ببینید!

حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، استاد دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان

محوری

کافی است گوشی خود را بردارید، به اینستاگرام یا دیگر شبکه های اجتماعی رجوع کنید تا با بالا و پایین کردن مطالب، به صفحات شخصی یا تصاویر افرادی برسید که خودنمایی گاه جنون آمیزی را در حوزه هایی همچون مسکن، سفرهای تفریحی، لباس ها، تجملات آرایشی و جواهرات، هزینه های مجالس عروسی و ... به راه انداخته اند. «فخرفروشی» عنوانی است که برای این پدیده استفاده می کنیم. قبل از شروع بهتر است این را بگوییم که در این مطلب قصد قضاوت کردن یا زیرپاگذاشتن انتخاب های افراد یا طبقه اجتماعی یا خرده فرهنگی را نداریم؛ قصد ما صرفا بررسی و تحلیل روان شناختی پدیده ای به نام فخرفروشی است. عکس های منتشر شده از شام عجیب و غریب یک مراسم عروسی هم بهانه ما برای پرداختن به این موضوع است.

ویژگی های فخر نفروش ها

تاکنون بسیار شنیده ایم شهردار فلان شهر، فلان دانشمند، فلان سرمایه دار با ظاهری ساده و آراسته در خیابان قدم می زند یا از سرویس حمل و نقل عمومی استفاده می کند یا مثل دیگر افراد عادی در کنار مردم به زندگی خود می پردازد و در مراسمی که به عنوان میزبان حضور دارد، اصلا رنگ و بوی تلاش برای دیده شدن وجود ندارد. اگر شما یک روز چنین افرادی را ملاقات کنید، احتمال این که رفتار خودمحورانه و خودشیفته انگارانه ای را مبنی بر این که خیلی پولدار یا خیلی از شما رجح ترند، از خود به نمایش بگذارد، بسیار کم است زیرا این افراد از درون به غنای شخصیتی رسیده اند و اصطلاحا حاظرف وجودی شان لبریز است. مگر این که از تاثیر تصویرشان بر ذهن دیگران نامطمئن باشند. در ایدئولوژی شغلی یا شخصی چنین افرادی، سادگی و به دور از زرق و برق بودن، اساس حرفه ای بودن است. اکنون بهتر است به برخی جلوه های فخرفروشی بپردازیم.

بروز جلوه های فخر فروشی از بدن تا اشیا

فخرفروشی پدیده ای نوظهور نیست بلکه از قدیم وجود داشته است! همه ما در کتاب های داستان یا خاطرات مان، قصه ها و حکایت هایی را از پادشاهان و تاجران با ثروت های سر به فلک کشیده آن ها به یاد داریم. امروزه به دلیل قدرت ارتباطات و سرعت رسانه های دیجیتال در انتقال خبرها، بیش از هر زمانی شاهد جلوه های فخر فروشی در اطراف خود هستیم. جلوه های فخر فروشی از بدن شروع و به اشیا ختم می شود. پیکرهای تراشیده و قلمی، استفاده از پوشش های مارک دار خارجی، استفاده از خودروها و اکسسوری های لوکس و برند، استفاده از واژگان خارجی در محاورات، عکس گرفتن با افراد به اصطلاح سلبریتی و ... شاید بهترین ابزار برای هر چه بهتر دیده شدن باشد.

دلایل تمایل به فخر فروشی

بعضی انسان ها از هر فرصتی برای نشان دادن خودشان به صورت غیر اصولی و حتی غیر اخلاقی استفاده می کنند. فارغ از این که فخر فروشی برای هر طبقه اجتماعی شکل و قالب خاص خود را دارد، می توان گفت، این پدیده در دسترس ترین ابزار برای نشان دادن خود توسط بعضی افراد است و این رفتار دلایلی دارد که عبارتند از:

۱- به دست آوردن احساس احترام و ارزشمندی: از جمله نیازهای روانی-اجتماعی هر شخص، نیاز به دیده شدن، کسب احترام و در نهایت احساس ارزشمند بودن است.

احساس ارزشمند بودن چه موقتی باشد چه پایدار، خود دلیلی محکم برای ادامه زندگی است. روش های افراد برای پاسخ دادن به این نیاز مهم متفاوت است. برخی افراد با تلاش در حرفه خود یا امروزه با تحصیلات خود به این نیاز پاسخ می دهند و برخی دیگر که بنا به هر دلیلی در این دو مقوله نمی گنجند با تکیه بر دارایی های مادی (از هر جنس و از هر نوع) به آن پاسخ می دهند.

۲- برطرف کردن ناامنی ایجاد شده در دوران کودکی: با کمی نگاه تحلیلی می توان این پدیده را در چارچوب روان شناسی دوران رشدی-تحولی افراد بررسی کرد. تعامل محیط با افراد و والدین با فرزندان، می تواند تاثیر بسیار پررنگی بر هویت روانی افراد داشته باشد. افرادی که در دوران کودکی خود باز خوردهای مثبتی از محیط شان دریافت نکرده اند، نیازهایشان نادیده گرفته و احساسات شان سرکوب شده یا حتی بیش از حد مورد توجه قرار گرفته اند، در بزرگ سالی این حق را به خود می دهند که ناامنی و نارضایتی روانی ایجاد شده ناشی از دوران کودکی را با فخر فروشی جبران کنند.

۳- نداشتن توانایی مدیریت اضطراب مرگ

حال عینک روان شناسی تحلیلی را کنار می گذاریم و عینک روان شناسی وجودی را بر چشم می زنیم و به بررسی ابعاد فخر فروشی می پردازیم. مرگ بخشی از زندگی ما انسان هاست که دیر یا زود با آن روبه رو خواهیم شد اما ابهامی که درباره مرگ و زندگی پس از مرگ در وجود افراد هست، ترسی آزاردهنده را ایجاد می کند که از آن به نام ترس از مرگ نام می بریم. ترس از مرگ را در متون علمی «تاناتو» فوبیا می شناسیم. اضطراب مرگ به طور طبیعی در وجود تمام کسانی که فکر مرگ و مردن را غیرقابل قبول می پندارند، ظهور می کند. میل به جاودان بودن نقطه مقابل پدیده مرگ است. از دم دست ترین شیوه های راضی کردن خود برای جاودانه بودن (من برتر) فخر فروشی است. فخر فروشی می تواند انسانی که مرگ را غیرقابل قبول می داند، آرام کند و باعث شود با این اضطراب راحت تر کنار بیاید. احتمالا این افراد از درون احساس تنهایی را بیش از هر شخصی تجربه می کنند.

حرف آخر؛ فخر فروشی بد است یا خوب؟

احتمالا با خواندن این متن، یک سوال برای شما پیش می آید: «آقای روان شناس، آیا به عنوان جمع بندی می توانید بگویید که فخر فروشی در همه حالات و همیشه بد است یا گاهی برای پاسخ به یک نیاز، نه تنها بد که خوب هم هست؟!»

اگر این چنین است، پیشنهاد می کنم برای رسیدن به یک جمع بندی منصفانه و به دور از سوگیری، ادامه مطلب را از دست ندهید.

فخر فروشی پدیده ای صفر و یکی نیست که در شخصی باشد و در شخصی دیگر نباشد بلکه یک طیف است و در افراد مختلف سطوح آن متفاوت است. اگر بپذیریم این پدیده اساسا در پاسخ به احساس ارزشمندی و رضایتمندی شکل می گیرد، یا باعث ایجاد انرژی مثبت، تقویت روحیه جمعی، افزایش انگیزه و اعتلای نگرش اجتماعی ایجاد می شود، حرفی نیست! ای بسا خوب هم باشد اما زمانی که این پدیده از حالت های مزبور به حالاتی ناهوشیارانه تبدیل و آهسته آهسته باعث ایجاد شکاف فکری و به راه افتادن خرده فرهنگ های ناهنجار در جامعه شود، آن جاست که برای هر جامعه ای یک تهدید جدی محسوب می شود و در صورتی که مدیریت مناسبی از جانب خانواده ها و جامعه صورت نگیرد می تواند معضلات فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی فراوانی را در اجتماع رقم بزند.

بعضی انسان ها از هر فرصتی برای نشان دادن خودشان به صورت غیر اصولی و حتی غیر اخلاقی استفاده می کنند و می توان گفت، این پدیده در دسترس ترین ابزار برای نشان دادن توسط بعضی افراد است

یادداشت

سخنی با والدین دارای فرزند نوجوان در پی انتشار خبر خودکشی عجیب دختر ۱۲ ساله

وقتی با نوجوان ارتباط موثر و همدلانه ای نداریم

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

«دختربچه ۱۲ ساله ای که یک زنجیر طلای هری پاتر را در یکی از سایت های اینترنتی نشان کرده بود، طی یک مجادله لفظی با خانواده اش خودرا دار زد. طی اظهارات خانواده این دختر نوجوان مشخص شد که شب گذشته این دختر کوچولو یک زنجیر طلا را در یک سایت اینترنتی می بیند که به نظرش زیبا جلوه می کند. او از پدر و مادر خود می خواهد تا این زنجیر طلا را برایش خریداری کنند اما خانواده با گفتن این موضوع که پول لازم برای خرید این زنجیر طلا را ندارند از موضوع سرباز می زنند. در انتهای این ماجرا، کار به مجادله لفظی شدید می کشد و دختر نوجوان از پدر و مادر خود که او را به صورت لفظی مورد شماتت قرار داده بودند قهر می کند و به اتاق خود پناه می برد و در را به روی همه قفل و سپس خودکشی می کند» انتشار این پست در شبکه های اجتماعی به نقل از خبر منتشر شده در خبرگزاری فارس، تلنگری است به والدینی که فرزندی نوجوان دارند.

نخریدن گردنبند تکمیل کننده یک زنجیره اتفاقات

نگاه خطی به این گونه حوادث تامل برانگیز نمی تواند پاسخ گوی نگرانی خانواده هایی باشد که نوجوان دارند. بسیار ضروری است با نگاه سیستمی، موضوع ارزیابی و نقد شود تا ضرورت پیشگیری از این گونه حوادث ناگوار و جبران ناپذیر، پررنگ و جدی گرفته شود. خودکشی نوجوان را صرفا به ناکامی اش در خرید یک زنجیر مرتبط دانستن منطقی نیست و زمینه های ناامنی فراوانی در نوجوانی به خصوص ناامنی های ارتباطی، ناشی از نوع تعامل و برخورد والدین باید مورد کنکاش قرار گیرد و نخریدن گردنبند در این حادثه، تکمیل کننده ناامنی و ناامیدی شدید نوجوان از وضع موجود بوده است.

پیش زمینه های خودکشی نوجوانان

خودکشی یک رفتار اجتنابی است که پیش زمینه آن، احساس ناامنی و ناامیدی است. هر چقدر این احساسات منفی بیشتر باشد فرد افکار مزاحم بیشتری دارد و انباشت افکار مزاحم باعث بیش برانگیختگی یا بی قراری عصبی می شود. تحت تاثیر این بی قراری است که افراد و به خصوص یک نوجوان به رفتارهای اجتنابی مثل قهر، فرار، خودکشی یا اعتیاد روی می آورد.

درسی مهم از این اتفاق ناراحت کننده

پس درسی که همه خانواده ها می توانند از این حادثه غم انگیز بگیرند در این اصل مهم خلاصه می شود: نوجوان به دلیل تغییرات سریع جسمی-ذهنی و رفتارهای اجتماعی، دچار ناامنی درونی است. حال چنان چه والدین برخوردهای نامتناسب با نوجوان داشته باشند و امنیت بخشی به نوجوان اولویت اول والدین نباشد به ارتباط بین آنان و فرزند لطمه وارد می شود و نوجوان به خلوت خود پناه می برد و به دنبال راه حلی برای کاهش افکار مزاحم و بی قراری های عصبی خود خواهد گشت و در این شرایط است که از رفتارهای اجتنابی مثل خودکشی استفاده می کند.

اول امنیت بخشی، دوم آسایش

والدین عزیز اگر به جای فراهم کردن آسایش فوق العاده برای فرزندان روی آرامش و امنیت بخشی آنان کار کنند و آسایش فرزندان اولویت دوم باشد، مسلما شاهد این گونه حوادث ناگوار نخواهیم بود. بیایید فریاد نوجوانان را بشنویم که بیشتر گلایه دارند درک نمی شوند یعنی ارتباط موثر و همدلانه ای با والدین ندارند. بیایید نیازهای ثانویه (انسانی) فرزندان به خصوص نوجوان را بیشتر تامین کنیم. یعنی به اندازه و به هنگام به آنان توجه و محبت کنیم و احترام بگذاریم که این اکسیرهای حیاتی باعث احساس امنیت نوجوان و امنیت خاطر نوجوان در کانون خانواده می شود و تعلق او را به والدین افزایش می دهد. این تعلق است که به نوجوان احساس ارزشمندی می دهد و مطلقا به رفتارهای پرخطر و اجتنابی نزدیک نمی شود.

عواقب داشتن خانواده هایی آشفته

خودکشی ها، فرارها، روی آوردن به اعتیاد و ... عمدتا در خانواده های آشفته که ترس و ارتباط معیوب و مقررات خشک و بی روح حاکمیت دارد، بروز می کند و احترام به خود در این گونه خانواده ها بسیار پایین است و یکی از عوامل اصلی اتفاقات ناگوار مثل خودکشی، وقتی اتفاق می افتد که فرد احترام و ارزشی برای خود قائل نیست.

زمانی که در یک نظرسنجی از گروهی نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله خواسته شد مهم ترین آرزوی خود را بیان کنند، نوجوانی گفته بود: دوست دارم پایم بشکند. بررسی بیشتر این آرزوی نوجوان واقعیتی را به خانواده ها منتقل می کند که این نوجوان شش ماه قبل پایش می شکند و لذت می برد چون بسیار مورد توجه و احترام و محبت خانواده، دوستان و معلمان خود قرار می گیرد. بیایید نوجوان را درک کنیم یعنی به نیازهای آنان بها دهیم تا بیشتر شاهد شکوفایی شان باشیم.

نوجوان به دلیل تغییرات سریع جسمی-ذهنی و رفتارهای اجتماعی، دچار ناامنی درونی است. حال چنان چه والدین برخوردهای نامتناسب با نوجوان داشته باشند، نوجوان به خلوت خود پناه می برد و به دنبال راه حلی برای کاهش افکار مزاحم و بی قراری های عصبی خود خواهد گشت

شنبه ها
تعطیلات تابستانه

ماجراجویی در اوقات فراغت، آزاد!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

از ابتدای تابستان امسال، تصمیم گرفته ایم به جای ستون مشاوره تحصیلی، بیشتر درباره راه های بهره بردن از اوقات فراغت بنویسیم. درست است که تابستان بهترین فرصت برای بهره بردن از زمان های آزاد است چون دانش آموزان و دانشجویان وقت بیشتری دارند اما این نکات به درد همه سال خواهد خورد. در این بین، باید توجه داشته باشید که اگر بیش از حد به فکر مفید سپری کردن این اوقات باشید، دچار اضطراب می شوید و این زمان ارزشمند را از دست خواهید داد. اوقات فراغت برای بازیابی انرژی از دست رفته و بازسازی جسم و روح شماست. باید آزاد و رها باشید و با آسودگی خاطر از تمام این لحظات استفاده کنید بنابراین آن را فقط به خود اختصاص دهید و در فعالیت های مورد علاقه تان غرق شوید. خود را از کارتان جدا و دنیای مجازی را تعطیل کنید. تلفن همراه، تماشای تلویزیون، کار با رایانه و پاسخ دادن به ایمیل ها و پیام ها، آرامش شما را برهم می زنند و استرس ایجاد می کنند؛ در عوض این زمان را به خیال پردازی و فکر کردن به رویاها و هدف هایتان در زندگی اختصاص دهید. این ها هم راه حل خوبی برای سپری کردن متفاوت اوقات فراغت است.

وسیع کردن دایره فعالیت ها

برای انتخاب برنامه های گذراندن اوقات فراغت تان، دایره فعالیت های خود را وسیع تر و ماجراجویی کنید. الان وقت آن است که از این زمان ها بهتر استفاده کنید و کارهایی را انجام دهید که همیشه در زندگی به آن ها علاقه مند بودید ولی به بهانه نداشتن وقت کافی، هیچ وقت سراغ آن ها نرفتید. یک راه عالی برای استفاده مفید از اوقات فراغت، کشف چیزهای جدید است. کارهایی را تجربه کنید که تا به حال انجام نداده اید. بدین ترتیب اوقات فراغت شما به مسیری برای خودشناسی تبدیل و به رشد شما منجر می شود. علاوه بر این باعث می شود به گسترش آگاهی ها و پاسخ دادن به حس کنجکاوی خود علاقه مند بمانید. شاید شما همیشه دوست داشته اید که با یک چوب، خودرو بسازید! چرا با خریدن یک اره و سمباده، استعداد خودتان را در این حوزه محک نمی زنید؟!

در عقد هستیم و به خاطر اوضاع اقتصادی به فکر طلاقم!

۳۱ ساله ام و سه سال است که با دختر دایی ام در عقدیم. به دلیل وضع اقتصادی، توانایی خرید جهیزیه و برگزاری مراسم عروسی را ندارم و به شدت افسرده شده ام. گاهی فکر طلاق به سرم می زند. دیپلمه ام، کار آزاد دارم با وضع اقتصادی ضعیف و فرهنگی بالا.

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

مشاوره زوجین

ازدواج و تشکیل خانواده یک مسئله چند وجهی و بدون شک وجه اقتصادی یکی از وجوه بسیار مهم و انکارناپذیر آن است. در واقع ازدواج را می توان نوعی قرارداد اجتماعی در نظر گرفت که دو فرد درباره مسائل مختلفی با یکدیگر توافق می کنند و به آن توافقات متعهد می شوند. هر چند بخش زیادی از مفاد این قرارداد توسط جامعه و فرهنگ مشخص می شود اما افراد همچنان می توانند بخشی از این توافق را به خواست و شیوه خود پیش ببرند. درباره وجوه اقتصادی تصمیم خود با دختر مورد علاقه تان بحث و آن را بررسی کنید.

شاید ایده آل هایتان باید تغییر کند

در یک گفت و گو سعی کنید تا حد ممکن برنامه ریزی انجام دهید. مشکلات شما دقیقا چیست؟ آیا توانایی برگزاری مراسم عروسی را ندارید؟ آیا نمی توانید جهیزیه و وسایل منزل را تهیه کنید؟ آیا قادر به تهیه مسکن و پرداخت اجاره بها پس از ازدواج هستید؟ مشخص کردن دقیق وسعت مشکلات مالی تان برای دست یابی به راه حل بسیار مهم است. باید مشخص شود آیا این پیش فرض های شما درباره شروع زندگی مشترک است که مانع ازدواج تان شده یا این که مشکل واقعی و مربوط به شرایط زندگی است. به عبارت دیگر آیا شما یا نامزدتان این گونه می اندیشید که بدون داشتن یک مراسم با ویژگی های به خصوصی امکان شروع زندگی وجود ندارد یا مشکل شما تهیه مکانی برای آغاز زندگی است. در صورتی که مشکل پیش فرض های شما یا همسرتان درباره ازدواج و نحوه آغاز کردن آن است، می توانید با توافقی مجدد با یکدیگر اهداف جدیدی را تعریف کنید و دست از ایده آل های خود بردارید تا بتوانید زندگی مشترکتان را آغاز کنید. در واقع چالش های زندگی مشترک شما پیش از آغاز آن شروع شده اند. این فرصت مناسبی است تا ببینید چقدر با همکاری یکدیگر می توانید راه برون رفت از آن را بیابید.

احساسات خود را مدیریت کنید

هر چند تجربه احساسات ناخوشایند در شرایط تا اندازه ای اجتناب ناپذیر است اما به خودیاد آور شوید لجام گسیختگی احساسات یا تسلیم آن ها شدن هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. در واقع تاب آوری، ظرفیتی انسانی برای مقاومت در برابر استرس های محیطی است. شما می توانید با کنترل احساسات ناخوشایند و تمرکز بر راه حل های موجود مثل حذف مراسم عروسی یا برگزاری یک مراسم ساده تر، تهیه لوازم ضروری برای شروع و افزایش تدریجی دیگر وسایل پاسخ انعطاف پذیرانه تری به مشکل پیش آمده بدهید. ایفای یک نقش منفعلانه در موقعیت پیش آمده بیش از پیش شما را دستخوش احساسات ناخوشایند می سازد. اکنون لازم است شما و همسرتان بیش از پیش یکدیگر را حمایت و همراهی کنید. حفظ روابط نزدیک و صمیمانه با دوستان و نیز یافتن معنایی جدید در موقعیت پیش آمده می تواند کمک بیشتری به شما کند.

با خودتان رو راست باشید

زندگی مشترک به خصوص در دنیای مدرن چالش های متعددی را پیش روی افراد قرار می دهد. در صورتی که در تصمیم خود به قدر کافی راسخ نباشید، ممکن است مشکلات شما را از پای درآورد. در نظر داشته باشید که حرکت کردن در راستای هر تصمیم و هر مسیری در زندگی چالش ها و هزینه های خود را خواهد داشت.

شما می توانید با توجه به ارزش های شخصی تان و نیز باوزن کردن دستاوردها و منافع مادی و غیرمادی هر چیز، در مقابل هزینه های آن تصمیم بگیرید که آیا مایل هستید آن مسیر را دنبال کنید یا خیر. ازدواج نیز از این قاعده مستثنا نیست. برای این که تصمیم منطقی تر با در نظر گرفتن تمام جوانب بگیرید، حتی می توانید از یک روان شناس یا زوج درمان گر کمک بگیرید.

رفتارم با فرزندانم بعد از فوت شوهرم خوب نیست

دو پسر دارم. چند سالی است که همسرم فوت کرده است و نمی توانم ارتباط خوبی با فرزندانم برقرار کنم. سرشان فریاد و گاهی کتک شان می زنم ولی بلافاصله پشیمان می شوم. نمی دانم باید چه کار کنم؟ دیگر خسته شده ام.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مشاوره زوجین

فوت شوهرتان شرایط زندگی و سبک زندگی شما را تغییر داده است و به نظر می رسد با شرایط جدید هنوز سازگار نشده اید و رفتار شما با بچه ها نشان می دهد در ارتباط با آن ها به مشکل برخورده اید. مسئله شما را در ادامه مطلب بیشتر بررسی می کنیم و توصیه هایی برای شما داریم.

به این سوالات پاسخ دهید

درباره این چند موضوع فکر کنید و به آن جواب دهید: آیا شما با فوت همسرتان کنار آمده اید و فوت همسرتان را پذیرفته اید؟ آیا شما به تنهایی می توانید از بچه ها نگهداری و مراقبت کنید یا احساس می کنید به کمک نیاز دارید؟ آیا کسی را دارید که در نگهداری از بچه ها به شما کمک کند؟ ممکن است در پاسخ به این سوال ها، نکات قابل تاملی برای تغییر شرایط تان وجود داشته باشد.

به احساسات تان توجه کنید

نیاز است احساس خود را بیشتر بررسی کنید. آیا احساس خشم دارید و عصبانی هستید؟ اگر این احساس را دارید بررسی کنید آیا از چه چیزهایی عصبانی هستید؟ ارتباط شما با فرزندان تان قبل از فوت همسرتان چگونه بوده است؟ آیا قبل از فوت همسرتان هم در برقرار کردن ارتباط با بچه ها مشکل داشته اید؟ لازم است در ابتدا به حال خودتان بپردازید و کارهایی برای خودتان انجام دهید که آرامش تان بیشتر شود. برای این که روی رابطه با فرزندان تان کار کنید باید شما خودتان به میزانی از آرامش رسیده باشید. توجه داشته باشید که با توجه به این که مسئولیت بچه ها به طور کامل با شماست، ممکن است که گاهی این فشار برای شما اذیت کننده و نیاز باشد از دیگران کمک بگیرید که این فشار کم شود.

راهکارهای ارتباط صحیح با فرزندان

سن فرزندان تان را در نظر بگیرید، باید با توجه به سن فرزندان تان با آن ها مراوده و ارتباط داشته باشید و نیاز بچه ها را در نظر بگیرید. اول باید روی رابطه خود با بچه ها کار و برای یک یا دو هفته سعی کنید وقت بیشتری با بچه ها بگذرانید و انتظارات و خواسته های آن ها را بشناسید و بیشتر به آن ها توجه کنید تا دقیق تر با روحیه آن ها آشنا شوید. قدم بعدی این که موارد را که در آن با بچه ها به مشکل برخورده اید، مشخص کنید و درباره آن با بچه ها صحبت کنید و چند قانون کوچک بگذارید. سعی نکنید همه مشکلات با فرزندان تان را یک جا حل کنید زیرا مقاومت آن ها افزایش می یابد و کار سخت می شود. درباره فرزندان بیشتر از تشویق استفاده کنید و بچه ها را با خود همراه سازید تا شرایط تان روز به روز بهتر شود.