

توصیه‌هایی کمتر شنیده شده به والدین درباره
حد و مرزهای ابراز علاقه به فرزند

از محبت، کودک لوس نمی‌شود مگر...



دکتر ساحل گرامی

روان‌شناس بالینی و روان‌شناس کودک



یکی از اتفاقاتی که امروزه به کرات شاهدان هستیم، تردید والدین در شیوه تربیتی کودک است. والدین نسل جدید از طرفی تحت تأثیر آموزه‌های سنتی پدر و مادر خود قرار دارند و از سمت دیگر تحت فشار تربیت نوینی هستند که از سمت رسانه‌ها و فضای مجازی در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد. همین موضوع، کار تربیت فرزند را بسیار سخت‌تر از گذشته کرده است. برای مثال هنگامی که کودک گریه می‌کند یا خواسته‌ای از والدینش دارد، آن‌ها پراز تردید می‌شوند که اگر جوابش را بدهیم و فرزندم لوس بشود چه؟ اگر عقده‌ای شود چه؟ اگر تشنه محبت بار بیاید چه؟ و همین موارد زمینه‌ساز تربیت‌هایی سرشار از تناقض می‌شود. برای روشن شدن موضوع و در ادامه این مطلب تصمیم گرفتیم که حد و مرزهای محبت به کودک را مشخص کنیم تا از سردرگمی والدین در این زمینه کاسته شود.

محبت بی چون و چرا تا قبل از ۲ سالگی

مطابق با دیدگاه‌های نوین روان‌شناسی، سن ایجاد اعتماد در کودک تا دو سال اول زندگی است یعنی در طی دو سال اول، باید بدون هیچ تردیدی تمام خواسته‌های کودک برآورده شود و پدر و مادر تمام نیازهای کودک را اجابت کنند. بدین ترتیب کودک به این نتیجه می‌رسد که جهان مکان امنی است و نیازی به احساس خطر نمی‌کند. بنابراین او به اطمینان بی‌اعتماد نمی‌شود و به دیده شک و تردید نمی‌نگرد. همین توجه، زیربنای یک رابطه سالم در آینده با دیگران را فراهم می‌کند.

ضرورت تعیین چارچوب برای محبت بعد از ۲ سالگی

بعد از دو سالگی لزوم گذاشتن قوانین و چارچوب برای کودک ضروری است زیرا کودک مانند موجودی افسار گسیخته است که اگر مهار نشود، در دسرسازی می‌شود و تربیت را در ادامه راه سخت می‌کند ولی این به معنی این نیست که محبت نکنیم تا بچه لوس نشود. متأسفانه تعدادی از والدین به اصطلاح «گر به رادم حمله می‌کنند» و از ابراز محبت اجتناب می‌کنند تا مبادا کودک سوء استفاده کند و طبق گفته خودشان سوار کول‌شان بشود. در حالی که این استدلال کاملاً مردود است و سلامت روان کودک را تهدید خواهد کرد.

ابراز محبت فقط کلامی و مالی نیست

برای ابراز محبت به کودک فقط لازم نیست که قربان صدقه‌اش بروید بلکه همین که با کودک بازی می‌کنید یعنی محبت می‌کنید. وقتی با هم نقاشی می‌کشید، از او تعریف می‌کنید، به خاطر اتمه‌د کودک او گوش می‌دهید، با هم شعر می‌خوانید و... به نوعی در حال محبت به کودک هستید ولی هم‌زمان باید این را بدانید که در همین فعالیت‌ها هم قوانین را باید رعایت کنید. مثلاً اگر با او به پارک می‌روید فقط می‌تواند یک ساعت بازی کند و بیشتر از آن نمی‌تواند در پارک بماند یا در هنگام نقاشی نباید آبرنگ را روی میز بریزد یا هنگام کشتی گرفتن نباید شمارا کتک بزند و... این کار به بچه یاد می‌دهد که من می‌توانم در چارچوب قوانین خاصی با پدر و مادرم کاملاً صمیمی باشم.

این نوع محبت، کودک را لوس خواهد کرد

متأسفانه بعضی والدین در قالب ابراز محبت، کودک را لوس و نازپرورده‌بار می‌آورند و تمام نیازهای کودک را اجابت می‌کنند. این دسته از والدین از تمام خواسته‌های غیرمنطقی فرزند اطاعت می‌کنند و به نوعی قدرت در رابطه آن‌ها جای‌جاشده است. معمولاً استدلال این والدین این گونه است که ما نمی‌خواهیم کودک‌مان طعم تلخ نداشتن را مانند خودمان تجربه کند یا عقده‌ای شود. غافل از این که چنین استدلالی کاملاً مردود است. والدین با این کار باعث می‌شوند کودک به نوعی اشیاع برسد و هیچ چیزی



او را ارضی و خوشحال نگه ندارد. برای مثال اگر کودک در هشت سالگی انواع و اقسام عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌ها را داشته باشد و تمام خواسته‌هایش برآورده شده باشد، چگونه می‌توان به او وعده چیزی را داد؟ چگونه می‌توان انگیزه را در او حفظ کرد؟ ایجاد احساس شادی در چنین فرزندنی بسیار دشوار است. طبق تجربه‌ای که در این سال‌ها در کار کلینیک به دست آورده‌ام، بیشتر والدینی که وقت مفیدی با فرزندشان خود نمی‌گذرانند از این حربه استفاده می‌کنند تا به نوعی احساس ذذاب وجدان خود را کم کنند، در حالی که راه‌های به مراتب آسان‌تری برای ابراز محبت به کودک وجود دارد که در آخرین میحث این مطلب به آن اشاره می‌کنیم.

وقت گذاشتن برای کودک بهترین شیوه محبت کردن است

لازم نیست محبت خود را فقط به صورت مادی و با جایزه به کودک نشان دهید. بازی‌های فکری یکی از بهترین راه‌ها برای ابراز محبت و وقت گذراندن با کودک است و زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا تمام اعضای خانواده زمان مفیدی را با یکدیگر بگذرانند. محبت کلامی، تحسین کردن، مقایسه نکردن و کودک را صراحتاً به خاطر وجود خودش دوست داشتن یکی از مصداق‌های بارز محبت کردن به شیوه اصولی است. مطمئن باشید اگر با محبت به چشمان کودک نگاه کنید، او را تأیید و این احساس را به او منتقل کنید نه تنها او لوس و نازپرورده نمی‌شود بلکه با اتکا به این انرژی و عشق می‌تواند شخصیتی کاملاً مستحکم و مستقل در خود پرورش دهد.

چهارشنبه‌ها

بزرگ‌ترین بلا ناامیدی است



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت

داشتن جرئت برای تغییر کردن، یکی از پیش‌نیازهای موفقیت است که توجه کمتری به آن می‌شود. هفته‌های گذشته درباره اراده و مهارت به عنوان دو بال اصلی برای پرواز به سمت موفقیت، نکات مهمی مطرح شد و این هفته بر اساس روایات و آیات از پیش‌نیازهای دیگری برای تغییر سخن خواهیم گفت.

● ضروری‌ترین اصل برای تغییر کردن

وقتی با افرادی که به هر دلیلی در زندگی، شغل یا در راه رسیدن به یک هدف شکست خورده‌اند، صحبت می‌کنیم و به آن‌ها مژده رسیدن به اهدافشان را می‌دهیم به شرطی که کمر همت را ببندند و از شکست‌شان درس بگیرند، با تعجب می‌گویند که رسیدن به اهداف با توجه به شرایط ما غیر ممکن است. امام علی (ع) در همین باره می‌فرماید: «بزرگ‌ترین بلا، ناامیدی است». (منتخب المیزان الحکمه، باب ۴۱۷، ص ۶۲۰) ضروری‌ترین اصل برای تغییر کردن و رسیدن به اهداف، این است که باور کنید شما می‌توانید با تلاش و پشتکار، موفق شوید. از لحاظ علم روان‌شناسی، هر چقدر شما به آینده‌تان امیدوارتر باشید، شانس‌تان برای رسیدن به شرایطی بهتر بیشتر می‌شود. امام علی (ع) در همین باره می‌فرماید: «خوش بینی آندوه را کم می‌کند و از افتادن در بند گناهان می‌رهاند.» (منتخب المیزان الحکمه، باب ۲۶۱، ص ۲۵۳).

● شکر گزار داشته‌هایتان باشید

برای تغییر کردن و بهترین شدن، باید به اهداف توجه بیش از حد داشت. افرادی که دوست دارند تا رنگ موفقیت را در زندگی‌شان ببینند، چند توصیه را باید جدی بگیرند: همنشینان با انسان‌های موفق کمک گرفتن از آن‌ها، رفت و آمد با افرادی که در زندگی قادر به رسیدن به اهدافشان هستند و مشورت کردن با افرادی که در همه احوالات، شکرگزار و سپاس‌گزار خالق یکتا و مدبر امور هستند. امام علی (ع) می‌فرماید: «هنگامی که خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد و بنده در دل، شکر نعمت را بگذارد، پیش از آن که سپاس‌گزاری از آن را به زبان آورد، مستوجب افزایش نعمت می‌شود.» (امالی شیخ طوسی، ص ۵۸۰)

● هر امیدواری جوینده است

هیچ وقت به خودتان نگویید که نمی‌شود. همچنین نباید به دیگران اجازه دهید که شمارا از ادامه تلاش‌تان باز دارند یا به شما بگویند: «خوب نیستید و نمی‌توانید موفق باشید.» نباید اجازه دهید که حرف‌های دیگران، شمارا اغمگین، مایوس و ناامید کند. شما نباید در راه رسیدن به موفقیت خسته شوید و وقتی وارد مراحل سخت شدید، نباید زبان به شکایت و سرزنش خود و دیگران باز کنید. امام علی (ع) می‌فرماید: «هر امیدواری جوینده است و هر ترسوئی گریزان است.» (منتخب المیزان الحکمه، باب ۱۵۶، ص ۲۳۰)

● به آخر خطر سیدم، معنا ندارد!

اگر سختی نکشید و از پس مشکلات برنیایید، هیچ اتفاق مثبتی در زندگی شما نخواهد افتاد و در مسیرتان برای تغییر کردن، به سر منزل مقصود نخواهید رسید. در بعضی از مواقع شاید افراد بگویند که به آخر خطر رسیدند و دیگر توان ادامه مسیر برای رسیدن به هدفشان را ندارند. اگر این افراد به خود توانمندی‌شان ایمان بیاورند، خیلی زود متوجه خواهند شد که می‌توانند زندگی را آن گونه که بخواهند، بسازند. امام علی (ع) می‌فرماید: «پیروزی با دور اندیشی و اراده پایدار به دست می‌آید.» (منتخب المیزان الحکمه، باب ۹۹، ص ۱۴۶) نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرئت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آبشور» استفاده شده است.

والدین و نهموان

به جای فاطر نشان کردن آنچه غلط است، انتظارات خود را بیان کنید



خانمم به محض ناراحت شدن شروع به اشک ریختن می‌کند!



خانمم ۲۳ ساله است و به شدت احساساتی. به خاطر کوچک‌ترین مسائلی، ناراحت می‌شود و واقعاً اشک می‌ریزد. مثلاً می‌گوید که مادر ت فلان حرف رازد و بعد چنان بغض‌گلویش را می‌گیرد که باورم نمی‌شود. چطور با او رفتار کنم تا بتواند احساساتش را بهتر مدیریت کند؟



بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و کارشناس ارشد مشاور خانواده

مخاطب گرامی، ابتدا باید بگویم زودرنج بودن یکی از خصوصیت‌های اخلاقی است که می‌تواند در بعضی مواقع و در زندگی مشترک، زوجین را با مشکل‌هایی روبه‌رو کند. معمولاً یکی از ویژگی‌های رفتاری زنان که نسبت به مردان پررنگ‌تر است، روحیات حساس و احساسات‌شان است و طبیعتاً همین ویژگی سبب شده که زنان زودتر برنجند و همیشه چیزی برای دلخوردن پیدا کنند! اما خوب



● تکنیک‌های رفتار با همسر احساساتی به طور کلی نمی‌توان گفت حساس بودن، بد، خوب، سالم یا ناسالم است زیرا یکی از ویژگی‌های رفتاری بعضی افراد است و به خودی خود نقص محسوب نمی‌شود. طبیعتاً همسر شما ویژگی‌های مثبت فراوانی دارد و بی‌شک، عاطفی و دل‌رحم است و در انجام

● اعتماد به نفس همسر تان را تقویت کنید

در نخستین قدم باید اعتماد به نفس او را تقویت کنید و هر کاری از دست‌تان بر می‌آید، برای این مهم انجام دهید.

توصیه می‌شود برای تقویت اعتماد به نفس همسر تان، شناخت دقیقی از نقاط قوت و ضعفش به دست آورید. مثلاً به کار



● منابع ناراحتی‌ها را کشف کنید

برای کاهش زودرنجی او بهتر است منابع ناراحتی‌هایش را کشف کنید و بدانید دقیقاً

چه چیزی و از چه طریقی باعث رنجش او می‌شود. در نظر داشته باشید بسیاری از مسائل پیچیده که

سبب عکس‌العمل‌های شدید در همسر تان می‌شوند، گاه بسیار ساده هستند پس سخت‌گیرید. منبع مشکل را پیدا کنید و به او کمک کنید تا همه چیز ساده‌تر حل شود.

● به او در خلاص شدن از شر انرژی‌های منفی کمک کنید

زودرنجی سبب افزایش تحریک‌پذیری در فرد می‌شود و سبب می‌شود که ناخودآگاه همان‌طور که در متن پیام‌تان توضیح دادید، مدام گریه کند و با همه بجنگد و دعوا کند. سعی کنید به او کمک کنید از فضاهایی که مورد رنجش او می‌شود، فاصله بگیرد. رفتن به پیاده‌روی، ورزش کردن و... باعث تخلیه هیجانات و کاهش عصبانیت در او می‌شود و حالش را مساعدتر می‌کند.



زندگی‌سالم
چهارشنبه
۴ اردیبهشت ۱۳۹۸
شماره ۱۳۰۴

خانواده‌مشاوره