

سبک تربیت



مهر و محبت به کودکان آینده آنان را می‌سازد

کوئوله‌های عاطفی، قربانیان والدین بی‌محبت

■ **مریم یوسفیان**

زمانی که سخن از محبت به میان می‌آید مفاهیم و تعاریف مختلفی در ذهن‌ها پدیدار می‌شود و هر شخص محبت را با توجه به حالات روحی و عاطفی خود تعریف می‌کند. می‌توان یک تعریف جامع و کلی از محبت را که در بین افراد و حتی در بیشتر قومیت‌های مختلف و فرهنگ‌های دیگر مشترک است بدین گونه بیان کرد: «محبت به معنای علاقه و میل درونی بدون چشم‌داشت است که به موجب این حس درونی فرد به نفع آن شخص از چیزی می‌گذرد یا تمام سعی خود را برای فراهم آوردن امکانات و شرایطی جهت رفاه و آسایش شخص محبوب خود انجام می‌دهد.»

■ **مصائب کوئولگی عاطفی**

قطع یا محرومیت از محبت می‌تواند باعث بروز بسیاری از بیماری‌های روانی همچون افسردگی، اضطراب و حتی کوئولگی عاطفی شود. کوئولگی عاطفی در نتیجه زندگی کودک در محیطی فاقد محبت به وجود می‌آید و زمانی که کودک از آن محیط خارج شده و به محیطی مناسب انتقال می‌یابد سطح هورمون رشد که از غده هیپوفیز قدامی در مغز ترشح می‌یابد به سرعت به اندازه طبیعی خود باز می‌گردد ولی اگر درمان به تعویق افتد این کوئولگی همیشگی خواهد شد و فرد لطمه‌های جبران‌ناپذیری روحی فراوانی نیز خواهد خورد.

اگر از همان اوان کودکی والدین یا مراقب اصلی نیاز به محبت را نادیده گرفته و کودک را در فقر محبتی قرار دهند حتی با وجود فراهم کردن بسیاری از امکانات رفاهی، کودکان در آینده‌ای نه چندان دور لطمه‌های روحی خواهند دید که به شکل‌های مختلف نمایان خواهد شد، از جمله بسیاری از این کودکان در سنین بالاتر برای جبران کمبود محبت خود رفتار افراد نامناسب شده و رویه‌ای پرخاطر را در پیش خواهند گرفت. البته ممکن است به شکلی دیگر بسیاری از آنها سراسر زندگی خود را به صورت یک دانشمند موفق، مدیر موفق یا حتی یک کرامتد که تمام زندگی خود را در کار خلاصه می‌کنند شوند ولی به دور از حس انسان‌دوستی، محبت و شفقت به هموع و سایر موجودات زنده و بسیاری از ارزش‌های انسانی که در نتیجه دریافت محبت از جهان خارج شکل می‌گیرند.باز می‌توان از نمونه‌های بارزی که هر روز شاهد آن هستیم یا به طریقی در موردشان می‌شنویم همانند کودک آزاری‌ها، کشتارها و حتی حیوان‌آزاری نام برد.

همانگونه که انسان برای ادامه بقا و زنده ماندن نیاز به مواد غذایی و اکسیژن دارد به محبت کردن و مورد محبت واقع شدن نیز نیاز دارد و این یکی از نیازهای طبیعی و اساسی و وجودی هر انسانی است واولین اشخاصی که در رفع کردن این نیاز نقش مثبت‌کننده‌ای دارند، والدین یا مراقبت‌کننده اصلی هستند.

■ **معجزه محبت والدین به فرزندان**

زمانی که پدر و مادر عشق و محبت خود را نثار فرزند و جسم و جان او را از این نیاز سیراب کنند به کودک آرامشی درونی هدیه می‌دهند و این آرامش کودک را که از بسیاری از مشکلات و مصیبت‌هاحفظ خواهد کرد، این آرامش بدون شک در سلامت اعصاب و روان کودک



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

قطع یا محرومیت از محبت می‌تواند باعث بروز بسیاری از بیماری‌های روانی همچون افسردگی، اضطراب و حتی کوئولگی عاطفی شود. کوئولگی عاطفی فاقد محبت به وجود می‌آید و زمانی که کودک از آن محیط خارج شده و به محیطی مناسب انتقال می‌یابد سطح هورمون رشد که از غده هیپوفیز قدامی در مغز ترشح می‌یابد به سرعت به اندازه طبیعی خود باز می‌گردد ولی اگر درمان به تعویق افتد این کوئولگی همیشگی خواهد شد و فرد لطمه‌های جبران‌ناپذیری روحی فراوانی نیز خواهد خورد

د

همان‌حس‌ناب‌الهی و میل‌پاک‌درونی‌است؟
جواب این سؤال را می‌توان با ذکر هزاران مثال دیگر که هر روز و هر لحظه در اطرافمان اتفاق می‌افتد پاسخ داد و مصداق آن چیزی نیست جز تعریف نخست. با توجه به آنچه گفته شد می‌توان محبت را از نیازهای اصلی و اساسی هر انسان و حتی تمامی جانداران این کره خاکی نام برد. وقتی صحبت از محبت می‌شود ناخودآگاه ذهن اکثریت قریب به اتفاق ما به سمت محبت والدین به فرزندان می‌رود که مهم‌ترین شکل محبت است و باید در آن ملاحظات متعددی را در نظر گرفت و قطع آن آسیب‌های جبران‌ناپذیری برای فرزند و آینده او رقم خواهد زد.

و شرط دریافت خواهد کرد.

■ **برای کودک خود وقت بگذارید**
یکی از راه‌های مفید برای نشان دادن محبت به کودک این‌است زمانی را برای بودن با او صرف کنیم و هنگام با وی به بازی مشغول شویم و زمانی هم برای گوش فرا دادن به سخنان و درددل‌هایش بگذاریم. با این عمل کودک علاوه بر درک عمیق محبت والدین نحوه ارتباط برقرار کردن و گفت‌وگوی دوطرفه را می‌آموزد و از لحاظ اجتماعی نیز تقویت می‌شود. والدین حین گذراندن وقت با کودک و همبازی شدن با او می‌توانند با پذیرفتن نقش کودک و دادن نقش والد به کودک وارد دنیای خصوصی او شده و با این عمل با طرز فکر کودک آشنا شوند و بعد از بازی و با توجه به شناختی که از کودک خود به دست آورده‌اند در برخی از رفتارهای خود اصلاحی در نظر بگیرند و نمونه‌های بهتری برای الگو بودن کودک خود باشند.

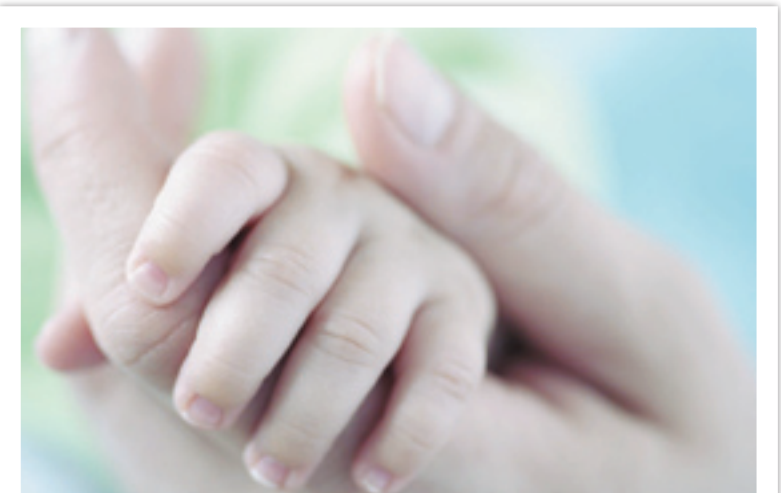
از جمله مسیرهای موفق در ایجاد ارتباط با کودک زمانی‌است که کودک از بزرگسالان در مورد شناخت هر چه بهتر جهان اطرافش سؤال می‌پرسد. در این زمان باید برای آنها وقت کافی گذاشت و در حد توان کفری و درک آنها به سوآلتشان پاسخ داد و برای کودک به خاطر پرسیدن سوآل‌هایش از آنها تشویقی در نظر گرفت تا باعث دلگرمی کودک به علاقه اطرافیان به خود باشد و اعتماد به خویشتن در آنها افزایش یابد. زمان‌هایی که کودک مشغول بازی است با نگاه و لبخندی به کودک بفهمانیم که همیشه و همه جا در کنارش هستیم و اگر مشکلی پیش بیاید به کمک وی خواهیم شتافت. زمانی که کودک متوجه این نگاه‌ها شود به علاقه پنهان شده در آن می‌خواهد برد و بدین گونه پیوند عاطفی میان اعضای خانواده قوی‌تر از پیش خواهد شد.

■ **ارتقای هوش کودک با محبت کردن**

از جمله آثار محبت به کودک افزایش بهره هوش هیجانی او است. زمانی که کودک در زمان مناسب و به اندازه کافی محبت از والدین دریافت کند سطح بهره هوش هیجانی او – که بیشتر از آنکه موروثی باشد اکتسابی است – بالا می‌رود. کودک تحت تاثیر والدین و محیطی که در آن زندگی می‌کند پرورش می‌یابد و می‌تواند با استفاده از هوش هیجانی مهارت‌هایی همچون همدلی با دیگران و تشخیص درد و غم و اندوه اطرافیانش را به دست آورد و در ابراز همدردی و حمایت کردن از اطرافیان بسیار

محبت کردن به فرزند هر چند بسیار ضروری است اما نباید به شکل گروکشی باشد. محبت را تبدیل به وسیله‌ای برای کنترل رفتارهای کودک نکنیم. والدین باید محبت خود را به صورت نامشروط در اختیار کودک قرار دهند و زمانی‌که از کودک اشتباهی رخ داد برای تنبیه او می‌توان از روش‌های صحیح اصلاح رفتار استفاده کرد.

به جای القای این جمله که چون این اشتباه را کردی دیگر دوست ندارم باید به کودک فهماند که با وجود این خطایی که از او سر زده والدین همچنان به کودک علاقه و محبت دارند و عشق و علاقه خود را از وی دریغ نخواهند کرد. کودک را باید با زبان خود کودک توجیه کرد که محبت والدین همیشگی خواهد بود و نیازی نیست حتماً برای به دست آوردن آن الزاماً همیشه پسر خوب یا دختر خوب باشد و در صورت اشتباهی جدا از تنبیهی که والدین برایش در نظر می‌گیرند محبت و علاقه آنان را بدون قید



نگاه

نگاهی به آداب تنبیه و تشویق کودکان

فرزند خود را ترور نکنید!

■ **محمدجواد سروش**

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر با صحنه‌ای روبه‌رو شوید که کودک دل‌بندتان روی دیوار گچی نقاشی بسیار زیبایی کشیده باشد، بر خورد شما چگونه خواهد بود؟ یا اگر همین نقاشی زیبا بر کاغذی سفید خلق شده باشد چه؟ اصلاً برخورد مناسب چیست؟ کودکی را تصور کنید که به هیچ عنوان از والدین خود حرف‌شنوی ندارد و به کار مشکل‌آفرین خود ادامه می‌دهد، در این صورت چه واکنشی از سوی والدین شایسته است انجام شود؟ این موارد، سوآلات بسیار مهمی هستند که پاسخ هر یک می‌تواند نقش کلیدی در تربیت فرزند و فرزندپروری ایفا کند.

رضایتمندانه و لبخند‌زنان دنبال کردن کارهای کودک را نام برد.
توجه نکردن به کودک به نشانه اعتراض: قهر کردن موقت با کودک و توجه نکردن به او نیز شکل مؤثری از تنبیهات است.
محروم کردن کودک: اگر کودک رفتاری را در پیش گرفته است که مستحق تنبیه است می‌توان از این روش استفاده کرد. کودک را در صورتی که در بزرگسالی به تنهایی از پس مشکلات بسیار بزرگ بریاید. برداشت هر کسی از تشویق و تنبیه در کودکان متفاوت است و هر شخصی شیوه خود را درست و برتر می‌داند. اگر بخواهیم تنبیه و تشویق در کودکان را تعریف کنیم، می‌توان این گونه نگاشت که تشویق صرفاً عمل، حرف یا اشاراتی مثبت، خوشایند و لذت‌بخش است، با این هدف که رفتار قبلی کودک، کاملاً مورد تأیید و شایسته است. تنبیه نیز عمل، حرف یا اعمال نشانه‌ای است ناخوشایند و نامطلوب، با این هدف که به کودک بفهماند رفتارش به هیچ عنوان مورد تأیید و سزوار نیست. واقعیت این است در میان انبوه تنبیهات و تشویقات، تنها بخشی از آنها مورد قبول بوده و دارای پشتوانه منطقی و روانی درست است. ذکر این نکته ضروری است که تنبیهات غیراصولی اثرات مخربی را در پی خواهد داشت و در بعضی موارد تا بزرگسالی ادامه پیدا کرده و تا حدی غیر قابل تغییر است.

در این شیوه تربیت غیراصولی نه تنها فرد و اطرافیان شخص، بلکه تمام جامعه در عذاب و دچار مشکل خواهند بود. کودکی را در نظر بگیرید که در اثر خشونت و سیراب جسمی، فردی بزهکار شده و به تنهایی در حد خود، به جامعه و افراد آن آسیب می‌رساند. در حالی موفق خواهد بود.

زمانی که کودک از لحاظ روحی و روانی از محبت سیراب شود به آرامشی درونی دست خواهد یافت و بدین صورت می‌تواند انرژی خود را صرف کشف دنیای اطرافش کند و در این مسیر استعدادها و توانمندی‌های خود را با کمک والدین کشف کند. اما زمانی که کودک از این چشمه الهی محبت محکم بهره باشد بیشترین انرژی و زمان خود را معطوف به کسب محبت و سیراب کردن روح تشنه خود خواهد کرد و دیگر زمانی برای کشف استعدادهایش باقی نمی‌ماند و تبدیل به کودکی مضطرب خواهد شد که همیشه به دنبال جلب نظر و توافقی دیگران است.

استعدادهایش و خلاقیت لزوماً امکانات خاصی تهی یا وسایلی را خریداری کنیم. می‌توان به نحوی ساده نظیر پخش موسیقی محبوب کودک و همراه شدن با او و غیر فرادادن به آن به کودک دلگرمی و علاقه خود را به او انتقال داد. می‌توان با تزییق عشق و علاقه خود به کودک او را در راه شناخت توانمندی‌هایش همراهی کرد.

■ **به کودکان خود مسئولیت بدهید**
اما نکته‌ای که قابل ذکر است اینکه همه خانواده‌ها تک فرزند نیستند و دارای تعداد بیشتری کودک با سنین مختلف هستند و نمی‌توانند شیوه‌های ابراز محبت را روی تک تک فرزندان خود اعمال کنند و منتظر نتیجه آن بمانند زیرا این اقدام در عمل امکان‌پذیر نیست. چنین خانواده‌هایی وقت کافی برای رسیدگی به تمامی نیازهای فرزندانشان ندارند در این صورت چه باید کرد. بهترین اقدام، سپردن مسئولیت به کودکان البته با توجه به توان آنها و سپردن برخی کارها همانند مراقبت از خواهران و برادران کوچک‌تر به آنهاست. کودکان از احساسات پاک و قوی برخوردار هستند و بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود می‌توانند اعتماد و علاقه و محبت پنهان شده در پشت این مسئولیت‌ها را درک کنند و با جان و دل و با اشتیاقی بیشتر در این مسیر قدم بر خواهند داشت. به خاطر داشته باشید در انجام وظایف محول شده به کودک همراهی‌شان کنید و در صورت شکست تا جای امکان از تنبیه چشم‌پوشی کرده و با مهربانی و لبخند به آنها بار دیگر فرصت جبران بدهید تا بتوانند شاسنی مجدد برای موفقیت‌تراد بکنند و بسیار سریع‌تر از آنچه تصور امروز ما به کودکان آینده‌ای روشن‌تر را برای آنان رقم خواهد زد.

د

از جمله مسیرهای موفق در ایجاد ارتباط با کودک زمانی‌است که کودک از بزرگسالان در مورد شناخت هر چه بهتر جهان اطرافش سسؤال می‌پرسد. در این زمان باید برای آنها وقت کافی گذاشت و در حد توان فکری و درک آنها سه سوآلتشان پاسخ داد و برای کودک به خاطر پرسیدن سؤال‌هایش تشویقی در نظر گرفت

که امکان این وجود داشت با تنبیه و تشویق اصولی از این موارد جلوگیری کرد.

فراوان تشویق درست عبارت‌اند از: به وجود آمدن اعتماد به نفس در کودک، عدم خستگی، خوشحال و سرحال بودن، بهتر زندگی کردن، امیدواری به آینده، حس خوب رضایت والدین به فرزند و بالعکس. و اما فواید تنبیه اصولی نیز شامل: جلوگیری از رفتار مشکل‌آفرین، پهبود و اصلاح رفتار، شکل‌گیری بهتر شخصیت از لحاظ پختگی و کم شدن احتمال رفتار مشکل‌آفرین می‌باشد.

نکته دیگر اینکه تنبیهات و تشویق‌های کودکان به چند صورت می‌تواند اعمال شود:
تشویق و تنبیه کلامی: این روش ساده‌ترین، در بعضی موارد بهترین و بدون هزینه‌ترین روش تربیت کودک است و متناسب با سن کودک و با زبانی شایسته آن می‌توان از این روش بهره کافی برد. به عنوان مثال در واکنش به کودکی که اتاقش را مرتب و منظم کرده است می‌توان این گونه او را مورد تشویق قرار داد که بلافاصله به او گفته شود آفرین که اتاق را مرتب کردی یا اینکه چقدر خوشحالم از این بابت که تو دختر خوبی هستی و همیشه اتاقت مرتب است.

مثال دیگر در رابطه با تنبیه کلامی این است که کودکی را در نظر بگیرید که ظرف غذای خود را پشت و رو کرده و مواد داخل آن را

به زمین ریخته است، تنبیه کلامی در اینجا صحبت کردن با اوست و بیان اینکه چقدر از این کار کودک ناراحت و عصبانی هستید. در واقع این شیوه روشنی است که در آن کودک توسط والدین به صورت زبانی مستقیماً مورد تشویق یا عتاب قرار می‌گیرد.

تشویق و تنبیه غیر کلامی: در برخی موارد برای تشویق و بیشتر تنبیه، صرف یک اشاره با چشم برای رساندن منظور والدین کافی است که این کار یا مورد تأیید است یا خیر. از جمله موارد تشویق غیر کلامی می‌توان به آغوش کشیدن کودک، بوسیدن، با چشم



چرا که دیگر نمی‌تواند به رفتار مورد نظر خود ادامه دهد و هم مانع ادامه رفتار خطر آفرین او شد.

فراومش تشویق می‌شود. تنبیه و تشویق دارای اصول و قواعدی است که اگر رعایت نشود، اثرات مخربی را به بار می‌آورد.

این اصول عبارت‌اند از: در برخورد با کودک به او فهمانده شود که بابت چه کاری تنبیه یا تشویق می‌شود. تنبیه و تشویق نباید مکرراً تکرار شوند، چراکه به مرور زمان اثر خود را از دست داده و عادی می‌شود. تشویق و تنبیه نباید تبدیل به حالتی شود که کودک تا آن در یافت نکند، از انجام یا عدم انجام هر کاری خودداری کند. والدین در نظر داشته باشند که برای تشویق لازم است عمل کودک را تحسین کنند نه خود او را. در رابطه با تنبیه هم، کودک به خاطر رفتارش مورد عتاب قرار روش بهره کافی برد. به عنوان مثال در واکنش به کودکی که اتاقش را مرتب و منظم کرده است می‌توان این گونه او را مورد تشویق قرار داد که بلافاصله به او گفته شود آفرین که اتاق را مرتب کردی یا اینکه چقدر خوشحالم از این بابت که تو دختر خوبی هستی و همیشه اتاقت مرتب است.

مثال دیگر در رابطه با تنبیه کلامی این است که کودکی را در نظر بگیرید که ظرف غذای خود را پشت و رو کرده و مواد داخل آن را به زمین ریخته است، تنبیه کلامی در اینجا صحبت کردن با اوست و بیان اینکه چقدر از این کار کودک ناراحت و عصبانی هستید. در واقع این شیوه روشنی است که در آن کودک توسط والدین به صورت زبانی مستقیماً مورد تشویق یا عتاب قرار می‌گیرد.

تشویق و تنبیه غیر کلامی: در برخی موارد برای تشویق و بیشتر تنبیه، صرف یک اشاره با چشم برای رساندن منظور والدین کافی است که این کار یا مورد تأیید است یا خیر. از جمله موارد تشویق غیر کلامی می‌توان به آغوش کشیدن کودک، بوسیدن، با چشم