



نگرانی‌های افراطی پدر و مادرها مانع رشد و پیشرفت فرزندان می شود

حبس بچه‌ها در ترس والدین

■ مریم ترابی

چند روز پیش به‌طور اتفاقی یکی از دوستانم را دیدم. بعد از سلام و احوال‌پرسی از کار و زندگی همدیگر خوبا شدیم و برای چند دقیقه‌ای یک‌گپ و گفت کوتاهی داشتیم. از فرزندانم و در دسر ها و شیرین کاری‌هایشان برای هم تعریف کردم. دوستم از پسر ۱۱ساله‌اش گفت که به فیلمسازی شرکت کرده‌است. از دوستم خواستم فیلم را برای من هم بفرستد تا من هم در ثبت رأی شرکت کنم. با خوشحالی از استقبال من برای تماشای فیلم، لینک فیلم را که رد آپارات گذاشته شده بود تا ببیننده‌ها رأی خود را ثبت کنند برایم فرستاد. گفتم در اولین فرصت فیلم را می‌بینم و رأی خود را ثبت می‌کنم. شب بعد وارد لینک شدم و فیلم را تماشا کردم. اسم فیلم «تنهایی من» بود.

■ ■ ■

■ داستان مکرر ترس والدین و حبس بچه‌ها

داستان این فیلم کوتاه حول ترس‌ها و نگرانی‌های بزرگ‌ترها یا بهتر است بگویم والدین می‌چرخید. ترس‌هایی که مانع از رشد و بالندگی کودکان می‌شود. والدین با نه گفتن‌ها و محدود کردن‌های بیش از حد خود فرزندان را در قفسی حبس می‌کنند که البته تبعات این حبس در آینده هم به ضرر خودشان و هم فرزندان‌شان است. راوی و تنها بازیگر این فیلم که خود جناب میکائیل خان ۱۱ساله است از تنهایی و محدود شدن‌هایش می‌گوید. از آرزوها و خواسته‌هایش می‌گوید. از اینکه

سبک تربیت

■ دکتر علی صدرا»

اولین سؤال‌هایی که از والدین می‌پرسم این است: فرزندان شما پرخاشگر است؟ آیا شما و همسرتان هم پرخاشگر هستید؟ فرزند شما اضطراب دارد؟ آیا شما و همسرتان هم مضطربید؟ به نظر شما فرزندان ترس و احتیاط افراطی دارد؟ آیا شما و همسرتان هم ترسو و محتاط هستید؟ فرزندان لجبازی می‌کنند؟ آیا شما و همسرتان هم اهل لجبازی هستید؟ آیا در دوران انعقاد نطفه، بارداری، هنگام زایمان و شیردهی این دست احساسات در خاتم ایجاد شده‌است؟ اما چرا این سؤالات را از والدین می‌پرسیم؟ رفتارهای بشر سه دسته‌اند؛ غریزی مانند گرسنگی، خوابیدن، احساس خطر و... فطری مانند گرایش به خوبی، زیبایی، پیشرفت، تعالی و... انکسایی یعنی هر آنچه فرد از اطراف خود می‌پیرامون خودش می‌بیند و می‌شنود را می‌آموزد. حال به نظر شما رفتارهایی مانند خشم، اضطراب، ترس و لجبازی شامل کدامیک از موارد بالاست؟ هر یک از این چهار مورد متأثر از سیر به وجود آمدن انسان و بعد نوع رفتار اطرافیان به خصوص اعضای خانواده است. مهم‌ترین دلیل ترس کودکان را نیز باید در رفتار خودمان جست‌وجو کنیم و البته از دلایل دیگر نیز غافل نشویم.

■ ■ ■

بی شک فرزند آینه پدر و مادرش است. اگر ما هنگام عصبانیت وسیله پرت کنیم، او هم می‌آموزد. اگر ما ناسزا بگوییم، او هم ناسزا می‌گوید. اگر ما مدام ترس و واهمه از هر اتفاق و هر شخصی داشته باشیم، این ترس و دلهره را نیز به فرزندمان منتقل می‌کنیم.

اگر در مقابل همسرمان و هر شخص دیگری لجبازی کنیم، فرزندمان شاهد این رفتار ما خواهد بود. پس قبل از اینکه فرزندمان را مؤاخذه کنیم یا ناراحت باشیم که چرا این رفتارها را دارد، به دنبال ریشه این رفتارها باشیم و تغییر را از خودمان شروع کنیم.

در صورتی که هیچ کدام از رفتارهای گفته شده متأثر

کودکی‌اش در چهار دیواری آپارتمان ۸۰ متری سپری می‌شود بدون آنکه لذت یک دست بازی فوتبال با بچه‌های کوچه را بچشد. پشت بام مکان امنی است که می‌تواند آنجا بدون حضور والدینش و ترس‌هایشان برای خودش باشد. با صدای بلند آواز بخواند و به گفته خودش خیالبافی کند و شهری را که دوست دارد از آن بالا تماشا کند. او دوست دارد مثل مرتضی بازیگر فیلم «بیست‌ویک روز بعد» با بچه‌های محله در کوچه بازی کند و به تنهایی خرید خانه را انجام دهد. به عبارتی او حسرت آزادی بچه‌های دیگر را دارد. در آخر از لیست بلند ترس‌های مادرش می‌گوید که به تازگی رفتن به پشت بام و خرید کردن از بقالی سر کوچه هم به آن اضافه شده است. او با زبان شیرین کودکی‌اش می‌گوید به بچه‌ها چه ربطی دارد شهر ناامن است و به دلیل همین ناامنی بچه‌ها باید در خانه حبس شوند. فکری به حال تنهایی بچه‌ها نکنید.

■ **مانعی بزرگ در برابر فرزندان شده‌ایم**

بی‌تردید ترس از دست دادن فرزند یک غریزه طبیعی در وجود هر مادر و پدری (به خصوص مادران) است ولی قرار نیست ما والدین با ترس‌های خود مانع بزرگ شدن فرزندانمان شویم. ما با ترس‌هایمان به فرزندانمان این اجازه را نمی‌دهیم که زمین خوردن و بلند شدن از زمین را تجربه کنند. ما با مراقبت‌های بیمارگونه خود فرزندانمان را کلافه و ناتوان می‌کنیم. روانشناسان و مشاوران تربیتی مدام می‌گویند باید به کودکانمان آزادی عمل بدهیم. در کنار مراقبت خودمان از آنها چگونه مراقبت کردن از خودشان را هم به فرزندانمان آموزش دهیم. به آنها یاد دهیم که در حین اینکه کودک خود مقایسه کنیم. اگر مافرد مستقلی هستیم، اگر ما فرد مدیر و کارآمدی هستیم و اگر انسان موفقی در زندگی خود هستیم! قطعاً این موفقیت‌ها ریشه

راهکارهایی برای مقابله با ترس بچه‌ها

کوچولو! بیا با هم دنبال گنج بگردیم

از دوران بارداری و اعضای خانواده نمی‌شود، باید به دنبال محرک‌هایی که علت این دست رفتارها هستند باشیم. فیلم یا کارتون‌ی که دیده، دوستان و مریبانی که در مهد با آن سر و کار دارد، اقوام، دوستان و هر شخصی که فرزند ما او را می‌بیند. یادمان باشد به علت پاک بودن کودک، او به صورت کاملاً طبیعی هر آنچه را که ببیند ضبط و تکرار می‌کند. ترس نسبت به دیگر احساسات کمی متفاوت است، چراکه گاهی ترس ریشه در غریزه دفاع از خود و آسیب ندیدن دارد. کودکان تخیل بسیار قوی دارند و تفاوت زیادی بین واقعیت و تخیل نمی‌گذارند، بنابراین دیدن کارتون یا شنیدن داستان‌های ترسناک باعث ترس در کودک می‌شود. تهدید کردن کودک یا ترساندن او از جهنم، لولو، آدم دزد، پلیس، هاپو، جادو گر، شیطان و... باز هم به علت تخیل قوی‌اش باعث وحشت و ترس در او می‌شود.

حبس کودک در اتاق تاریک، تنها گذاشتن او در ماشین، تهدید به ترک خانه بدون او و تنها ماندنش در خانه و... زمینه‌های هراس در کودک بوده و گاهی تا بزرگسالی با او همراه است و تبدیل به ترس از فضای بسته می‌شود، مانند گیر کردن در آسانسور.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



جامعه ناامنی‌هایی دارد و در این شکی نیست، ولی ما نباید با ترس‌ها و نگرانی‌های خود مانع رشد و شکوفایی فرزندان‌مان شویم. نباید نگرانی‌ها و ترس‌هایمان به میله‌های زندانی برای فرزندان‌مان تبدیل شود، بلکه هر یک از ما باید با آموزش‌های درست و مراقبت‌های صحیح خود به فرزندان‌مان چگونه زندگی کردن را بیاموزیم. با روش‌های صحیح آموزشی به آنها یاد دهیم که هنگام خطر چگونه از خود مراقبت کنند

در کودکی هر یک از ما دارد. آزادی و استقلالی که والدین ما در کودکی از ما دریغ نکردند و فعالیت‌هایی که هر یک از ما در کودکی و نوجوانی و بالطبع در جوانی انجام دادیم منشأ موفقیت امروز ماست. در زمان‌های نه چندان دور تقریباً اکثر پسر بچه‌های ۱۲،۰۱ ساله در تابستان یا روزنامه می‌فروختند یا جوجه ماشین‌های رنگی و یا به کارهای دیگر می‌پرداختند ولی بیسکالر نبودند. اکثر قریب به اتفاق این بچه‌ها مالی نداشتند و فقط برای سرگرمی و بزرگ شدن این کار‌ها را می‌کردند، ولی امروزه فقط بچه‌های کار هستند که در خیابان کار می‌کنند و اجناسی را می‌فروشند. بازی‌هایی مثل فوتبال، هفت‌سنگ و بازی‌های گروهی دیگری که در کوچه با بچه‌های محل بازی می‌کردند، برایشان هر کدام درس زندگی بود. بچه‌ها اتحاد، همدلی، رفاقت و کار گروهی را در همین بازی‌های ساده و ابتدایی یاد می‌گرفتند. اما کودکان امروزی چگونه می‌توانند کار گروهی، همدلی و اتحاد را در انزوا و تنهایی، در چهار دیواری آپارتمان یاد بگیرند. قرار است در کجا و از چه کسانی یاد بگیرند؟ از پدر و مادری که تمام روز در گیر کار و مشغله‌های زندگی یا از مکلانسی‌هایی که فقط در محدوده مدرسه ، کتاب و درس با هم دوست هستند.

جامعه ناامنی‌هایی دارد و در این شکی نیست، ولی ما نباید با ترس‌ها و نگرانی‌های خود مانع رشد و شکوفایی فرزندان‌مان شویم. نباید نگرانی‌ها و ترس‌هایمان به میله‌های زندانی برای فرزندان‌مان تبدیل شود، بلکه هر یک از ما باید با آموزش‌های درست و مراقبت‌های صحیح خود به فرزندان‌مان چگونه زندگی کردن را بیاموزیم. با روش‌های صحیح آموزشی به آنها یاد دهیم که هنگام خطر چگونه از خود مراقبت کنند. باید خوب و بد را در عمل به فرزندانمان آموزش دهیم.

یکی می‌داند.

قرار دادن کودک در شرایطی که از آن می‌ترسد، نتیجه معکوس خواهد داد! بسیاری از ترس‌هایی که تا بزرگسالی هم‌راه اشخاص هستند ریشه در این دارد که کودک مثل کودک از آب می‌ترسیده و او را در آب هل داده‌اند! یا از سوسک می‌ترسیده و سوسک یا چیزی شبیه به سوسک را رویش انداخته‌اند. اینکه به زور کودک را به چیزی که از آن می‌ترسد نزدیک کنیم، نه تنها ترسش را نمی‌برد، بلکه باعث می‌شود اعتمادش را هم نسبت به ما از دست بدهد. پس این جمله «بذار بترسه تا ترسش بپزه!» کاملاً اشتباه است.

بگذاریم کودک در باره ترسش به راحتی با ما صحبت کند. ترسش را تأیید کنیم و به او بگوییم می‌فهمیم که می‌ترسد. اگر می‌خواهد در کنارش باشیم تا با ترسش روبه‌رو شود، مثلاً با هم زیر تخت را نگاه کنیم. به کودک اطمینان دهیم که ما مراقبش هستیم و کنارش می‌مانیم. اگر کودک از تنها خوابیدن می‌ترسد، مدتی را کنار تختش بخواهیم. اما از گرفتن دست یا در آغوش خوابیدن مداوم پرهیز شود، چراکه با تماس لمسی ما شرطی می‌شود و دفعات بعد اگر دست ما را نگیرد یا در آغوشمان نباشد به سختی آرام خواهد شد.

راهکار دیگر پیدا کردن یک چیز گرانبه‌ا در خانه یا اتاقش است. نقشه گنجی از محیط خانه بکشیم. با این تفاوت که مثل ما که هستیم و ببشنان رودخانه است و... در محیطی که همه چراغ‌ها هم روشن نباشد. داخل کمد، زیر تخت، پشت عروسک‌ها و هر جایی که برای کودک امکان ایجاد ترس دارد را به همراهی پدر یا مادرش بگردد تا آن را پیدا کند.

یک بازی دیگر بازی گم شدن است که با مشیوم کودکی که گم شده و فرزندمان بشود پلیسی که ما را پیدا می‌کند و به خانه بر می‌گرداند.

در بازی مشاغل هم می‌توانیم اجازه دهیم او آرایشگر، دکتر و... ما شود. بهتر است این بازی‌ها به صورت متناوب و متنوع انجام شود تا از هراس کودک کاسته شود.

■ **مدرس، مشاور و پژوهشگر سبک زندگی**

نگاه



همراهی و همکلامی والدین در فرزندپروری است

کودک توجه شما را می‌خواهد همین وبس!

■ ساحل گرامی»

تا یک دهه گذشته رفتن پیش مشاور و روانشناس عیب و عار شمرده می‌شد چه برسد به اینکه بروی و نظر دکتر را برای تربیت فرزند خود بخواهی. همه خود را یک پا دکتر و روانشناس می‌دانستند، اما واقعیت اینجاست که ما هم خیلی تربیت درستی نداشته‌ایم. خیلی از ما‌ها که محصول چند دهه گذشته‌ایم پر از ضعف‌های شخصیتی هستیم، خلأهای شخصیتی در خیلی از ما پیدادمی‌کنند. بسیاری از ما از پدرمان با ترس یاد می‌کنیم. انگار نه انگار که پدر باید سمبلی از ایمنی و قدرت باشد. هنوز هم خیلی از ما یاد نگرفته‌ایم که می‌شود زیر بار حرف زور ترفت. می‌شود «نه» گفت و همچنان محبوب بود. می‌شود به شیوه مثبت و مسالمت آمیز اختلافات را حل کرد، می‌شود اعتماد به نفس داشت و دنباله استعدادها را گرفت، اما موضوع اینجاست که اینها را دیر فهمیدیم، یعنی آنقدر دیر که شالوده شخصیتی‌مان شکل گرفت و همین‌طور ماند و حالا بعد از سال‌ها تغییر اگر غیر ممکن نباشد بسیار سخت است.

انتخابی است.

مورد دیگر عدم نظرات و تصمیمات واحد پدر و مادر است، یعنی هر کدام ساز خود را می‌زنند و به جای اینکه هر دو در یک جبهه باشند علیه هم می‌جنگند. در نتیجه کودک از این شکاف والدین به خوبی استفاده می‌کند و والدین را بازی می‌دهد. برای مثال کودک از مصادر می‌خواهد عروسک مورد علاقه‌اش را بخرد. مادر از این کار امتناع می‌کند، چون اعتقاد دارد کودک عروسک‌های زیادی دارد و این خرید بی‌مورد است، در عوض پدر کودک با خواست دختر موافقت می‌کند و عروسک مورد نظر را می‌خرد. نتیجه این می‌شود حرف مادر بی‌اعتبار می‌شود و کودک از این به بعد خواسته‌های خود را با پدر می‌داند. چون مطمئن است که اجابت می‌شود. حتی در بسیاری اوقات این موضوع زمینه‌ساز بسیاری از مشاجرات و اختلاف‌های زن و شوهر می‌شود.

یکی دیگر از مواردی که همیشه در کلاس‌های فرزندپروری به آن تأکید می‌شود جلوگیری از تهدیدات توحالی است. والدین عزیز! تهدیدی نکند که نتوانید انجام دهید. مثلاً کودک به شدت در خانه مادر بزرگ شیطنت می‌کند، مادر بلند می‌شود و می‌گوید: «حاضر شو پریم، دیگه نِمبارت خونه مامان بزرگ.» کودک موقتاً از این تهدید ساکت می‌شود اما در عمل می‌فهمد تمام تهدیدهای مامان تو خالی است و هیچ وقت محقق نمی‌شود. در نتیجه اگر دل بر خاستن و ترک محیط را ندارید، بپخود تهدید و خودتان را بی‌اعتبار نکنید. چون کودک هیچ‌کدام از حرف‌هایمان را جدی نمی‌گیرد.

در حقیقت کتک زدن نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه کودک دور از چشم شما به محض اینکه فرصتی به دست آورد به تکرار کار ناپسند ادامه می‌دهد و بدتر از آن چون قطع قفسیه برایش ریخته شده است می‌تواند خیلی راحت کودکان دیگر یا حتی والدین خود را کتک بزند و به این ترتیب چرخه تنبیه ادامه پیدا می‌کند.

سرردگی والدین در اتخاذ نوع توغ تربیت واحد باعث می‌شود در موقعیت‌های مشابه پاسخ‌های متضاد و متناقضی بدهند و همین سبب می‌گردد

فرزندان نتوانند واکنش‌های والدین را پیش‌بینی کنند. در صورتی که یکی از اصول تربیتی ایجاد

محیطی پیش‌بینی پذیر برای کودک است تا احساس امنیت کند و از فشار روانی‌اش کم شود.

متأسفانه والدین بسته به حال و هوای خود به رفتارهای مشابه کودک پاسخ می‌دهند.

برای مثال در مقابل فحش دادن کودک اگر خسته باشد فریاد می‌زند، اگر ناراحت باشد نادیده می‌گیرد، اگر خوشحال باشد می‌خندد و اگر عصبانی باشد کتک می‌زند. در نتیجه کودک نمی‌تواند پیش‌بینی کند که اگر این بار فحش بدهم با چه برخوردی روبه‌رو می‌شوم؟ اصل مهم در یادگیری ثبات رفتاری والدین است و برای مثال در رابطه با مثال گفته شده نادیده گرفتن یا محروم‌سازی در تمام شرایط را حل و نه اینکه پدران بر خلاف مادران در بیشتر موارد فعالیت و بازی‌های فیزیکی را با فرزندان خود انجام می‌دهند و این امر برای کودکان فوق‌العاده لذتبخش و مفرح است و زمینه را برای تخلیه انرژی کودک فراهم می‌کند، اما فرار از تمام اینها باید بدانیم کمک گرفتن از مشاور و روانشناس در امر فرزندپروری نه تنها نشانه ضعف نیست بلکه اوج بلوغ، پختگی و مسئولیت‌پذیری والدین را می‌رساند و باید چنین والدینی را مورد تحسین قرار داد.

■ **دکترای تخصصی روانشناسی**