

سبک مراقبت

مرز نظارت والدین بر مناسبات دوستانه فرزندان

# فرزندم، در دورهمی با دوستانت مراقب خودت و حرمت خانواده باش!

**مرضیه بامیری**

می‌گوید فرزندم وقت زیادی را با دوستانش می‌گذراند. نوجوانی او را احساس و آسیب‌پذیر کرده و مدام با دوستانش در تماس است. یا آنها به خانه دعوت می‌شوند یا خودش اصرار دارد خانه دوستش برود. فرزندش می‌گوید با هم در س می‌خوانیم اما فعالیت‌های غیر درسی انجام می‌دهد. فرزندش می‌گوید دنبال نیا تا متهم به بچه ننه بودن نشوم. او مادر است و دلش شور می‌زند فرزندش کجاست. کی به خانه دوستش می‌رسد و قرار است چه کند ولی مجبور است به حریم و شخصیتش احترام و بنا را بر اعتماد بگذارد. اما ذهن این مادر پر از سؤال است. او فرزندش را می‌شناسد. به پاک رفتار و گفتار فرزندش ایمان دارد. اما آیا دوستان فرزندش هم همین قدر

پاک و مطمئن هستند؟ دختر خودش اهل سیگار کشیدن نیست. اما آیا دوستش می‌کشد؟ در خانه خودشان دیدن هر فیلمی مجاز نیست اما آیا خانه دوستشان فرزندش نیز احتیاط در نظر گرفته می‌شود؟ همسر خودش خانه نیست و دوستش را وقتی دعوت می‌کند که مردی در خانه نیست. اما آیا پدر یا برادر دوستش هم در خانه نیستند و این مسئله برایشان مهم است؟ می‌گوید دخترم به تولد دعوت شده است. جمع دوستانه است ولی می‌ترسم اجازه رفتن بدهم. اگر از مواد انرژیزا، مخدر و روانگردان استفاده کنند چه؟ چه کسی می‌تواند آنها را کنترل و مراقبت کند؟ اینها سؤالاتی است که برای تمام والدین در برهه حساس نوجوانی فرزندشان پیش می‌آید و والدین با ترس و نگرانی امیدوارند فرزندشان این دوره را بی‌خطر پشت سر بگذارند.

باشد و مدام در پاساژ و میهمانی باشد و دختر شما مدام شونده باشد و هر روز اعتماد به نفسش پایین‌تر بیاید. نمی‌شود یکی اهل بز دادن و به رخ کشیدن امکانات رفاهی خانه‌شان باشد و آن یکی از غزهای صاحبخانه بگوید. این دوستی‌ها کم‌کم اثر سوء می‌گذارد و بچه‌ها به‌جای اینکه کنار دوستان احساس خوشحالی کنند مدام نگرانند که کمتر از او جلوه نکنند.

**حواستان به این خطرات و آسیب‌ها باشد**

اگر آنها هم‌تراز نباشند، ممکن است تحت‌تأثیر قرار گیرند و آن یکی که قوی‌تر است او را راضی کند در میهمانی شرکت کند، یا یک روز در خلوت نوشیدنی غیر مجاز بنوشد یا فیلمی غیر عرف تماشا کند. بدتر از آن وقتی است که دورهمی‌های دوستانه سر از مصرف مواد مخدر و مختلط شدن و باز شدن پای جنس مخالف به زندگی‌شان در بیاورد. بسیاری از آسیب‌های جنسی از همین میهمانی‌های دوستانه آغاز می‌شود. اول با خنده و رقص و شوخی و کم‌کم که گفت‌وگو برایشان

تکراری شد می‌روند سراغ فعالیت‌های جذاب غیرمفید! حتی ممکن است از سر هیجان، فرقه‌ها و گروه‌های مختلفی را تجربه کنند که اقلیت خوشی ندارد. ممکن است بچه‌ها برای اثبات خودشان کارهایی کنند که علاقه‌ناکند.

البته دورهمی‌های دوستانه برای فرزندان یک امر اجتناب‌ناپذیر است و از یک جایی به بعد باید مسئولیت روابط را به خودشان واگذار کرد و والدین فقط از دور مراقب باشند. برای سپردن مسئولیت به آنها لازم است قوانین خانوادگی خود را برایشان مشخص کنید. یادآوری کنید تا چه ساعتی اجازه دارند در دورهمی باشند و برای گرفتن عکس و فیلم چه نکاتی را رعایت کنند. یاد مقابل تعارف نوشیدنی یا سایر خوراکی‌ها چگونه مؤدبانه نه بگویند و چگونه بدون حضور والدینشان تشخیص دهند کدام میهمانی مورد تأیید خانوادشان نیست. این نظارت به معنی کنترل کردن نیست، بلکه وظیفه‌ای است که والدین باید به‌درستی انجام دهند.

اگر وضع قوانین و نظارت بر آن درست انجام نشود، ممکن است پیامدهای خطرناکی در پی داشته باشد. ممکن است فرزند شما به سیگار روی آورد. یواشکی رانندگی پرخطر کند، با دوستان ناباب بگردد و حتی رفتارهای بزهکارانه را تجربه کند.

**مرز نظارت و کنترل والدین**

لا بد می‌پرسید تا چه حد باید دورهمی‌های دوستانه فرزندان را کنترل کرد؟ پاسخ ساده است. تا حدی که از فرزندان شناخت دارید. اگر می‌دانید فرزندان اهل ریسک‌کردن است، کارهای پرخطر

می‌پرسید تا چه حد باید دورهمی‌های دوستانه فرزندان را کنترل کرد؟ پاسخ ساده است. تا حدی که از فرزندان شناخت دارید. اگر می‌دانید فرزندان اهل ریسک‌کردن است، کارهای پرخطر یواشکی دوست دارد، خوشش می‌آید قانون‌گریزی کند یا فرزند شما در مدرسه مدام با دوستانش به مشکل برمی‌خورد، باید بیشتر مراقبش باشید



یواشکی دوست دارد، خوشش می‌آید قانون‌گریزی کند یا فرزند شما در مدرسه مدام با دوستانش به مشکل برمی‌خورد، باید بیشتر مراقبش باشید. شما پیش از هر کسی می‌توانید او را بشناسید و دایره دوستانتش را تأیید یا رد کنید. بچه‌ها را از یک سنی به بعد نمی‌شود در خانه نگه داشت. به روابط اجتماعی و دوستانه نیاز دارند تا رشد کنند و مستقل شوند. فقط می‌توانید با یادآوری قوانین و تأکید بر انتظار تان، با این توصیه که مراقب خودشان و حرمت خانواده باشند، از آنها و از ارزش‌های خودتان محافظت کنید.

## چرا تربیت جنسی بچه‌ها مهم است؟

# کوچولو، کسی قصد آزار تو را ندارد ولی حواست به غریبه‌ها باشد

**ملیحه قاسمی**

طی سال‌های اخیر با تغییرات ایجاد شده در سبک زندگی و همچنین گسترش مطالعات، پژوهش‌ها و تألیفات در زمینه‌های تربیتی و مهارت‌های زندگی، موضوع تربیت جنسی و آموزش اصول مراقبت از بدن به کودکان در برابر غریبه‌ها نیز اهمیت پیدا کرده است. تربیت جنسی فراهم کردن بستر مناسب برای رشد سالم جنسی و شناخت در دست از هویت جنسی خود و انتظارات بجا از آن است. نکات مرتبط با اهمیت این موضوع را در ادامه می‌خوانید.

**۱ شکل‌گیری شخصیت:** عمده شکل‌گیری شخصیت در هفت سال اول زندگی اتفاق می‌افتد، به همین علت حتماً باید به تربیت جنسی اهمیت دهیم خصوصاً که غریزه جنسی بر بسیاری از تمایلات انسان اثرگذار است. دوره کودکی دوره بسیار مهمی برای شکل‌گیری درست هویت جنسی و دوره نوجوانی و بلوغ زمان تثبیت آن است.

**۲ نقش محوری والدین و وجود رقبای تربیتی:** رقبای تربیتی بسیار بیشتر از قبل شده‌اند، بچه‌ها به سادگی جذب گروه‌های مختلف می‌شوند و در آن گروه‌ها نیازشان را هر چند به شیوه نادرست تأمین می‌کنند. والدین اگر نتوانند نقش خودشان را به درستی ایفا کنند طبیعتاً مسئله ایجاد می‌شود.

**۳** رشد اینترنت و دسترسی آسان به محتوای جنسی: امروزه به واسطه پررنگ شدن نقش رسانه‌ها در خانه‌ها، دسترسی به اینترنت بسیار افزایش یافته و ابزارهایی مانند موبایل، تبلت و لپ‌تاپ ابزار بازی و کار کودکان شده است. بنابراین دسترسی به محتوای جنسی بسیار راحت‌تر از قبل شده است و اگر والدین در این زمینه فعالانه و هوشمندانه عمل نکنند با چالش‌های بسیاری روبه‌رو خواهند شد.

**۴ اثرگذاری روی سایر معضلات اجتماعی:** تربیت جنسی اثرگذاری زیادی روی سایر معضلات اجتماعی دارد، بنابراین حتماً باید در این رابطه آموزش دید. برای مثال طلاق که بخش زیادی از علل آن به مسائل جنسی مربوط می‌شود و برای پیشگیری از آن باید از دوران کودکی و نوجوانی روی برخی آموزش‌ها و نگرش‌ها به صورت علمی کار کرد.

**۵ مسئولیت تربیت جنسی با کیست؟:** بی‌تردید مهم‌ترین کسانی که می‌توانند عهده‌دار تربیت جنسی کودک و نوجوان شوند والدین هستند. والدینی که می‌خواهند فرزندان را با موضوع جنسیت و تربیت جنسی آشنا کنند معمولاً به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول معتقدند بدون ترس و کاملاً مستقیم درباره‌ی بدن و مراقبت از آن با کودک صحبت کنند. این دسته از والدین در پاسخ به احتمالات خطرناکی مانند دادن اطلاعات بیش از سن کودک یا تبعیضاتی چون کتیکلوی بلوغ زودرس معتقدند «ندانستن از تربیت جنسی به مراتب تأثیر بدتری روی کودک خواهد داشت.»



## والدانه

داستان والدینی که پروبال کودک را می‌بندد

## مادر م مثل هلی کوپتر بالای سرم پرواز می‌کند

به خیابان برای خرید تا سوپرمارکت بروم می‌ترسند ناپدید شود یا تصادف کند. اگر نقاشی بکشد می‌ترسند لباسش را رنگی کند یا حتی موقع غذا خوردن سس روی فرش بریزد یا دستش را بسوزاند.

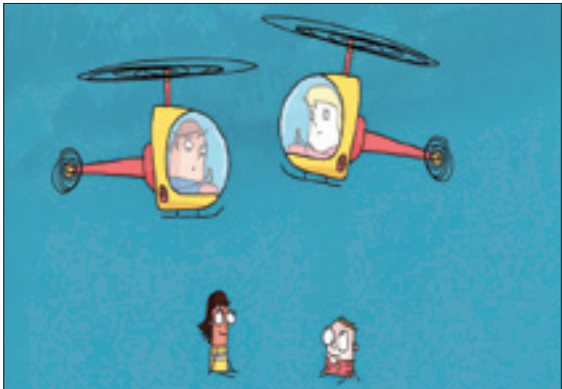
**■ اسمش را می‌گذارند دغدغه‌مادرانه- پدران**

چنین کودکانی هرگز فرصت رشد و بالندگی نمی‌یابند و در حصارای ترس و دلهره بزرگ می‌شوند. آنها مدام سایه توجه و مراقبت لحظه به لحظه والدین را بالای سرشان حس می‌کنند و از ترس اشتباه کردن و شاید تنبیه شدن دست به هیچ تجربه‌ای نمی‌زنند. در نتیجه دچار عزت نفس پایین و اعتماد به نفس ضعیف می‌شوند که در بزرگسالی مشکلات زیادی برای آنها رقم می‌زند و همین مهربانی آنها را مستعد پذیرش ناهنجاری می‌کند. آنها در بزرگسالی (بعد از دوران کودکی) برای جلب توجه و اعتماد دیگران ممکن است دست به هر اقدام نادرستی بزنند و حتی در این میان به خود نیز آسیب وارد کنند. والدین اسم این شیوه مراقبت را مهربانی و دغدغه‌مادرانه- پدران می‌گذارند ولی اشتباه می‌کنند.

**■ چرا والدین تا این حد مراقب بچه‌ها هستند؟**

حالا سؤال اینجاست چرا برخی والدین تا این حد مراقب بچه‌ها هستند. پاسخ سؤال ممکن است در اضطراب والد بودنشان نهفته باشد. یعنی شخصیتی مدام نگران دارند و برای فرار از مشکلات و آسیب‌های احتمالی، دایره مراقبت را تنگ‌تر می‌کنند. شاید خودشان تجربه تلخی را پشت سر گذاشته‌اند یا یک خاطره بدی در ذهنشان نقش بسته که حالانی گذارد با فراغ خاطر به فرزندان آزادی عمل بدهند. ممکن است خودشان در کودکی در معرض بی‌توجهی و نادیده گرفته شدن بوده‌اند و حالا بخواهند با توجه زیاد به فرزند خود، به خیال خودشان اشتباه والدین را جبران و از ادامه مسیر آنها خودداری کنند. ممکن است این مراقبت تحت تأثیر معاشرت با سایر والدین باشد. تصور کنید مادری در یک کلاس آموزش و درباره نحوه تربیت یا آموزش کودک خود گفت‌وگو و فکر کند راه را اشتباه رفته است و بخواهد از مسیر به ظاهر درست دیگری الگو برداری کند. یک مادر بچه تمیز دوست دارد و بگوید چطور بچه‌ات را تمیز بار بیاور. یکی بچه نابغه می‌خواهد و شرح می‌دهد که چطور در کلاس‌های مختلف اسمش را بنویسد و مراقب درس خواندنش باش! ممکن است تحت تأثیر یک مادر دیگر، مراقبت و کنترل‌گری‌اش را یاد کند و دهها مثال دیگر!

در سال ۱۹۶۸ میلادی، کتابی با عنوان «بین والدین و نوجوان» توسط دکتر «همین زینوت» نوشته شد که در آنجا یک نوجوان ویژه هلی کوپتر را به والدین خود تشبیه کرد و گفت مادرم مثل هلی کوپتر بالای سرم پرواز می‌کند. پس از آن این اصطلاح مورد استفاده بسیار قرار گرفت.



**■ مهسا مهاجر**

تا حالا پرواز یک هلی کوپتر یا هلی‌شات را بالای سر یک سوزه یا حادثه در جاده دیده‌اید، مدام در پرواز است و سوزه را کاملاً تحت نظر دارد. حتی اگر حرکت اشتباهی کند او را منهدم یا تهدید می‌کند. جالب است بدانید این نوع پرواز فقط به هلی کوپتر نسبت داده نمی‌شود و والدینی هستند که به این‌نام مشهورند. بله، والدین هلی کوپتری!

**■ والدین همیشه مراقب و نگران**

اینگونه والدین مدام بالای سر فرزندان در حرکت هستند و آنها را زیر نظر دارند. اجازه تجربه و اشتباه کردن به آنها نمی‌دهند. اگر غذا از دست فرزندان بریزد می‌گویند شلخته، اگر زمین بخورد می‌گویند دست و پا چلفتی، اگر از دوستان کتک بخورد می‌گویند بی‌عرضه و توسری خور! اگر هم هیچ نسبتی به آنها ندهند مدام دچار ترس و نگرانی هستند که فرزندان دسته گل جدید به آب ندهد. حتماً از این دست والدین زیاد دیده‌اید که وقتی کنار ساحل یا جوی آبی بچه می‌خواهد بازی کند، آنها مخالفت می‌کنند و می‌ترسند او بیمار یا دچار حساسیت شود. اگر بخواهد خانه دوستش بروم می‌ترسد اتفاقی بیفتد. اگر

مشاورهایی که هر نیم ساعت بیمار بعدی را ویزیت می‌کنند بین آن حتی فرصت جای نوشیدن ندارند. چیزی که برایشان مهم است تعداد مراجعات و در نتیجه پولی است که به جیب می‌زنند.

حتماً شما هم با چنین افرادی روبه‌رو شده‌اید. مدیرهایی که سخت می‌شود آنها را پیدا کرد. حتی در میهمانی‌های خانوادگی و دوستانه کم‌پیدا هستند و همیشه یا در ترافیک هستند یا سفر و جلسه. اگر برای شام دعوتشان کنی عذر می‌خواهند. هر وقت مناسبت خانوادگی است نیستند و پیام تبریک یا تسلیت غیر حضوری می‌فرستند. بدتر از آن کسانی هستند که صفحه پیام‌رسانشان پر از پیام‌های ناخوانده است ولی آنها فرصت باز کردن پیام ندارند و وقتی روی هم تلنبار می‌شوند، اغلب بی‌جواب می‌مانند.

شاید هم خودتان جزو همین دسته افراد باشید. آنهایی که زندگی برایشان مثل یک کلاس درسی فشرده است که هیچ ساعتی را نباید از دست بدهند یا به فراغت بگذرانند. شاید از آنهاهی هستید که مدام کار دارید، درس می‌خوانید، تست می‌زنید و هرگز برای خودتان وقت نمی‌گذارید. حق دارد. شما عاشق زندگی کردن هستید و انرژی بالایی برای زیستن دارید ولی به چه قیمتی؟ با جلسات متعدد خود را فرسوده می‌کنید. بین جلسات با عجله و در حال گفت‌وگو با میهمان ناهار می‌خورید و وقتی در حال رفتن سمت خودر هستید با گوشی گفت‌وگوهای مهم کاری را انجام می‌دهید.

ولی کاش بدانید میان این همه عجله برای زندگی و کار، بد نیست بعضی وقت‌ها را به هیچ کاری نکردن اختصاص دهید. یعنی برای خودتان باشید. استراحت کنید. جای بنوشید، مراقبه کنید یا حتی یک چرت کوتاه نشسته بزنید. باور کنید دنیا متوقف نمی‌شود اگر شما بن دو جلسه یا برنامه کاری سراسر گوشی نروید و پیامک چک نکنید و به دنیا و آدم‌هایش هم بر نمی‌خورد اگر یک بار بدون داشتن میهمان برای خودت جای سفارش بدهی و کنار پنجره بدون فکر به کار یا دغدغه بعدی فقط زندگی کنی و آرام باشی. آرام بودن هنر بزرگی است که می‌تواند آدم‌ها را در دنیای شلوغ و پر کار امروز از دست فرسودگی زود هنگام خلاص کند. همان چند دقیقه کوتاه می‌تواند جرقه‌ای برای شروع دوباره و گرفتن تصمیم‌های درست باشد. اگر خانه‌دار هستی و لیست کارهایت را چک می‌کنی، بهتر است وقتی هم برای هیچ کار نکردن بگذاری و از سکوت و آرامش لذت ببری. برای خودت جای بریزی یا بی‌دلیل کمی بخوابی. پر کار و هدفمند بودن به این معنا نیست که مدام در حال فکر یا تصمیم گرفتن باشی. گاهی همان جای هوس کرده میان جلسه یا کارهای مدام، معجزه می‌کند. کافی است اینگونه لحظه‌ها را

پیدا کنی و در برنامه‌ریزی کاری و زندگی خودت قرار دهی. این بار که برنامه‌ات را دیدی به نستون «هیچ‌کار نکردن» نگلهی بینداز. ببین چقدر برای حال دل خودت وقت صرف کردی؟!



## سبک فراغت

مهدی مهاجر

## لحظه‌هایی برای آرامش مطلق

# هیچ کاری نکن

حتماً آدم‌های زیادی را دیده‌اید که هیچ فرصتی برای سر خازندن ندارند. همیشه برنامه‌شان پر است و اگر یزشک باشند وقت ویزیت را برای شش ماه بعد یا اگر وکیل باشند، قرار ملاقات با شما را به هفته بعد موکول می‌کنند.