

گفت‌وگوی «جوان» با دکتر امین حشمتی، مشاور و روان‌درمانگر کودک و نوجوان

فرزندان امروز را با دنیای امروزشان تربیت کنیم



بیشتر میان اعضای خانواده ر فراهم کند. چگونه می‌توان از فناوری برای نزدیک‌تر شدن والدین و فرزندان استفاده کرد؟ اولین قدم، آگاهی و همراهی والدین است. وقتی کودک یا نوجوان در حال تماشای برنامه‌ای، جست‌وجو در اینترنت یا بازی دیجیتال است، اگر با رضایت خودش، والدین در کنار او حضور داشته باشند و مشارکت کنند، این تجربه می‌تواند به یک فرصت ارتباطی تبدیل شود. چه اشکالی دارد پدر یا مادر گاهی با فرزندش بازی کامپیوتری انجام دهد؟ همچنین تماشای خانوادگی فیلم یا محتوای دیجیتال و گفت‌وگو درباره آن می‌تواند به تبادل نظر و نزدیکی عاطفی کمک کند. صحبت درباره داستان فیلم، پیام‌های آن یا حتی موضوعات مرتبط با فناوری، هوش مصنوعی و تحولات روز، فرصت‌های ارزشمندی برای گفت‌وگو بین والدین و فرزندان ایجاد می‌کند. در نهایت، اگر والدین به جای مقابله با فناوری، یاد بگیرند چگونه آن را در خدمت رابطه استفاده کنند، فضای مجازی نه‌تنها عامل فاصله نخواهد بود، بلکه می‌تواند پلی برای فهم متقابل، گفت‌وگو و صمیمیت بیشتر بین والدین و فرزندان شود.

آیا تجربه‌ای داشته‌اید که یک اقدام کوچک از سوی والد یا فرزند باعث تغییر رابطه یا افزایش فهم و احترام متقابل شده باشد؟

در تجربه بالینی، مشکل استفاده بیش از حد فرزند از فضای مجازی اغلب ریشه در کمبود احترام و صمیمیت خانواده دارد، نه خود فناوری. در خانواده‌هایی که رابطه والد-فرزند مبتنی بر اعتماد و احترام است، استفاده از فناوری برای تقویت رابطه و دربرابر شدن با چالش‌ها، به‌جای ایجاد تنش، به فرصتی برای گفت‌وگو و تفاهم تبدیل می‌شود. به عنوان مثال، وقتی فرزند از یک بازی دیجیتال شکایت می‌کند، والدین به جای عصبانیت، می‌توانند با او در مورد بازی صحبت کنند و با هم درباره قوانین بازی و مدیریت زمان صحبت کنند. این گفت‌وگوها می‌تواند به تقویت رابطه و درک متقابل بین والدین و فرزند منجر شود.

چه عادت‌ها یا مهارت‌هایی به فرزندان کمک می‌کند هم مستقل باشند و هم روابطی محبت‌آمیز و محترمانه با والدین خود داشته باشند؟

در پاسخ به این سؤال، باید تأکید کنیم که شکل‌گیری همزمان استقلال و رابطه محبت‌آمیز با والدین، قبل از هر چیز از شیوه والدگری آغاز می‌شود. یکی از مهم‌ترین عوامل در این مسیر، برابری در تصمیم‌گیری است. وقتی والدین به فرزند خود اجازه می‌دهند تا در انتخاب‌های خود نقش داشته باشد، فرزند یاد می‌گیرد که چگونه با والدین خود ارتباط برقرار کند. به عنوان مثال، وقتی فرزند از یک بازی دیجیتال شکایت می‌کند، والدین به جای عصبانیت، می‌توانند با او در مورد بازی صحبت کنند و با هم درباره قوانین بازی و مدیریت زمان صحبت کنند. این گفت‌وگوها می‌تواند به تقویت رابطه و درک متقابل بین والدین و فرزند منجر شود.

در چه شرایطی فرزند با خانواده یا بد به مشاور مراجعه می‌کند؟

برای تشخیص ضرورت مراجعه به مشاور، سه شاخص مهم در نظر گرفته می‌شوند: فراوانی (تکرار مشکل)، شدت (اختلال در عملکرد خانوادگی) و مدت (دامه بیش از پنج شش ماه). اگر این شرایط وجود داشته باشد یا فرزند خود در خواست مشاوره کند، کمک تخصصی ضروری است. بهتر است والدین پیش از فرزند، جلساتی داشته باشند تا الگوهای ارتباطی و فضای خانواده بررسی شود. مراجعه به مشاور نشانه مسئولیت‌پذیری و توجه به سلامت روان خانواده است، نه ضعف.

با گذشت چند روز از ولادت حضرت علی(ع) و روز پدر جا دارد به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خانواده‌ها اشاره کنیم و اینکه در دنیایی با تغییرات سریع، چگونه می‌توان احترام متقابل میان والدین و فرزند را حفظ کرد. به گفته دکتر امین حشمتی، مشاور و روان‌درمانگر کودک و نوجوان یکی از پرتکرارترین مسائلی که با آن روبه‌رو هستیم، شکاف ارتباطی میان والدین و فرزندان امروز است؛ شکافی که بیشتر از هر چیز در نوع حرف زدن، شیوه بیان احساسات و شکل تعامل‌های اجتماعی بچه‌ها دیده می‌شود. حضرت علی(ع) نیز در جمله‌ای راهگشا می‌فرماید: «فرزندان خود را متناسب با زمان آینده تربیت کنید، نه آنچه در گذشته رخ داده است.» این فرمایش به روشنی نشان می‌دهد نمی‌توان با الگوهای ثابت و قدیمی، پاسخگوی دنیای متغیر فرزندان امروز بود. کودکان و نوجوانان امروز با زبان، لحن و نگرشی متفاوت رشد کرده‌اند، آنها به اطلاعات گسترده دسترسی دارند و طبیعی است انتظارات و نگاه‌شان با نسل‌های قبل فرق کند. چالش از جایی آغاز می‌شود که والدین این تغییر زمینه‌ای را نمی‌پذیرند و همچنان انتظار دارند فرزندشان دقیقاً مانند گذشته رفتار کند. در چنین شرایطی، فرزند احساس می‌کند دیده نمی‌شود و مدام از او خواسته می‌شود خود را با الگوی هماهنگ کند که دیگر با دنیای امروز همخوانی ندارد. دکتر حشمتی می‌گوید: «احترام در این فضا از بین نرفته، بلکه شکش عوض شده است. امروز احترام یعنی شنیده شدن، دیده شدن، گفت‌وگو و درک متقابل. پذیرش همین تغییر، می‌تواند فاصله‌ها را کمتر و رابطه والد و فرزند را سالم‌تر و نزدیک‌تر کند.» برای راهکارهای عملی و بیشتر درباره این فاصله نسلی ادامه گفت‌وگو را بخوایند.

گفت‌وگو
محبوبه قربانی

با تشکر از والد و فرزند در دنیای امروز دیگر دقیقاً همان معنایی را ندارد که در نسل‌های قبل داشت. در گذشته احترام بیشتر با اطاعت بی‌چون و چرا، سکوت و فاصله گرفتن کودک از والد تعریف می‌شد، اما امروز با تغییر سبک زندگی، گسترش فضای مجازی، افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان و تغییر نگاه آنها به جهان، شکل احترام تغییر کرده است، نه اصل آن. بچه‌های امروز با دنیایی متفاوت روبه‌رو هستند؛ دنیایی که سرعت تغییرات در آن بالاست و طبیعی است که این تغییرات، روابط خانوادگی را هم تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین نمی‌توان گفت احترام از بین رفته، بلکه باید گفت نوع ادای احترام عوض شده است. احترام امروز بیشتر در قالب گفت‌وگو، شنیده‌شدن، درک متقابل و پذیرش تفاوت نوع ادای احترام می‌شود. در این شرایط، نقش والدین بسیار مهم است. والدینی که بتوانند نوع ارتباط خود را با فرزندشان به‌روز کنند، کمتر وارد تنش می‌شوند. ارتباط دوستانه‌تر، اما نه بی‌حد و مرز، باعث می‌شود کودک با نوجوان هم‌احساس امنیت و هم احترام را در رابطه حفظ کند. وقتی فرزند احترام را با لجبازی دیده و شنیده می‌شود، کمتر نیاز دارد احترام را با لجبازی یا فاصله‌گرفتن پررنگ‌تر فرزند برسد.

چطور می‌توان هم محبت داشت و هم آزادی؟

محبت واقعی یعنی پذیرش فرزند به‌عنوان یک انسان مستقل، نه فقط یک «فرمان‌پذیر». والدینی که به فرزندشان حق انتخاب می‌دهند، در واقع به او پیام اعتماد می‌دهند، البته این حق انتخاب به معنای رها کردن کودک نیست. آزادی سالم همیشه در کنار قانون و محدودیت معنا پیدا می‌کند. وقتی بچه‌ها بفهمند که می‌توانند انتخاب کنند، اما این انتخاب‌ها چار چوب مشخصی دارد، یاد می‌گیرند مسئولیت‌پذیر باشند. آنها متوجه می‌شوند که آزادی به معنای انجام هر کاری که دل‌شان می‌خواهد نیست، بلکه به معنای انتخاب آگاهانه در کنار پذیرش پیامدهاست. در چنین فضایی، کودک به محبت بی‌قیدوشرط از تجربه می‌کند و هم آزادی معنادار را، نتیجه این نوع تربیت، فرزندی است که هم به خودش احترام می‌گذارد و هم به والدین‌شان.

تجربه شما چیست؟ فرزند یا بد تصمیمات چیزهایی را درباره والدین خود به‌سختی می‌فهمند؟

در تجربه کاری من به‌عنوان روان‌شناس کودک و نوجوان، یکی از پرتکرارترین موضوعاتی که بارها با آن مواجه می‌شوم، شکاف در سبک ارتباطی بین والدین و فرزندان امروز است. این شکاف بیشتر از هر چیز، در نوع حرف زدن، شیوه بیان احساسات و شکل تعامل‌های اجتماعی دیده می‌شود. فرزندان امروز با زبان، لحن و شیوه ارتباطی متفاوتی صحبت می‌کنند؛ چه در خانه، چه در جمع دوستان و چه در فضای مجازی. این تغییر در سبک گفتار و ارتباط، برای بسیاری از والدین خوشایند نیست و حتی گاهی نگران‌کننده به نظر می‌رسد، به همین دلیل مقاومت والدین در برابر این تغییرات طبیعی است، اما واقعیت این است که پذیرش آن برای‌شان دشوار شده است. از طرف دیگر، سطح آگاهی فرزندان امروز به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. آنها دسترسی گسترده‌ای به اطلاعات، دیدگاه‌ها و تجربه‌های مختلف دارند و همین موضوع باعث شده است رفتارها، نگرش‌ها و انتظارات‌شان با نسل‌های قبل متفاوت باشد. کودکان و نوجوانان امروز محصول زمانه‌ای هستند که در آن زندگی می‌کنند؛ زمانه‌ای که سرعت تغییرات بالاست و الگوهای ارتباطی آن با گذشته تفاوت دارد. مشکل اصلی از جایی شروع می‌شود که والدین متوجه این تغییر زمینه‌ای نیستند و همچنان انتظار دارند فرزندشان دقیقاً همان‌طور رفتار کند که خودشان در گذشته رفتار می‌کردند. اینجاست که فرزند احساس می‌کند دیده نمی‌شود و از او خواسته می‌شود خود را با الگوی تطبیق دهد که دیگر با دنیای امروز همخوانی ندارد. بسیاری از بچه‌ها صریح یا غیرمستقیم می‌گویند: «چرا باید مثل شما رفتار کنیم؟» یا جمله‌ای که این روزها زیاد شنیده می‌شود: «شما قدیمی فکر می‌کنید.» منظور فرزندان از حد قابل پیش‌بینی و کلیشه‌ای شده است، در حالی که آنها در دنیایی زندگی می‌کنند که تنوع، سرعت و انعطاف‌پذیری در آن نقش مهمی دارد، به همین دلیل کودکان و نوجوانان به‌سختی می‌توانند بپذیرند که چرا



باید دقیقاً طبق الگوهای گذشته رفتار کنند، وقتی جهان اطراف‌شان کاملاً تغییر کرده است. در واقع، چیزی که فرزندان امروز به‌سختی درباره والدین خود می‌فهمند، این است که چرا تغییر برای والدین این قدر سخت است. آنها تغییر را زندگی کرده‌اند، اما والدین بیشتر ناظر تغییر بوده‌اند. همین تفاوت تجربه، منبع بسیاری از سوءتفاهم‌ها و تنش‌های خانوادگی شده است.

مرزهای سالم بین والد و فرزند چه ویژگی‌هایی دارند و چرا رعایت آنها برای هر دو طرف مهم است؟

مرزهای سالم بین والد و فرزند، مرزهایی شفاف و مشخص هستند که جایگاه، مسئولیت‌ها و اختیارات هر عضو خانواده را روشن می‌کنند. نوع این مرزها نشان می‌دهد والد و فرزند چه نقشی در نظام خانواده دارند. در برخی خانواده‌ها مرزها در هم تنیده است؛ صمیمیت افراطی باعث تداخل نقش‌ها، کم‌رنگ شدن احترام و دخالت بیش از حد والد یا فرزند در حریم یکدیگر می‌شود. در مقابل، مرزهای گسسته به بی‌تفاوتی، فاصله عاطفی و تضعیف احساس تعلق و امنیت می‌انجامد. مرزهای سالم نه در هم تنیده‌اند و نه گسسته؛ در آنها والد، والد است و فرزند، فرزند. فرزند احترام متقابل، گفت‌وگو، اعتماد و تعامل سالم دارد و هر فرد ضمن حفظ فردیت، نسبت به خانواده مسئول و متعهد است. در چنین خانواده‌ای، دخالت بیجا یا فاصله افراطی دیده نمی‌شود و تصمیم‌های اصلی بر عهده والدین است، در حالی که کودکان متناسب با سن و رشد‌شان مشارکت داده می‌شوند. این تعادل، نشانه سلامت روان خانواده و زمینه‌ساز امنیت، احترام و آرامش برای والد و فرزند است.

در چه موقعیت‌هایی فرزند یا بد تصمیمات یا نظرات خود را به صورت مستقل بگیرد و این استقلال چگونه می‌تواند رابطه با والدین را بهتر کند؟

یکی از اصول مهم در فرزندپروری سالم این است که انتظار ما از فرزند، متناسب با توانایی‌ها و مرحله رشدی او باشد. استقلال قرار نیست یکباره و در همه زمینه‌ها به کودک داده شود، بلکه باید به تدریج و دقیقاً در حوزه‌هایی شکل بگیرد که فرزند توان مدیریت آنها را دارد. به عنوان مثال، در کارهای شخصی مثل مرتب کردن وسایل، رسیدگی به نظافت فردی یا انجام تکالیف مدرسه، باید دید فرزند ما تا چه اندازه توانمند است. اگر توانایی کودک در این زمینه‌ها هنوز کامل نشده باشد، اما او انتظار عملکرد ایده‌آل و بدون نقص داشته باشیم، نه‌تنها نتیجه مثبتی نمی‌گیریم، بلکه رابطه والد-فرزند هم دچار تنش می‌شود. کودک احساس ناتوانی می‌کند و والد هم احساس ناکامی. فرزند باید در تصمیم‌های استقلال داشته باشد که به دنیای شخصی خودش مربوط می‌شود؛ از نظر سنی و رشدی توان انجام آنها را دارد، مثل انتخاب لباس، برنامه‌ریزی ساده برای تکالیف، نحوه گذراندن بخشی از زمان آزاد یا بیان نظرش درباره مسائل روزمره. این استقلال نباید در حوزه‌هایی باشد که هنوز مسئولیت‌پذیری لازم برای آن شکل نگرفته است.

اما این استقلال چگونه می‌تواند رابطه با والدین را بهتر کند؟

وقتی والدین به اندازه توان فرزند به او اختیار می‌دهند و از او می‌خواهند مستقل عمل کند، در واقع پیام مهمی را منتقل می‌کنند: «من تو را می‌بینم، به تو اعتماد و احترام می‌دهم، بلکه در عمل نشان داده می‌شود و همین موضوع برای کودک بسیار ارزشمند است. در چنین فضایی، فرزند یاد می‌گیرد که حتی اگر در تصمیم‌گیری یا عملکردش دچار اشتباه شود، باز هم پذیرفته می‌شود و والدین پشت او هستند. این احساس امنیت، باعث می‌شود کودک با اشتباه کردن نترسد. نتیجه این نوع استقلال، شکل‌گیری رابطه‌ای گرم‌تر و سالم‌تر بین والد و فرزند است. فرزند با احساس پذیرش و اعتماد می‌کند، نه‌تنها مراحل رشد خود را بهتر طی می‌کند، بلکه حال روانی بهتری دارد و این حال خوب به والدین هم منتقل می‌شود. در نهایت، استقلال

در حالی که رعایت آنها، رابطه‌ای امن، سالم و مبتنی بر احترام و اعتماد بین والد و فرزند ایجاد می‌کند.

چگونه می‌توان اختلاف نظر با والدین را بدون ایجاد فاصله یا ناراحتی حل کرد؟

حل اختلاف نظر بین فرزند و والدین بیش از آنکه مهارتی فردی برای فرزند باشد، ریشه در فضایی دارد که والدین در خانواده ایجاد می‌کنند. فرزندان شیوه حل اختلاف را نه با نصیحت، بلکه با مشاهده و تجربه می‌آموزند. در فضای خانوادگی سالم، گفت‌وگو جای‌تنش را می‌گیرد، اختلاف نظر تهدید محسوب نمی‌شود و شنیده شدن ارزش دارد. در چنین فضایی، فرزند یاد می‌گیرد که مخالفت لزوماً به دعوا یا فاصله گرفتن منجر نمی‌شود. والدینی که هنگام اختلاف وارد جنگ فضای مبتنی بر سلطه و تنش شوند و به جای آن مسئله را می‌فهمند و گفت‌وگو می‌کنند، الگوی تعامل سالم را به طور عمیق به فرزند منتقل می‌کنند. این الگو بعدها در روابط اجتماعی و کاری فرزند نیز تکرار می‌شود. در مقابل، فضای مبتنی بر سلطه و تنش، فرزند را به سکوت، فاصله گرفتن یا تقابل سوق می‌دهد و به رابطه آسیب می‌زند، بنابراین ایجاد محیطی امن، تعاملی و مبتنی بر گفت‌وگو، به فرزندان می‌آموزد که اختلاف نظر

