

فرزند پروری

فاطمه رمضانی

فرزند پروری

فاطمه رضانی





فرزند پروری

فاطمه رمضانی

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

فهرست

۱ سه نظریه

۳ مفروضه‌های فرزندپروری مبتنی بر طرحواره‌ها

۱۳ سبک‌های فرزندپروری آسیب‌زا از نظر لوییس

۱۶ نیاز به امنیت (پذیرش و پیوندجویی)

۲۲ نیاز خودگردانی (خودمختاری)

۳۵ نیاز انتظارات واقع‌بینانه از کودک

سه نظریه

نظریه پیش ساخت‌گرایی

کودکان را به شکل مدلی کوچک شده از فرد بزرگسال می‌دانستند. در زندگی اجتماعی هم با کودکان مثل بزرگسالان برخورد می‌شد. کودکان را در سنین ۷-۸ سالگی برای کار و شاگردی به شهرها و روستاهای دیگر می‌فرستادند. تفریحات، نوع پوشش، تغذیه و... مانند بزرگسالان بود. تعلیم و تربیت هم به سن ربط نداشت. کودکان در سنین مختلف در کنارهم علوم را آموزش می‌دیدند.

نظریه محیط‌گرایی جان لاک

جان لاک معتقد بود شخصیت انسان‌ها توسط محیط شکل می‌گیرد و اصطلاح لوح سفید را مطرح کرد. درباره مفهوم یادگیری معتقد بود یادگیری باید آرام و تدریجی باشد و مفاهیمی مانند تکرار، تقلید، تداعی، تشویق و تربیت را برای یادگیری عنوان کرد که سیستم آموزش و پرورش را در جهان شکل داد. بر

اساس این نظریه تربیت یک سویه و از بیرون به درون می‌باشد.

نظریه طبیعت گرایی روسو

روسو با این عقیده لاک که کودکان همچون ظروفی خالی هستند که با آموزه‌های بزرگسالان پر می‌شوند، مخالفت کرد. روسو معتقد بود کودکان ظروف خالی نیستند بلکه شیوه‌های احساس و تفکر خاص خود را دارند و طبیعت درونی آنها دارای مراحل متفاوت با قابلیت‌های متفاوت است. روسو اولین کسی بود که برای رشد کودک مراحل در نظر گرفت. روسو رشد را از درون به بیرون می‌دانست. از نظر این مکتب مربیان و بزرگترها نباید مستقیم به کودکان آموزش دهند بلکه طبیعت کودک او را هدایت خواهد کرد. روسو تربیت را دو سویه می‌دانست (ناشی از درون کودک و در تعامل با محیط).

مفروضه‌های فرزندپروری مبتنی بر طرحواره‌ها

۱- سلامت روان شناختی والدین نقش انکارناپذیری در فرزندپروری دارد.

مشکلات روان شناختی مانند اضطراب، تحریک پذیری، افسردگی پس از زایمان و... باید مورد توجه قرار بگیرد.

۲- طرحواره‌های خود والدین نقش مهمی دارد. به مثال زیر در زمینه نقش طرحواره‌ها در فرزندپروری توجه کنید. والدی که طرحواره محرومیت هیجانی دارد: در ایجاد دلبستگی ممکن است به مشکل برخورد کند، اگر سبک جبران داشته باشد فرزند دچار طرحواره وابستگی می‌شود. اگر سبک تسلیم داشته باشد فرزند نیز دچار محرومیت هیجانی می‌شود.

والدی که طرحواره اطاعت و ایشاردارد: نمی‌تواند نیاز محرومیت‌های واقع‌بینانه را برآورده کند به طور مثال برای بازی با تبلت محدودیت زمانی می‌گذارد ولی در اجرا دچار مشکل می‌شود چون فرزند به قانون تن نمی‌دهد و با گریه و بی‌رحم دانستن مادر طرحواره او را

فعال می‌کند و مادر تبلت را پس می‌دهد.

پس ممکن است طرحواره خویشتن تحول نیافته، خودشیفتگی و جلب توجه در فرزند ایجاد شود.

والدی که دارای طرحواره بازداری هیجانی است: نمی‌تواند احساسات مثبت و منفی را ابراز کند به خصوص پدرها در ابراز هیجانات مشکل دارند. مثلاً کودک با ذوق نقاشی که کشیده به پدر نشان میدهد، نهایت واکنش پدر آفرین گفتن است.

والدی که طرحواره معیارهای سختگیرانه دارد: چنین والدی حق چندانی برای تفریح و آزادی کودکی در نظر نمی‌گیرد و مدام از موفقیت و بهترین شدن حرف می‌زند. فرزند ممکن است دچار طرحواره بی‌کفایتی، معیارهای سختگیرانه، رهاشدگی و... شود.

والدی که طرحواره خود شیفتگی دارد: مدام به دنبال بهترین بودن هست. چنین والدی طرحواره بازاداری هیجانی و اطاعت در فرزندش ایجاد می‌کند.

والدی که طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی دارد: دائم از سختی‌ها و ناملایمات زندگی می‌نالند و از اینکه دارای فرزند شده ابراز ناخوشنودی می‌کند مثلاً جملاتی مثل

”ازدواج خیانت‌ه، بچه‌دارشدن جنایت“: فرزندان در چنین محیطی احتمالاً دچار طرحواره بی‌اعتمادی، رهاشدگی و وابستگی می‌شوند.

۳- مشکلات والدین با پدرو مادرشان مانع فرزندپروری موثر است.

مثلاً خود والد پدر بی‌کفایت داشته: حال تبدیل به والد بیش‌حمایتگری می‌شود که تمام مدت در خدمت فرزند است. چنین والدی نیاز محرمیت واقع‌بینانه و خودمختاری را نمی‌تواند برآورده کند.

یا فرد والدین داشته که در مسائل مالی خسیس بودند: حالا معتقد است بچه لب‌تر کند باید نیازهایش برآورده شود.

۴- فعال‌شدن طرحواره‌های والدین باعث مایندلنس (بی‌توجه) شدن می‌شود.

چون طرحواره‌ها در سیستم آمیگدال کدگذاری می‌شود و هرچه طرحواره قوی‌تر باشد رابطه بین آمیگدال (مرکز هیجانات) و فرونتال (مرکز استدلال) ضعیف‌تر است که باعث عدم بکارگیری دانش و مهارت می‌شود.

مثلاً والد بیان می‌کند ”می‌دونم نباید بچه‌ام را

بزنم، نمی‌تونم. می‌دونم باید الان بغلش کنم ولی تنبیهش می‌کنم.“

تکنیک‌های مایندفولنس و کنترل هیجانی برای اینکه متوجه طرحواره‌ها باشیم بسیار کمک کننده است.

۵- برای فرزندپروری موثر باید رابطه سالمی با همسر داشته باشید. چرا تعارض‌های زناشویی در فرزندپروری موثر است؟

الف- امنیت روانی کودک را تحت شعاع قرار می‌دهد.

بحث و دعوا و قهر و دلخوری یا سردی عاطفی را کودکان خیلی زود متوجه می‌شوند.

ب- بی‌اعتمادی کودک به توانمندی‌های والدین زمانی که والدین مدام در زمینه مواردی مثل مسائل مالی، رفت و آمد، تفریحات، وظایف طرفین و... دچار اختلاف هستند فرزند نسبت به توانایی والدین برای حل مسائل ناامید می‌شود.

ج- گاهی تعارض‌های زناشویی باعث صرف وقت کم یا زیاد با فرزند می‌شود.

وقتی فضای خانه و رابطه با همسر برای شخص قابل

تحمل نیست یا اجتناب می‌کند و سعی می‌کند کمترین زمان را در خانه و کنار خانواده باشد یا بر عکس بیشترین زمان را برای فرزند و خانه صرف می‌کند که در هر دو صورت به فرزند صدمه می‌زند چون والد درگیر نیازهای خودش است.

بچ- وقتی والدین با هم تعارض دارند تا حدی که رضایتمندی و کیفیت زندگی را تحت شعاع قرار می‌دهد. فرزندان اعتماد و اعتقاد به مفاهیمی مثل صمیمیت، عشق و دوست داشتن را از دست می‌دهد.

ح- تعارض‌های مزمن، سلامت جسمی کودک را تهدید می‌کند.

خواب و سیستم ایمنی کودک دچار مشکل می‌شود و حتی در میزان رشد مغزی نیز موثر است.

۶- والدین باید (good enough) در حد کافی باشند. والدین کمال‌گرا مسمومیت هیجانی ایجاد می‌کنند و با فداکاری و سرویس دادن بیش از حد کودک را مسموم و خود را مجروح می‌کنند. والدین که دچار سندروم مادر خوب هستند، به کودک این فرصت را نمی‌دهند که جهان واقعی را تجربه کند. ما

به والدین کافی نیاز داریم، والدینی که به نیازهای خود نیز فکر می‌کنند، والدینی که گاهی بد هستند. جایی قرار نیست به ما کاپ مادر برتر بدهند.

۷- فرزندپروری لزوماً با احساسات مثبت همراه نیست، ما احساسات منفی را هم تجربه می‌کنیم. فردی که معیارهای سخت‌گیرانه دارد فکر می‌کند که باید همیشه نسبت به فرزند احساس مثبت داشته باشم. همچنین کلیشه‌های فرهنگی وجود دارد که والدین و به خصوص مادر را فردی فداکار و همیشه مهربان می‌داند. در صورتی که رابطه والد و فرزندی مانند هر رابطه دیگری شامل احساسات منفی مانند غم، استرس، بی‌حوصلگی است. مهم این است که والدین این احساسات را بپذیرند و مدیریت کنند.

۸- فرزندان توانایی بالایی دارند که پیام‌های والدین را درونی کنند.

همیشه یادگیری از طریق پیام‌های که گفته می‌شود اتفاق نمی‌افتد. پیام‌های که به صورت کلامی گفته نمی‌شوند قدرت بیشتری در انتقال دارند.

مثلاً پدر وارد خانه می‌شود و لبخند از روی صورت مادر

محو می‌شود. کودک این پیام را دریافت می‌کند مرد یا پدر آدم خوبی نیست. یا پدری که تا دیر وقت سر کار است این پیام رامی رساند که کار از خانواده مهم‌تر است. یا مادری که سالهاست برای خودش چیزی نخریده این پیام را منتقل می‌کند که مادر فداکار کسی است که به خودش اهمیت نمی‌دهد. کودک مشاهده‌گری زبردست و تفسیرگری خام دست است.

۹- والدگری نیازمند این موارد است:

● گرایش به سمت کودک والدین وقتی حالشان خوب است به کودک نزدیک می‌شوند.

مثلا کودک در اتاق مشغول بازی یا تکلیف است والدین با کودک شوخی می‌کنند، بوس می‌کنند و...

منظور از گرایش به سمت کودک زمانی است که حالمان بد است. کودک خرابکاری کرده، همه جا را به هم ریخته، انگشتش بریده، حالا چطوری به سمت کودک می‌ریزم؟

غالبا والدین با خشم، حالت تدافعی یا استرس به سمت کودک می‌روند. در بسیاری مواقع وقتی اتفاقی برای کودک می‌افتد حال خود والدین بدتر است. در این صورت کودک احساس ترس و ناامیدی می‌کند.

ولی والدینی که توانایی مدیریت هیجانی دارند و با خونسردی و مهربانی سراغ کودک می‌روند باعث ایجاد حس پذیرش و امید در کودک می‌شوند.

● چقدر از فرزندپروری لذت می‌برید؟

از مادر یا پدر بودن احساس رضایت می‌کنید؟ سیستم سرمایه داری امروزی برای والد گری سهم زیادی قایل نیست. مثلاً خانم‌ها فکر می‌کنند فرزندپروری کاری بی‌فایده و عبث است حتی به نوعی توهین محسوب می‌شود. مردان نگهداری از کودک را نوعی تحقیر می‌دانند.

● سیستم خوانی کودک من چقدر می‌توانم دنیا را از زاویه کودک‌ام ببینم. پشت رفتار کودک چه انگیزه‌ای است؟

آیا می‌توانم انگیزه را پیدا کنم؟ زبان کودک، زبان عینی است. زبان عینی ساده، روشن و مثبت است. بزرگسالان هنگام صحبت با کودکان با زبان انتزاعی با کودک صحبت می‌کنند.

۱۰- پیچیدن یک نسخه تربیتی برای تمام کودکان ناکارآمد است و خلق و خوی، سبک فرزندپروری را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

خلق و خو

ابعادی از شخصیت که تحت تاثیر وراثت و بیولوژیک است.

ابعاد خلق و خو

- اجتماع پذیری (درون گرایی - برون گرایی)
- سطح فعالیت
- روان نژندی (پرخاشگری، اندوه، نگرانی و اضطراب)
- تحریک پذیری (حساس بودن به تغییرات محیطی و روانی...)
- پشتکار، تمرکز، نیاز به آزادی.

۱۱- آسیب‌هایی که والدین به فرزندان می‌زنند بدون قصد و غرض است.

به صورت خلاصه می‌توان گفت فرزندپروری مبتنی بر طرحواره دارای ۴ بعد است:

- رابطه با پدر و مادر والدین

- رابطه با همسر

- رابطه با خلق و خوی کودک

- رابطه با کودک.

سبک‌های فرزندپروری آسیب‌زا از نظر لوییس

۱- سبک دست‌کم‌گرفتن، کم‌بها دادن (بی‌ارزش کردن)

والدینی که توانایی‌های کودک را دست‌کم می‌گیرند. مثال: بازم که خراب کردی، صد دفعه گفتم کار تو نیست، یک حرف رو چند بار می‌زنند، آخرش یه بلایی سر خودت میاری.

یا اینکه بچه را خجالت‌زده می‌کنند و احساس گناه می‌دهند: زشته گریه می‌کنی، خجالت نمی‌کشی از تاریکی می‌ترسی. جلبک هم بود تا حالا یاد گرفته بود. شانس ندارم که اینم بچه‌ام. زیون نفهم، پسر بد، دختر بد.

۲- سبک والدین کمال‌گرا و شرطی

بچه برای اینکه دوست داشته شود باید دستاوردی داشته باشد: اگر می‌خواهی مامان دوستت داشته باشه باید غذاتو تموم کنی. اگه می‌خواهی بابات باشم باید فلان کار را انجام بدی.

پسر بدی هستی دیگه مامانت نمی‌شم. این والدین خیلی قهر می‌کنند: دیگه باهات حرف نمی‌زنم، اصلا می‌رم مامان آيسان می‌شم. ۳- سبک والدین کنترل‌گر: این والدین می‌خواهند هیچ اتفاق بدی برای کودکشان نیفتد و در تلاش هستند که به قول معروف لای پر قو بزرگ شود. این سبک باعث کاهش تجربه کودک برای زندگی و شکنندگی بیش از حد او می‌شود. مثلاً مادری که حتی وقتی مهمانی می‌رود غذا برای کودک می‌برد مبادا کودک غذای مهمانی را نخورد یا برایش مناسب نباشد.

۴- سبک والدین تنبیه‌گر

تمام دغدغه این والدین درست و غلط است. قوانینی دارند که کودکان کمترین نقشی در آنها نداشتند. مثلاً: خونه من کسی نباید بی‌ادبی کنه، کسی نباید دروغ بگه. دیگه نبینم از این کاره بکنی‌ها! فلفل می‌ریزم توی دهنت.

این والدین تا وقتی همه چیز طبق قانون است کاری ندارند. فقط زمانی سراغ کودک می‌روند که اشتباهی انجام می‌دهد که احتمال شکل‌گیری طرحواره‌های

محرومیت هیجانی، بازداری هیجانی و اطاعت می‌شوند.

۵- سبک بی‌ثبات، بی‌مهتر

والدین دمدمی و غیر قابل پیش بینی هستند. والدینی که خلق ثابت ندارند. مضطرب هستند. دچار مشکلاتی مثل اعتیاد و تعارض‌های خانوادگی و زناشویی هستند. والدینی که با هم هماهنگ نیستند.

۶- سبک بیش‌حمایتگر: این والدین نوکر بی‌جیره و مواجب فرزندان هستند. مثلاً والدین می‌گویند تو فقط درس بخون با هیچ کاری، کار نداشته باش.

۷- سبک بدبین

این والدین اهل غر زدن، نق زدن و آیه یاس خواندن هستند. از همه چیز ناراضی هستند حتی از فرزنددار شدن.

۸- سبک سهل‌گیرانه افراطی

والدین بی‌مسئولیت و بی‌مهتر که حداقل زمان و انرژی را برای فرزندان صرف می‌کنند. از مشکلات و دغدغه‌ها و نیازهای کودک خیر ندارند.

نیاز به امنیت (پذیرش و پیوندجویی)

این نیاز شامل سه نیاز دلبستگی، تفریح و آزادی است که جفری یانگ در طرحواره درمانی مطرح کرده است. امنیت یعنی کودک نسبت به والدین و خانه احساس تعلق خاطر داشته باشد و علیرغم تمام ایرادهایی که دارد، پذیرفته شده و عشق بدون قید و شرط دریافت کند. روانشناسی به نام اریکسون مراحل زندگی را به دوره‌های مختلف سنی تقسیم کرده و برای هر دوره سنی تکلیفی خاص در نظر گرفته که در صورت انجام درست تکلیف، دستاوردی خواهد داشت.



سن	تکلیف	دست‌آورد
۱	اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی	امید
۲	خودمختاری در مقابل احساس شرم	اراده
۳	ابتکار عمل در مقابل احساس گناه	هدف
۴	سخت‌کوشی در مقابل احساس حقارت	شایستگی
۵	انسجام هویت در مقابل سردرگمی	وفاداری
۶	صمیمیت در مقابل انزوا	عشق
۷	زاینده‌گی در مقابل رکود	مراقبت
۸	انسجام خود در مقابل ناامیدی	خرد

اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی

نوزاد انسان بسیار ناتوان به دنیا می‌آید و برای تمام نیازهای خود به دیگری محتاج است. نوزاد متوجه این حقارت در خود می‌شود. از طریق ارتباط ایمن با سوژه عشق که اکثراً مادر می‌باشد، این احساس کاهش می‌یابد و نوزاد امیدوار می‌شود که توانایی زندگی در جهان را با وجود تمام نقص‌های خود و مشکلات دنیا دارد. به هر علتی دلبستگی در کودک صدمه ببیند کودک احساس ناامنی می‌کند و نسبت به خود و دیگران و

جهان ناامید می‌شود و احساس عدم امنیت می‌کند. والدین باید به کودکان کمک کنند تا جهان را کشف کنند. کشفی که پر از دردسر است (زمین خوردن، گریه کردن، دعوا با همسالان، ناکام شدن و...). بهترین زمان برای ایجاد احساس امنیت در کودک زمانی است که کوک دچار هیجان‌های منفی است. متأسفانه والدین با گفتن جملات زیر (مثال) کودک را ناامید می‌کنند:

- چته؟ چی میخوای آخه؟

- خسته‌ام کردی. ساکت شو!

- هرکاری دوست داری انجام بده فقط صدات نیادا!

- چندبار گفتم اگه این کار رو انجام بدی اذیت می‌شی حالا بکش.

در صورتی که نیاز امنیت در کودک برآورده شود دارای ویژگی‌های زیر می‌شود:

● **اعتماد:** به جهان به عنوان مکانی که امکان زندگی در آن وجود دارد نگاه می‌کند.

● **صمیمیت:** توانایی برقراری رابطه عاطفی با دیگران را دارد.

● **پذیرش خود:** خود را با وجود نقص‌ها کامل می‌داند و به دنبال کمال‌گرایی نیست.

و باورهای زیر در او شکل می‌گیرد:

- من دوست داشتنی هستم.

- من ارزشمندم.

- من توانمندم.

- می‌توانم از عهده‌ی مسائلم برپایم.

- والدینم به من افتخار می‌کنند.

ذکر این نیاز: مهم‌ترین وظیفه والدین امنیت است نه تربیت.

تکنیک‌های ارضا نیاز امنیت

۱- صرف وقت با کیفیت

- بازی با کودک (بازی کاری است بدون هدف و لذت‌بخش مثل دویدن و کشتی گرفتن و...)

- دعوت از کودک برای انجام بازی مورد علاقه.

- انجام فعالیت‌های مشترک با کودک (مانند انجام

کارهای خانه)

- طبیعت گردی- باهم بودن اعضای خانواده (مثلا خوردن شام کنار هم)

- خلاقیت در انجام بازی و کارهای لذتبخش (مثلا سوار مترو شدن و شانه کردن موهای همدیگر و...)

۲- رفتن به رستوران و کافه همراه کودک

۳- دیدن کارتون همراه هم.

۴- زمانی را در اختیار کودک بودن (مثلا هر روز ساعت ۶ تا ۷ مال تو هست).

۵- فرصت دادن به کنجکاوی کودک (کودکان تمایل به کشف جهان دارند و بازی با اسباب بازی در سنین خیلی پایین برایشان جذابیت ندارد. اجازه بدهیم کودک وسایل و اطرافش را کشف کند نه اینکه به اتاق پر از اسباب بازی تبعید شود).

۶- برای یافتن جواب سوالات به کودک کمک کنید (کودکان فرایندمحور هستند نه نتیجهمحور پس لزومی ندارد جواب نهایی را در اختیارش قرار دهید. در فرایند جست و جو همراه او باشید).

۷- با هم کاردستی درست کنید.

۸- وقتی کودک غرق کاری است سراغش را بگیرد.

۹- یادداشت یا نقاشی حاکی از دوست داشتن به او بدهید.

۱۰- هر چند وقت یک بار به او بگویید از داشتنش خوشحال هستید.

۱۱- داستان انتخاب اسمش را برایش بازگو کنید.

۱۲- کمک کنید احساسات ناخوشایند را بازگو کند.

۱۳- کمک کنید روی احساساتش اسم بگذارید.

۱۴- در هیجان‌ات منفی کودک دستور صادر نکنید.

۱۵- به کودک گوش دهید.

نیاز خودگردانی (خودمختاری)

کودکی که این نیاز در او برآورده شده باشد ویژگی‌های زیر را دارد:

۱- دارای عملکرد مستقل است و به موقع نیز کمک می‌گیرد.

کودک متناسب با سنش دارای استقلال است مثلاً کودک یازده ساله خودش تکالیفش را انجام می‌دهد، کودک نه ساله می‌داند باید چه ساعتی بخوابد، کودک ۶ ساله می‌تواند تنهایی توالت برود و برای انجام این کارها لازم نیست فردی مدام تذکر دهد.

۲- خوش بین است.

خوش‌بینی یعنی تلاش کنم شاید بتوانم. خوش‌بینی با زودبآوری یا ساده‌لوحی متفاوت است. کودک در سالهای اولیه زندگی بسیار خوش‌بین است و ترس زیادی ندارد ولی بر اثر دخالت و کنترل والدین این ویژگی کاهش می‌یابد. کنترل و مواظبت بیش از حد، کودک را به جهان بدبین می‌کند و احساس ناتوانی را در کودک

شکل می‌دهد.

طبق مراحل رشد اریکسون ۲ تا ۴ سالگی سن تکلیف خودمختاری در مقابل شرم است که دستاورد این تکلیف اراده است. کودک در این سن مدام از کلمه "من" استفاده می‌کند و می‌خواهد همه چیز امتحان و کشف کند. والدین با سخت‌گیری و نگرانی و استفاده از جملاتی مثل نریز، جمع کن، خرابش کردی، بذار بهت یاد بدم، این کار درست نیست، این کار زشته، دختر/پسر خوبی باش و... جلوی شکل‌گیری اراده کودک را می‌گیرند.

۳- علاقه به دیگران

۴- قدرت مقابله با مشکلات زندگی را پیدا می‌کند چون احساس کنترل درونی دارد.

۵- تاب‌آوری دارد.

تاب‌آوری یعنی مشکلات را چالش می‌داند نه تهدید. مثلاً قبول نشدن در کنکور را پایان زندگی نمی‌داند یا به علت رد شدن یا شکست خوردن در کاری دچار درماندگی و افسردگی نمی‌شود.

مسائلی که باعث می‌شود این نیاز برآورده نشود:

۱- کنترل‌گری

کنترل‌گری والدین انواع مختلفی دارد:

● کنترل‌گذاری: این مشکل بسیاری از والدین امروزی است که مدام نگران تغذیه کودک هستند. کودکانی که در این زمینه کنترل می‌شوند دچار این مشکلات در آینده می‌شوند:

- کاهش خودمختاری

- خطر ابتلا به بیماری‌های خورد و خوراک مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی

- خطر ابتلا به رفتارهای اعتیادی دهانی مانند سیگارکشیدن و مشروب خوردن

- کاهش خودکنترلی

● کنترل جسمی: نگرانی در مورد سلامت جسمی کودک و چک کردن مدام مشکلات جسمی مثل مادر در چهار فصل سال همیشه هم لباس گرم، هم لباس خنک برای کودک همراه دارد تا مبادا دمای هوا تغییر کند یا

اگر کودک کوچکترین مشکل جسمی پیدا کند به تمام پزشکان متخصص مراجعه می‌کند و مدام در اینترنت سرچ می‌کند و پرستاری بیش از حد دارد.

● کنترل عاطفی: چسبندگی بیش از حد به کودک به حدی که تمام احساسات مادر و کودک یکی است. لحظات تنهایی کودک بسیار کم است. این مادران از جملاتی مثل: اگه این کار رو بکنی من خوشحال میشم، مامان این غذا خوشمزه نیست من امتحان کردم، ما دو تا بدون هم می‌میریم، خیلی پیش دوستات نمون آخه من تنهایی بدون تو نمی‌تونم و... استفاده می‌کنند. نه مادر و نه کودک ویژگی‌های فردی ندارند.

● کنترل در تصمیم‌گیری و تفکر: والدین عقاید خود را به فرزند دیکته می‌کنند و به جای او تصمیم می‌گیرند. و هیچ نوع مخالفتی از طرف کودک نمی‌پذیرند. این والدین معتقدند فرزندان ادامه دهنده راه آنها هستند.

۲- محیط بی‌ثبات

بی‌ثباتی در خانه مانند بیماری جسمی یا روانی یکی از اعضای خانواده، و بی‌ثباتی در جامعه مانند جنگ باعث می‌شود کودک احساس درماندگی کند و نسبت به

توانایی‌های خودش ناامید شود.

۳- انتقاد از تصمیم‌های کودک

والدین اشتباه را نمی‌پذیرند مثلاً کودک لباسی پوشیده که باعث شده سرما بخورد یا وسیله‌ای را انتخاب کرده که کیفیت خوبی نداشته، والدین مدام سرزنش می‌کنند.

تکنیک‌های ارضا نیاز خودمختاری

۱- دادن حق انتخاب به کودک بر اساس سن

مثلاً برای خرید لباس برای کودک ۵ ساله باید چند لباس توسط والد انتخاب شود و سپس به کودک اجازه انتخاب از بین آنها داده شود ولی در مورد نوجوان انتخاب به صورت کامل به عهده‌ی خودش می‌باشد. کمک کنیم کودک انتخاب کند، سپس مسی‌ولیت انتخابش را بپذیرد مثلاً کودکی که در سرما لباس خنک پوشیده و مریض شده به جای سرزنش می‌توان به او گفت: فکر می‌کنی چرا مریض شدی؟ به خاطر لباس کمت نبود؟ به نظرت چه لباسی بهتر بود؟... و از طریق همدلی با کودک کمک کنیم جواب سوال‌ها را پیدا کند.

۲- جلوگیری از مستقل شدن زودهنگام یا دیرهنگام کودک

مستقل شدن زود هنگام مثل آنچه در گذشته اتفاق می‌افتاده و کودکان از سن پایین وارد دنیای بزرگترها می‌شدند، آسیب‌زا می‌باشد. کودکانی که کار می‌کنند و یا مجبور به نگهداری از خواهر و برادر کوچکتر هستند یا به دلایلی وظایف خانه به دوش آنهاست، از لذت‌های دوران کودکی محروم می‌شوند که باعث می‌شود ناامید باشند.

۳- رها نکردن کودک به حال خود

برای بچه‌های **easy** ممکن است این اتفاق رخ دهد چون این کودکان آرام و سازگار هستند امکان دارد والدین تا وقتی که کودک اعتراض و شکایت نکند سراغش نروند.

ذکر این نیاز: والدین مسئول کودک هستند نه مالک او.

نیاز محدودیت‌گزینی منطقی

کودکانی که این نیاز در آنها برآورده شده دارای این ویژگی‌ها هستند:

۱- معیارهای درست و غلط را می‌فهمد.

مثلاً می‌فهمد صبح‌ها باید در ساعت معینی در مدرسه حاضر باشد می‌داند چه زمانی استراحت کند و چه زمانی سراغ تکالیفش برود.

۲- افزایش تحمل و سازگاری

مثلاً می‌تواند انتظار را برای رسیدن نوبت سوارشدن به وسیله بازی در شهربازی تحمل کند یا می‌تواند برای حاضر شدن غذا صبر کند، می‌تواند تحمل کند تا مادر کارش را تمام کند و باهم بازی کنند.

۳- داشتن پشتکار

نظم و برنامه ریزی برای انجام کارها دارد و از شکست خوردن ناامید نمی‌شود مثلاً کودکی که به تازگی در یک کلاس هنری یا ورزشی شرکت کرده و روزهای اول چون تازه کاراست شکست را تجربه می‌کند ولی بازمی‌خواهد ادامه دهد.

۴- احساس شایستگی

طبق نظریه مراحل رشد اریکسون سومین تکلیف زندگی ابتکار عمل در مقابل احساس گناه است که دستاوردش هدفمندی است. اریکسون این دوره را سن بازی مینامد و بر این باور است کودک در این دوره شدیداً اجتماعی

شده است. در خلال سالهای پیش از مدرسه، کودکان قدرتمایی و اعمال کنترل بر دنیای خود از راه برخی بازیها و دیگر تعاملات اجتماعی را آغاز میکنند. کودکانی که این مرحله را با موفقیت بگذرانند، حس توانایی شخصی و قابلیت رهبری دیگران را پیدا میکنند و آنهایی که در به دست آوردن این مهارتها ناکام میمانند، حس گناه، شک به خود و کمبود ابتکار در آنها باقی میماند

۵- علاقه اجتماعی

کسانی که علاقه اجتماعی بالایی دارند، در حال عشق ورزیدن، همدلی، همدردی و یاری به دیگران هستند. این افراد می دانند که صلاحشان به صلاح دیگران بستگی دارد. آنها درک میکنند که با دیگران کاری را بکنند که با خود می کنند.

کودکانی که نیاز محدودیت منطقی را تجربه کرده اند توانایی درک و همدلی دیگران را دارند و می دانند قرار نیست همیشه همه چیز طبق میل آنها باشد.

تکنیک‌های ارضا نیاز محدودیت‌های منطقی

۱- قوانین داشتن در خانه قوانین باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد.

- متناسب با توانایی‌های کودک باشد.
- قبل از اجرا کودک در جریان قرار بگیرد و امکان نظردادن داشته باشد.
- به صورت روشن، واضح و مثبت باشد.
- زنجیره‌ای نباشد.
- هنگام بیان قوانین از بحث کردن با کودک اجتناب شود.
- قوانین در اتاق فکر و در خونسردی و با هماهنگی با دیگر اعضا تدوین می‌شود.
- هنگام خشم قانون گذاشته نمی‌شود.
- برای اجرای قوانین کودک تشویق شود.
- قوانین باید پیامد داشته باشد.

۲- پیامد گذاشتن برای قوانین

بهترین راه ایجاد محدودیت به بچه‌ها این است که با پیامد رفتارشان روبرو شوند.

انواع پیامد

پیامد طبیعی - پیامد قراردادی

پیامد طبیعی: پیامدهای که اگر دخالت نکنیم اتفاق می‌افتد مثلاً پیامد عدم انجام تکالیف سرزنش شدن توسط معلم است یا پیامد دعوا با همکلاسی دلخوری است. (البته والد با این حس‌ها همدردی کرده و به کودک کمک می‌کند راه حل را پیدا کند).

بسیاری از والدین به خصوص والدین کنترل‌گر از اینکه کودک این پیامدها را تجربه کند جلوگیری می‌کنند و اجازه نمی‌دهند کودک پیامد را تجربه کند مثلاً مادر خودش تکالیف کودک را می‌نویسد یا به جای کودک سراغ هم‌کلاسیش برای دلجویی می‌رود.

پیامد قراردادی: پیامدهای که والدین و کودک با توافق وضع کرده‌اند.

انواع پیامدهای قراردادی

محروم کردن - جبران کردن

جبران کردن: وقتی کودک آسیبی میزد باید جبران کند مثلاً آشغال‌های که زمین ریخته باید جمع کند یا خسارتی که زده با پرداختن از پول تو جیبی جبران کند.

محروم کردن: وقتی قوانین را اجرا نمی‌کند برای مدت کوتاه و معینی از مسائلی که برایش لذت بخش است محروم می‌شود مثلاً نیم ساعت اجازه ندارد کارتون ببیند.

نحوه اجرای پیامدها

● کودک باید متوجه شود این پیامدها مربوط به رفتار او است نه شخصیتش. پس قبل از اجرا این جمله که ”خودت را دوست دارم ولی این رفتار را نه“ بیان می‌شود.

● قبل از اجرا پیامد به کودک اطلاع داده می‌شود و زمان داده می‌شود تا کودک بتواند کار را انجام دهد (حداقل سه بار و هر بار ۳۰ ثانیه فرصت داده می‌شود) در صورت انجام ندادن پیامد بیان شده اجرا می‌شود.

● پیامدها باید کوتاه مدت و حتی المقدور برای همان روز باشند تا کودک فرصت جبران و یادگیری داشته باشد. مثلاً برای محروم کردن از کارتون، نیم ساعت برای همان روز کافی است و نیازی به جمع کردن سیستم تلوزیون

به مدت یک هفته نیست (هیچ کس را به خاطر دزدی اعدام نمی‌کنند).

- در حین اجرا باید با احترام با کودک رفتار شود. هرگز نباید در حین ابلاغ و اجرای پیامدها خشونت‌آمیز برخورد شود. وقتی با خشم و فریاد قوانین و پیامدها اجرا می‌شوند کودک احساس طرد و خشم می‌کند و پیامدها تاثیری نخواهند داشت. والدینی موفق هستند که پیامدها را در کمال خونسردی و احترام به کودک اجرا می‌کنند.
- پس از اجرای پیامد درباره آن صحبت نکنید و کودک را دچار احساس شرم و گناه نکنید.
- برای اینکه کودک قوانین را اجرا کند او را وارد بازی احساسی نکنید مثلاً: اینقدر این کار رو ادامه بده تا سردرد بگیرم.
- برای اجرای قوانین و پیامدها والدین باید هماهنگ باشند و قوانین همدیگر را نقض نکنند.
- به جز والدین کس دیگری مجوز اجرای پیامدها را ندارد.
- پس از پایان زمان تنبیه به دنبال رفتار مثبت در کودک باشید و تشویق کنید تا زهر احساس ناخوشایند ناشی از پیامد خنثی شود.

● هرگز رفتارهای منفی کودک را برای دیگران بازگو نکنید.

۳- پی بردن به انگیزه‌های پشت رفتار کودک بدرفتاری در کودکان ممکن است به دلایل زیر باشد:

● توجه طلبی

● قدرت طلبی و کنترل والدین

● انتقام جویی

● به علت بیماری

● به علت گرسنگی و بی خوابی

● به علت ناتوانی مثل مشکلات در اختلال بیش فعالی

● به علت اتفاقات ناراحت کننده مثل دعوا در مدرسه

در صورتی که این نیاز درست ارضا نشود امکان شکل‌گیری طرحواره‌های زیر وجود دارد:

- استحقاق و بزرگ منشی

- خویشتن ناکافی پذیرش و جلب توجه

نیاز انتظارات واقع‌بینانه از کودک

لیستی از انتظاراتی که از کودک خود در زمان حال و برای آینده دارید تهیه کنید.

شروط انتظارات واقع‌بینانه

۱- مطابق با خلق و خوی کودک باشد.

مثلاً کودکی که مشکل تمرکز دارد نمی‌تواند در یک ساعت تمام سوالات ریاضی را حل کند یا کودکی که طبق خلقش شب‌ها دیر می‌خوابد نمی‌تواند همیشه سر ساعت نه خواب باشد. یا کودکی که درون‌گراست نمی‌تواند در تمام جمع‌ها شعر بخواند.

۲- مطابق با استعدادها و توانایی‌های کودک باشد.

مثلاً کودکی که هیکل ریزی دارد نمی‌تواند در تمام ورزش‌ها موفق باشد. یا کودکی که هوش کلامی قوی‌تری دارد در رشته‌های فنی موفقیت کمتری خواهد داشت.

۳- برخاسته از نیازهای خود والدین نباشد.

مثلاً والدینی که می‌خواهند در جمع دیده شوند به کودک

فشار می‌آورند تا نقاشی بکشد یا شعر بخواند. والدی که وسواس دارد انتظار دارد کودکش مثل خودش باشد.

خانواده‌های که ویژگی زیر را دارند نمی‌توانند از فرزندان انتظارات واقع‌بینانه داشته باشند:

- خانواده‌های رقابت طلب.
- خانواده‌های مقایسه‌گر.
- خانواده‌های که توانایی تعادل بین کار و تفریح را ندارند.
- خانواده‌های خودشیفته.

تکنیک‌های ارضا نیاز انتظارات واقع‌بینانه

۱- قدردانی از رفتارهای مثبت کودک.

۲- دادن حق انتخاب به کودک در حوزه انتظارات.

مثلاً انتظار دارید اتاقش را مرتب کند ولی اینکه به چه شکل و چه زمانی، به انتخاب خود کودک است.

سوالات:

- نظریه پیش‌ساخت‌گرایی را شرح دهید.
- نظریه محیط‌گرایی جان لاک را شرح دهید.

- نظریه طبیعت‌گرایی روسو را شرح دهید.
- مفروضه‌های فرزندپروری مبتنی بر طرحواره‌ها را بیان کنید.
- چهار نیاز مطرح در فرزندپروری کدام هستند؟
- منظور از والدین **good enough** چیست؟
- والدگری نیازمند چه مواردی است؟
- ابعاد خلق و خو کدامند؟
- سبک‌های فرزندپروری آسیب‌زا از نظر لوییس را توضیح دهید.
- نیاز به پیوندجویی را مختصر شرح دهید.
- مفهوم "اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی" را توضیح دهید.
- هدف نیاز پیوندجویی چیست؟
- آزمایش مربوط به دلبستگی را توضیح دهید.
- مهم‌ترین وظیفه والدین چیست؟
- تکنیک‌های ارضاء نیاز پیوندجویی را بیان کنید.
- کودکی که نیاز خودمختاری در او برآورده شده چه

ویژگی‌هایی دارد؟

- ویژگی خوش‌بینی در کودکان را توضیح دهید.

- نیاز به خودگردانی (خودمختاری) را توضیح دهید.

- عواملی که مانع ارضا نیاز خودگردانی هستند را بیان کنید.

- تکنیک‌های ارضاکننده نیاز به خودمختاری را بیان کنید.

- چند دلیل که والدین اجازه نمی‌دهند کودک مستقل باشد، کدامند؟

- کودکانی که نیاز محدودیت‌گزینی منطقی در آنها برآورده شده دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

- رسیدن به احساس شایستگی مربوط به برآورده شدن کدام نیاز است، این مفهوم را توضیح دهید.

- رسیدن به علاقه اجتماعی مربوط به ارضاء کدام نیاز است؟

- تکنیک‌های ارضا نیاز محدودیت‌های منطقی را نام ببرید؟

- قوانین گذاشتن باید چه ویژگی‌های داشته باشد؟

- انواع پیامدها برای رفتار کودک را توضیح دهید.

- نحوه اجرای پیامدها را بیان کنید.

- انواع خانواده‌هایی که قادر به اعمال محدودیت‌های منطقی (واقع‌بینانه) نیستند، کدامند؟

- نیاز انتظارات واقع‌بینانه از کودک را توضیح دهید.

- ذکر نیاز محدودیت واقع‌بینانه چیست؟

- تکنیک‌های ارضا نیاز انتظارات واقع‌بینانه را بیان کنید.

جمع آوری: فاطمه رمضان‌ی

منابع:

- فرزندپروری باکفایت (با رویکرد طرحواره‌درمانی)، نوشته جان فیلیپ لوییس، کارن مکدونالد لوییس، ترجمه دکتر سید مهدی موسوی موحد.
- تربیت بدون مبارزه قدرت، نوشته سوزان استیو لمان، ترجمه دکتر جهان شاه میرزا بیگی.
- وقتی فرزندان را بیش از اندازه نظاره می‌کنیم، نوشته دن نیوهارت، ترجمه مینا اعظامی.
- رویکرد نوین در فرزندپروری (از درون به بیرون)، نوشته دانیل جی سیگل، ترجمه مهرناز شهرآرای، مریم اسفاری.
- عشق مادرانه (تاثیر شگرف عشق والد بر عملکرد مغز کودک)، نوشته سوگر هارت، ترجمه دکتر توکلی و دکتر ترابی.
- مادركافی، نوشته جی ا فراست، ترجمه مهبد ابراهیمی.
- نظریه‌های رشد (مفاهیم و کاربردها)، نوشته ویلیام کریستوفر کرین، ترجمه غلامرضا خوی نژاد.
- کارگاه فرزندپروری دکتر حمید پور و دکتر قدرتی.