

یک پدرانه آرام

رابطه میان والدین و فرزند، اهمیت زیادی در شکل‌گیری شخصیت فرزند و هویت خانوادگی او دارد.



همشهری دو - محمدعلی شاطری: رابطه میان والدین و فرزند، اهمیت زیادی در شکل‌گیری شخصیت فرزند و هویت خانوادگی او دارد.

در این میان رابطه مادر و فرزند معمولا رابطه‌ای صمیمی و نزدیک است و به‌صورت ناخودآگاه باتوجه به در دسترس بودن مادر و محبت درونی او به فرزند و نیز ابراز این محبت، به شکل مناسبی شکل می‌گیرد. داستان در مورد پدرها اما کمی متفاوت است. به‌دلیل اینکه پدرها، اغلب ساعات زیادی از روز را خارج از خانه هستند، به این دلیل که بچه‌ها را کمتر می‌بینند، به این دلیل که معمولا مردها کمتر ابراز محبت علنی می‌کنند و به دلایل بسیار دیگر، رابطه پدر و فرزندی به‌صورت خودبه‌خود به سطح مطلوب نمی‌رسد و نیاز به کمی تقویت و یادگیری از طرف پدرها دارد. ایام و روزهایی تعطیلات نوروز فرصت خوبی برای ترمیم رابطه پدران با فرزندان‌شان است زیرا فرصت بیشتری برای تعامل با یکدیگر دارند. شاید شما پدر عزیزی هم که این مطلب را می‌خوانید بارها خواسته باشید با پسر یا دخترتان، در هر سن و سالی که باشد، بیش از این دوست و همراه باشید، اما چگونگی‌اش را نمی‌دانید. در این مطلب سعی کرده‌ایم توصیه‌هایی را برای برقراری ارتباط بهتر میان پدر و فرزندان و ایفای نقش بیشتر پدران در تربیت فرزندان داشته باشیم.

محبت، محبت، محبت

قطعا مهم‌ترین چیزی که باعث ارتباط صحیح میان شما و فرزندتان می‌شود محبت شما به او و ابراز صحیح این محبت است. بعضی از پدرها فکر می‌کنند چون مرد هستند نباید محبتشان را ابراز کنند و این کار بیشتر وظیفه مادرهاست، درحالی‌که چنین نیست و یکی از مهم‌ترین وظایف شما ابراز محبت صحیح به فرزندتان است. به نوعی می‌توان گفت اگر شما به درستی و به‌موقع به فرزندتان ابراز مهربانی و محبت کنید، در واقع بخش زیادی از مسیر لازم برای برقراری ارتباط درست با فرزندتان را رفته‌اید.

قاطعیت؛ مکملی ضروری

همانقدر که ابراز نکردن محبت و مهربانی به بچه‌ها غلط و آسیب‌زا است، نداشتن قاطعیت و کوتاه آمدن در مسائل مختلف تربیتی هم باعث سوءاستفاده و مختل شدن سیستم تربیتی شما می‌شود. بچه‌ها در هر سنی که باشند بسیار باهوش و دقیقند و خیلی سریع نقطه ضعف‌های شما، از جمله نداشتن قاطعیت، کوتاه آمدن‌های بی‌مورد و... را شناسایی کرده و دانسته یا ندانسته از آن سوءاستفاده می‌کنند. تلاش کنید در عین مهربانی با بچه‌ها، در مواقع لازم، به‌خصوص زمانی که باید وظیفه‌ای را انجام دهند یا رفتاری را رعایت کنند در برابر آنها قاطع و مصمم باشید.

هماهنگی با مادر؛ کلید موفقیت

هماهنگی پدر و مادر در تربیت بچه‌ها، از مهم‌ترین مسائلی است که می‌تواند بر موفق بودن فرایند ارتباطی شما با فرزندتان مؤثر باشد. تربیت یک ساختار به هم پیوسته و یکپارچه است و عدم ارتباط و هماهنگی درست شما با همسران به این ساختار یکپارچه آسیب می‌زند و باعث به‌وجود آمدن مشکلات مختلف در فرایند ارتباط شما با همسر و فرزندتان می‌شود. مثلا اگر شما در اصول کلی تربیتی و سبک رفتار با فرزندتان، با همسران هماهنگ نباشید، فرزندتان می‌تواند با استفاده از این ناهماهنگی گاهی خواسته‌های نامناسب خود را پیش ببرد و با راه انداختن یک بازی دوگانه میان شما و مادرش، از این شرایط سوءاستفاده کند. آسیب دیگری که این ناهماهنگی می‌تواند داشته باشد، به‌وجود آمدن واکنش‌های احساسی یا حتی حسادت به رابطه میان شما و فرزندتان از سوی همسران است. درحالی‌که همه این مشکلات می‌تواند با رابطه صمیمی شما و همسران و رسیدن به توافق بر سر اصول تربیتی و چگونگی رفتار با بچه‌ها حل شود. دقت کنید در فرایند رابطه صمیمی با فرزندتان اصول ثابت تربیتی و قراردادهای میان همسر و فرزندتان را نشکسته و خدشه‌دار نکنید.

دوره جنینی

شاید تیترا این بخش، کمی عجیب به نظر برسد، مگر در دوره جنینی هم می‌توان با فرزند ارتباط داشت؟ باید بگوییم بله، نه تنها از منظر دینی بلکه حتی براساس یافته‌های علمی ثابت شده که جنین در ماه‌های پایانی بارداری از محیط بیرون از بدن مادر و اطراف خود اثر می‌گیرد؛ مثلاً جنین در این دوره نسبت به صداها یا که به صورت مرتب و دائم می‌شنود انس گرفته و پس از تولد نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد. گذشته از این نوع رفتار شما با جنین در شکم مادر، اثر بسیار خوبی بر احساس مادر و احساس خود شما به‌عنوان پدر بچه می‌گذارد. در موقعیت‌های مناسب می‌توانید سر خود را روی شکم همسرتان بگذارید و با نوازش آن با فرزندتان که به‌زودی پا به این دنیا خواهد گذاشت صحبت کنید. همچنین می‌توانید با خواندن قرآن برای او ضمن انس دادن او با صدای خودتان، آرامش ناشی از خواندن و انس با قرآن را هم به او هدیه کنید.

دوره نوزادی

در دوره نوزادی و یکی‌دو سال اول زندگی فرزند شما، هرچند کانال‌های ارتباطی میان شما و فرزندتان محدود است اما اصل رابطه میان شما و او وجود دارد. او شما را احساس می‌کند، می‌داند که شما پدر او هستید و احساس ویژه‌ای نسبت به شما دارد. در این دوره، مراقبت از نوزاد باید اولویت اصلی شما باشد. قطعاً موقعیت‌هایی پیش می‌آید که همسر شما به هر علتی نمی‌تواند به‌خوبی از نوزاد مراقبت کند یا حتی به‌دلیل رسیدگی به نوزاد، او ممکن است چندین ساعت نتوانسته باشد استراحت کند و نیاز به کمک داشته باشد. در این شرایط، شما با نوزاد تنها خواهید بود و پایه رفتار و ارتباط اولیه با نوزاد در همین مواقع شکل می‌گیرد. مثلاً همین ایام خانه‌تکانی پایان سال که معمولاً خانم‌ها در طول روز فعالیت زیادی دارند و شب‌ها خسته‌تر هستند فرصت مناسبی برای ایفای نقش فعال شما به‌عنوان پدر به‌وجود می‌آورد. سعی کنید به بهترین وجه و بدون ناراحتی و عصبانیت از نوزادتان مراقبت کنید. حین نگهداری با او حرف بزنید و با کلمات زیبا او را خطاب کنید. بدن او را نوازش کنید و بازی‌های کوچک پدرانه با فرزندتان به راه بیندازید. دقت کنید نوزادان، با وجود محدودیت‌های شناختی و رفتاری، احساسات شما، از قبیل محبت، خشم، عصبانیت و... را به‌خوبی درک می‌کنند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. در یک کلام در میان اطرافیان نوزاد، رابطه شما با او، از طریق حرف‌زدن، بازی کردن و... باید به‌گونه‌ای باشد که پس از مادر، بهترین کسی که می‌تواند از او نگهداری کند و او را آرام کند، شما باشید.

دوره کودکی

یکشنبه 9 اسفند 94 شماره 6767 از زمانی که شما پدر می‌شوید باید زمان خاصی در طول روز را به رابطه خود با فرزندتان اختصاص دهید و حالا اگر به جهت مشغله کاری، این زمان محدود است باید سعی کنید با بالا بردن کیفیت آن، این کمبود را جبران کنید. مهم‌ترین راه ارتباطی شما با بچه‌ها در این سنین، بازی است. بچه‌ها در این سن با بازی کردن یاد می‌گیرند، با بازی کردن محبت می‌کنند، محبت دریافت می‌کنند و در یک کلام همه زندگی آنها در بازی کردن خلاصه می‌شود. عصر که از سر کار می‌آیید حتماً پس از اختصاص زمانی به دلجویی از همسرتان، زمانی را به بازی با کودک اختصاص دهید. این بازی می‌تواند کشتی و تفنگ بازی با پسر کوچک‌تان، یا حتی خاله‌بازی با دخترک‌تان باشد. مهم اما این است که در فرایند بازی با فرزندتان ارتباط مناسبی برقرار کنید. در طول هفته، مثلاً پنجشنبه‌ها یا جمعه‌ها، زمانی را برای بردن کودک به پارک‌های بازی اختصاص دهید. ممکن است همسرتان هم دوست داشته باشد همراه شما بیاید یا نه، ترجیح بدهد ساعتی را بدون حضور کودک به برنامه‌های شخصی خود برسد و استراحت کند. در این زمینه حساسیت نداشته باشید و با او همکاری کنید. گاهی اوقات و به‌صورتی که تبدیل به یک عادت همیشگی و تکلیف نشود، هنگام رفتن به خانه، هدیه کوچکی، مثلاً یک خوردنی یا اسباب‌بازی کوچک برای کودک‌تان تهیه کنید و او را خوشحال کنید یا مثلاً می‌توانید هنگام خرید کردن یا برنامه‌های خارج از خانه، کودک‌تان را با خود ببرید و برنامه‌های مشترک پدر و فرزندی داشته باشید. یکی از موقعیت‌های دیگری که شما می‌توانید رابطه، خوبی با فرزندتان برقرار کنید هنگام خواباندن کودک در اتاق خود است. شما می‌توانید برنامه منظمی در این زمینه داشته باشید و شب‌ها خودتان کودک‌تان را به رختخواب ببرید. قصه گفتن در این زمان، بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید؛ کتاب‌های قصه خوبی در بازار موجود است و حتی کانال‌های تلگرامی قصه‌های کودکانه را هم با کمی جست‌وجو می‌توانید پیدا کنید. بسیاری از مفاهیم تربیتی در فرایند قصه‌گویی به کودک منتقل شده و در ذهن او نهادینه می‌شود. رابطه و نگاه بلندمدت او به کتاب و کتابخوانی هم معمولاً تحت‌تأثیر همین رفتار شما با کودک تا پایان عمر برای او شکل می‌گیرد. حالا که ایام سال نو و تعطیلاتی عید نزدیک است می‌توانید از فرصت تعطیلات چند روزه نوروز استفاده کنید و برای بودن با کودک‌تان در این ایام برنامه‌ریزی کنید. استفاده بهینه از تعطیلات لزوماً به مسافرت‌های طولانی و دور و دراز محدود نمی‌شود. گذراندن چند روز طلایی در کنار کودک‌تان و برقراری رابطه مناسب با او می‌تواند یکی از بهترین ثمره‌های تعطیلات عید نوروز امسال شما باشد.

دوره نوجوانی

فرزند شما دیگر آن کودک گذشته نیست و حالا حساسیت خاص دوره نوجوانی به او اضافه شده است. نوجوان در این سنین به سختی با تغییرات جسمی و روحی خود کنار می‌آید و دوره سختی را پشت سر می‌گذارد. او می‌خواهد مستقل شود و حتی

ممکن است ترجیح بدهد مستقیماً او را مورد نوازش یا محبت قرار ندهید. البته دخترها و پسرها در این زمینه متفاوتند و ممکن است دختر نوجوان شما، حتی در سنین نوجوانی هم از اینکه مورد محبت و نوازش شما قرار بگیرد، احساس خوبی داشته باشد. در یک نگاه کلی اما اولویت رابطه در این سنین شخصیت دادن به نوجوان، سپردن وظایف و اختیارات در حد سن او و رابطه محترمانه با اوست. به نوجوان خود اختیار بدهید تا در کارهایی که برای او آسیب‌زا نیست، تصمیم‌گیری کرده و عمل کند. می‌توانید در ایام نوروز امسال، انتخاب گزینه‌های مسافرت را به او بسپارید یا حتی در طول مسیر مسافرت از او بخواهید با تلفن همراه شما، مسیرهای در دسترس برای رسیدن به مقصد را از نرم‌افزارهای نقشه‌خوان و هدایتگر به شما معرفی کند و در واقع نقشه‌خوان شما شود. همین فعالیت‌های کوچک، فرایندهای مشترکی میان شما و او به وجود خواهد آورد. سعی کنید در رابطه میان او و مادرش که قطعاً در این دوره دچار درگیری‌ها و چالش‌هایی خواهد شد، سوگیری نداشته باشید و ضمن حمایت از همسران، رابطه دوطرفه و شخصی با فرزندان را هم حفظ کنید. گاهی اوقات با نوجوان‌تان، دونفره به گردش یا تفریح‌های کوچک بروید. می‌توانید یک صبح جمعه با هم به کوهنوردی بروید یا عصر یک‌روز پاییزی را با هم در یک کافی‌شاپ بگذرانید. یا حتی دو نفره به سینما بروید. مهم این است که یک رابطه دوستانه و به دور از خجالت میان شما و فرزندان برقرار باشد. البته در این فرایند حتماً مراقب باشید همسران را حساس نکنید و برنامه‌های مشترک کافی با او را هم سازماندهی کنید. می‌توانید کتاب‌ها و مجلات مناسب سن نوجوان‌تان را تهیه کنید و به‌عنوان هدیه به او بدهید یا حتی خودتان کتاب را با عنوان مطالعه در دست بگیرید و به او هم توصیه کنید که آن را بخواند و بعد در مورد موضوع کتاب با هم صحبت کنید. در طول رابطه شما با نوجوان، ممکن است برای او مشکلی پیش بیاید و با شما مطرح کند. دقت داشته باشید که در این شرایط در اثر نگرانی پدران، به ناگاه از یک دوست به یک والد سختگیر تغییر نقش ندهید و رفتارتان تغییر نکند. در همان قالب دوستانه و با مراقبت بیشتر سعی کنید مشکل پیش آمده را حل کرده و مدیریت کنید، در غیراین‌صورت نوجوان در موارد بعدی به شما اعتماد نخواهد کرد و به رابطه صمیمی میان شما و او ضربه بزرگی خواهد خورد.