



## نشانه‌های والدین کنترل گر چیست و چرا والدین کنترل گر زبان‌آورند؟

داشتن احساس کنترل و استقلال برای سلامتی و به‌زیستی افراد ضروری است.

نصر: داشتن احساس کنترل و استقلال برای سلامتی و به‌زیستی افراد ضروری است.

هرچند، در دو دهه گذشته، در بین دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان سال اول حس کنترل و استقلال کاهش یافته است. آن‌ها معتقدند که زندگی شان توسط نیروهای بیرونی کنترل می‌شود. منشأ اصلی این احساس تا حدی مربوط به داشتن والدین کنترل گر است.

### کنترل رفتاری

نوع رفتاری کنترل به معنای مدیریت رفتار کودکان و نظارت بر آن است. این والدین برای رفتار کودک قانون تنظیم می‌کنند، بر رفت و آمدهای آن‌ها نظارت می‌کنند و زندگی اجتماعی فرزندانشان را زیر نظر دارند. کنترل رفتاری با هدف تنظیم رفتارهای کودک برای هماهنگی با هنجارهای جامعه و خانواده صورت می‌گیرد.

استقلال و نظم هر دو برای تکامل فرزند ضروری است. استقلال به کودک اجازه می‌دهد تا هویتی مستقل از والدینش پرورش دهد. به طور ویژه، این فرایند شناخت فردی در دوران بلوغ یعنی زمانی که نوجوانان برای بزرگسالی آماده می‌شوند اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

هم زمان، والدین باید ساختار مناسبی را برای کودکان فراهم کنند تا کودک یاد بگیرد که چگونه از رفتارهای مخرب جلوگیری کند و رفتارهای مورد قبول جامعه را از خود بروز دهد. وجود ساختار و رهنمود برای رفتار رشد شخصیتی مطلوب را امکان پذیر می‌کند. کنترل رفتاری یکی از عوامل مهم برای رشد سالم فرزندان محسوب می‌شود. هدف کنترل رفتاری نظارت، آموزش و تعدیل رفتار مناسب است.

بااین حال، اگر والدین زیاده روی کنند و جزئیات رفتار کودک را کنترل کنند، به والدین کنترل گر تبدیل می‌شوند.

### کنترل روانی

کنترل روانی به دخالت در رشد و تکامل روانی و هیجانی کودک گفته می‌شود. والدین کنترل گر نسبت به نیازهای روانی و هیجانی فرزندانشان پاسخگو نیستند. آن‌ها تجربیات روانی کودک را بی اهمیت جلوه می‌دهند یا آن‌ها را محدود یا کنترل می‌کنند. همچنین این والدین بیان احساسات و هیجانات را سرکوب می‌کنند.

در رابطه والد فرزند، والدین کنترل گر احساسات، تفکرات و عقاید کودک را با استفاده از احساس گناه، قهر، بروز ناامیدی، تأیید نکردن و احساس شرم کنترل می‌کنند. همچنین این والدین می‌خواهند کودکان از لحاظ هیجانی همیشه به آن‌ها وابسته باشند. والدین کنترل گر از سوی فرزندانشان افرادی مزاحم، بیش حمایت گر و سلطه جو شناخته می‌شوند. این نوع والدین با القای احساس گناه کنترل گری می‌کنند.

### روش های کنترل گری والدین

کودکان کنترل گری والدین را به صورت های متفاوتی و با توجه به شدت میزان کنترل تجربه می‌کنند. در ادامه به دو روش از کنترل گری پرداخته می‌شود.

#### کنترل درونی

کنترل روانی اغلب با نشانه های نامحسوس و غیرکلامی اتفاق می‌افتد. این والدین در ابتدا با ایجاد احساساتی مثل گناه یا شرم به اعمال فشار و مقررات می‌پردازند.

#### کنترل بیرونی

کنترل بیرونی آشکارا و محسوس انجام می‌شود. فریاد زدن، کتک زدن، تنبیه کردن و جایزه دادن از جمله روش های معمول برای مجبور و کنترل کردن کودکان است. کنترل روانی همیشه کنترل درونی نیست. برخی والدین با حمله به شخصیت کودک یا دمدمی مزاج بودن به نوعی کنترل کودک را به دست می‌گیرند.

والدگری خشن، والدگری هلیکوپتری و والدگری سخت گیرانه همگی انواع مختلفی از والدگری به شیوه کنترل بیرونی اند. تمامی این انواع والدگری در دسته والدگری مستبدانه قرار می‌گیرند.

نشانه های والدین کنترل گر  
اینکه والدی کنترل گر باشد به ترکیبی از چندین عامل بستگی دارد:  
مدل کنترل (رفتاری در مقابل روانی)،  
روش های کنترل (کنترل گری درونی در مقابل کنترل گری خارجی)،  
میزان کنترل (متوسط در مقابل زیاد)،  
طبیعت و خلق و خوی کودک (آیا کودک والدینش را کنترل گر می داند یا خیر).  
در ادامه برخی نشانه های شایع والدین کنترل گر آمده است:  
خواستار اطاعت و پیروی بی چون و چرا هستند.  
اجازه سؤال پرسیدن و مشارکت در تصمیم گیری به کودک نمی دهند.  
به فرزندانشان اجازه نمی دهند برای خودشان تصمیم بگیرند.  
مشوق انتخاب و استقلال نیستند.  
تمامی جوانب زندگی فرزندان را تعیین می کنند.  
بدون درخواست کودک به او کمک می کنند.  
برای قانون گذاری از عبارت «برای اینکه من می گم» استفاده می کنند.  
معتقدند کودکان باید دیده شوند ولی نیازی به شنیده شدن ندارند.  
با تلقین احساس گناه یا قهر، رابطه والد فرزندی را اداره می کنند.  
با زورگویی و تنبیه قانون گذاری می کنند.  
عبارات و انتقاد های تأثیرگذار و منفی استفاده می کنند که منجر به ناامیدی و احساس شرم می شود.

تأثیرات روانی والدین کنترل گر  
روان شناسان در یافته اند که شکل های مختلف کنترل می تواند تأثیرات متفاوتی در کودکان و به خصوص در نوجوانان داشته باشد. عدم کنترل رفتاری با مشکلات رفتاری ارتباط زیادی دارد. این کودکان قشقرق بیشتری دارند و کمتر از بروز رفتارهای آزاردهنده جلوگیری می کنند.  
میزان متعادلی از کنترل و نظارت بر رفتار برای کودکان مفید است. تقویت حد و مرزها و نظارت پیامدهای مثبتی مثل کاهش قشقرق و بدرفتاری و عملکرد تحصیلی بهتر به همراه خواهد داشت.  
اما وقتی کنترل بیش از حد باشد، صرف نظر از رفتاری یا روانی بودن کنترل، می تواند تأثیرات منفی بلندمدتی بر رشد کودک بگذارد. در سطوح بالای کنترل روانی و رفتاری، نوجوانان احساس بی کفایتی و بی ارزشی می کنند.  
والدین کنترل گر رفتاری موجب کاهش اعتماد به نفس کودک می شوند. والدینی که در تکالیف و حل مسئله بیش از حد کمک می کنند باعث می شوند کودک نسبت به خودش احساس شایستگی کمتری کند. در نتیجه، این کودکان عزت نفس، خودتنظیمی و موفقیت تحصیلی کمتری دارند.  
بسیاری از روان شناسان معتقدند که کنترل روانی به کودک آسیب می رساند. روش های کنترل پنهانی که از سوی والدین درون کنترل گر استفاده می شود می تواند در کودکان احساس وفاداری بیش از حد به والدین ایجاد کند که منجر به اطاعت بی چون و چرا از آن ها می شود.  
مطیع بودن این کودکان ریشه در جلوگیری از احساس گناه و از دست ندادن محبت والدین دارد. بنابراین اگر از سمت والدین نادیده گرفته شوند احساس رنجش و آزردهنگی می کنند. این ترکیب احساسات مبهم و متعارض نسبت به والدین فشار روانی برای آن ها به وجود می آورد. کودکانی که والدین روان کنترل گر دارند بیشتر از کمبود عزت نفس و مشکلات سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای جامعه ستیزانه رنج می برند.  
از طرف دیگر، والدین کنترل گر به شیوه بیرونی، تأثیرات متفاوتی بر فرزندانشان دارند. کودکان رفتار آن ها را الگو قرار می دهند. فرزندان که به شیوه بیرونی کنترل شده اند به طور مکرر شاهد رفتارهای کنترلی و تهاجمی والدینشان هستند. آن ها به دعوای فیزیکی در برابر دیگران بیشتر روی می آورند. احتمال اینکه به زورگیری روی آورند یا قربانی زورگویی باشند بسیار زیاد است. همچنین، آن ها این مدل والدگری را به نسل بعد منتقل خواهند کرد.  
چگونه با والدین کنترل گر کنار بیایید؟

«چرا والدینم می خواهند زندگی مرا کنترل کنند؟»

اگر شما فردی هستید که والدینی کنترل گر دارید، با شما همدردی می کنیم.

برای کودکان و نوجوانان سخت است که با والدین کنترل گر کنار بیایند زیرا آن ها کاملاً به والدینشان وابسته اند. درخواست کمک از مشاور مدرسه یا ملاقات با درمانگر می تواند برای حل این مشکل راه حل مناسبی باشد. برخی کودکان گفت و گو و مذاکره را به عنوان روشی برای کنار آمدن با والدین کنترل گر به کار می برند.

اگر شما والد کنترل گر بوده اید یا هستید، بهترین کار برای فرزندان این است که از متخصصان کمک بگیرید. کودکان معمولاً یکی از دو روش کنار آمدن و سازگار شدن یعنی اطاعت اجباری یا نافرمانی مقابله ای را انتخاب می کنند که هیچ کدام مفید و کارساز

نیست.

اگر بالغ هستید و احساس می کنید کنترل بیش از حد والدین نوعی بی احترامی به شماست، متأسفانه پژوهش ها نشان می دهد که احتمال تغییر رفتار والدین کنترل گر در طول زمان اندک است. اما اگر از علائم افسردگی یا اضطراب رنج می برید، در اسرع وقت از متخصصان کمک بگیرید. وقتی به دنبال کمک درمانی هستید، فردی را جست و جو کنید که در رابطه درمانی و کنار آمدن با والدین کنترل گر تبحر دارد.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری کودکت