



همبازی پدر در پرورش فرزند؛ ضامن سلامت روان مادر

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران با تأکید بر اینکه پدران باید ساعاتی را به این موضوع اختصاص دهند ...

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران با تأکید بر اینکه پدران باید ساعاتی را به این موضوع اختصاص دهند تا در کنار مادر به پرورش فرزند توجه داشته باشند، گفت: این رفتار برای سلامت روان مادر بسیار لازم است زیرا در این صورت مادر احساس تنهایی و اینکه با مسئولیت بزرگی روبرو است که به تنهایی باید آن را تجربه کند، روبرو نمی شود.

گویند بهشت زیر پای مادران است؛ این جمله به قدری تکرار شده که شاید تبدیل به کلیشه هم شده باشد. اما مادر چون شمعی است که تا پایان عمر خود نور و گرما می بخشد و وجودش کانون محوری خانواده است. تمام زن بودن و مادر بودن مسئولیت است و نیروی محرک این مسئولیت چیزی جز عشق نیست. عشقی که بهایش بی بهانه بهشت ابدی است.

ایکنا به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن و گرامیداشت مقام مادر گفت وگویی با الهه حجازی، دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران انجام داده و به موضوع سلامت روان مادران پرداخته است که در ادامه مشروح این گفت وگو را می خوانید.

ایکنا - مادران برای حفظ سلامت روان خود در زمان بارداری چه اقداماتی را باید انجام دهند؟

این موضوع به شرایط بستگی دارد؛ اکنون به دلیل اینکه اکثر مادران باسواد هستند و بسیاری از آنها تحصیلات دانشگاهی دارند به راحتی می توان با آنها صحبت کرد که در دوران بارداری با یک مشاور در تماس باشند و اطلاعات لازم را دریافت کنند. همچنین از همسر خود باید کمک بگیرند تا هر دو با هم دوره بارداری را سپری کنند.

تحقیقات نشان داده است که اگر بارداری خواسته شده باشد و مادر و پدر هر دو با هم درگیر باشند؛ نوزادی که متولد می شود از ابتدا در یک خانه امن به دنیا خواهد آمد و مهم ترین اصل برای یک نوزاد در دوران اول زندگی این است که خانواده برای او محل امنی را به وجود بیاورد. این موضوع زمانی محقق می شود که ابتدا مادر احساس امنیت کند زیرا در چنین وضعیتی مادر در دوران جنینی و نوزادی به فرزند خود احساس امنیت را منتقل می کند. بنابراین مشاوره خیلی می تواند کمک کننده باشد. تجربه بارداری مشترک بسیار می تواند به مادر در انجام وظایف خود کمک کنند.

ایکنا - آیا سلامت روان مادر در دوران بارداری با آینده کودک ارتباط دارد؟

این موضوع تأثیر بسیار مهمی دارد. زیرا اگر بارداری به صورت خواسته شده باشد، مادر تمام تلاش خود را می کند تا جنین را حفظ کند و احساسات و عواطف خود را به جنین منتقل خواهد کرد و تحقیقات نشان داده است که جنین نیز احساسات را دریافت می کند. دریافت احساسات از تغییرات هورمونی گرفته تا وقتی که مادر با جنین خود صحبت می کند بر جنین تأثیرگذار است و صدای مادر در ذهن جنین باقی می ماند و اولین صدایی که نوزاد می تواند تشخیص دهد صدای مادر است. بنابراین خیلی مهم است که مادر احساس امنیت و راحتی داشته باشد و بتواند با جنین خود صحبت کند. همه پزشکان و روانشناسان بر ارتباط مادر و جنین تأکید دارند و بسیاری معتقد هستند که اولین قدمی که می تواند نوزاد سلامت روان خوبی را تجربه کند، ارتباط عاطفی خوب مادر و جنین است.

ایکنا - مادران پس از تولد فرزند خود چگونه می توانند با وجود چالش ها و فشارهای فراوانی که از سوی کودک به آنها منتقل می شود، سلامت روان خود را حفظ کنند؟

نکته درستی است؛ مادری در دوران کنونی بسیار دشوار است زیرا چالش ها افزایش یافته. بنابراین مادران باید خلاقیت زیادی داشته باشند تا بتوانند با این چالش ها روبرو شوند، فرزند خود را تربیت کنند و به درستی پرورش دهند.

تفاهمی که بین زن و شوهر وجود دارد با تقسیم کاری که در زمینه تربیت فرزند می کنند بسیار می تواند به سلامت روان مادر کمک کند. زیرا مادر اینگونه احساس خواهد کرد که تنها نیست و در مقابل چالش هایی که وجود دارد یک همراه دارد و به او کمک می کند.

ممکن است گفته شود که مردها بیرون از خانه کار می کنند و شاید نسبت به این موضوع کمی بی تفاوت باشند اما باید توجه کرد که پدران نیز باید ساعاتی را به این موضوع اختصاص دهند تا در کنار مادر به پرورش فرزند توجه داشته باشند. این رفتار برای سلامت روان مادر بسیار لازم است زیرا مادر در این صورت احساس تنهایی نخواهد کرد و احساس نمی کند که با بار بزرگی روبرو است که به تنهایی باید آن را حمل کند. بنابراین باز به خانه و خانواده ارجاع می دهیم که باید امن باشد زیرا این امن بودن، سلامت روان همه را تضمین می کند.

ایکنا - مادران در دوران کودکی فرزند خود چگونه می توانند در تقویت هویت و اعتقادات مثبت فرزندان نقش مؤثر داشته باشند؟

اکنون بسیاری از مطالعاتی که انجام می شود به این موضوع اشاره دارد که مادران باید ابتدا با خصوصیات فرزند خود آشنا شوند؛ به این معنا که در چه سنی چه انتظاراتی از فرزندمان داشته باشیم؛ زیرا بحث های تحولی، رشدی، زیستی و.. وجود دارد که باید آنها را در نظر بگیریم و با توجه به آنها ببینیم که چه برنامه ای را می توانیم برای فرزندمان داشته باشیم. طبیعتاً در دوران اولیه زندگی یعنی تا پنج سالگی فرزند، اعضای خانواده برای اینکه بچه ها از آنها یاد بگیرند، الگوهای بسیار خوبی هستند.

یافته نشان داده است که آموزش مستقیم خیلی برای این دوران مؤثر نیست بلکه تجربه کردن بسیار اهمیت دارد. تجربه با تعامل ایجاد می شود و هرچه تعاملات والدین با یکدیگر و فرزندان بیشتر باشد کودکان تعامل را بیشتر یاد می گیرند. بنابراین ابتدا پدر و مادر باید ببینند که چه انتظاری از خود و فرزند خود دارند، سپس براساس ویژگی ها و خصوصیات فرزند برنامه ریزی کنند.

هویت کودکان در زندگی روزمره ساخته می شود؛ بنابراین زندگی روزمره برای بچه ها اهمیت دارد. نباید فشار زیادی به فرزندان وارد شود؛ مادر باید بداند که هر فرزند او ظرفیت مشخصی دارد و متناسب با ظرفیت هر فرد باید از او انتظار داشت. متأسفانه بسیاری از والدین به این موضوع توجه ندارند و فکر می کنند که همه بچه ها ظرفیت فوق العاده بالایی دارند. باید دانست که هر کودک، منحصر به فرد است و مادر قبل از هرچیزی باید نسبت به فرزند خود شناخت داشته باشد و با توجه به این شناخت، فرصت هایی را در اختیار فرزند خود قرار دهد تا تجربه کند. مثلاً بردن بچه ها به پارک فقط برای بازی کردن نیست بلکه به کودک کمک می کند که تعاملات اجتماعی را بیاموزد و خود تنظیمی انجام دهد؛ به طور کلی بعضی از اقدامات خیلی معمولی می تواند در تربیت بچه و پرورش توانمندی های فرزند مؤثر باشد.

ایکنا - مادر چگونه می تواند در مواجهه با چالش های احتمالی کودک مانند ورود به مدرسه و نظایر آن به فرزند خود کمک کند؟

اولین اصل مهم این است که خودِ مادر اضطراب نداشته باشد؛ بسیاری از مادران ابتدا خودشان اضطراب بسیاری برای ورود بچه ها به مدرسه دارند که او را چگونه باید مدیریت کنند. ابتدا باید این اضطراب را از خود دور کنند؛ احساس اطمینان به خود می تواند در روابطشان با فرزند بسیار مؤثر باشد. پس در وهله نخست مهم است که مادر نسبت به خود و شیوه فرزندپروری خود اعتماد داشته باشد، چراکه این احساس اعتماد را می تواند به فرزند نیز منتقل کند.

اگر روابط اولیه به درستی شکل گرفته باشد رفتن بچه ها به مدرسه نمی تواند برای آنها اضطراب آور باشد و کودک خیلی راحت می تواند با مدرسه رفتن کنار بیاید. نکته ای را که مادرها باید به آن توجه کنند این است که نباید فرزند را پس از ورود به مدرسه رها کنند یعنی اکنون که کودک به مدرسه رفته دیگر وظیفه تربیتی بر عهده مدرسه است. بچه ها بعد از مدرسه به خانه بازمی گردند و وظیفه تربیتی همچنان بر عهده والدین است. لازم است تا پدر و مادر با مدرسه ارتباط داشته باشند، انتظارات مدرسه را بدانند و براساس انتظارات خود برنامه ریزی مناسبی برای فرزند خود داشته باشند تا کودکان براساس برنامه ریزی جلو بروند.

باید توجه کرد که این برنامه ریزی نباید سخت گیرانه یا سهل گیرانه باشد بلکه باید متناسب با ویژگی های فرزند خود برنامه ریزی کنند. بنابراین یک مادر باید مدیر باشد و مدیریت داشته باشد. البته با این توضیحات قرار نیست که کار مادران زیاد شود زیرا این موضوعات به صورت طبیعی در جریان فرزندپروری ایجاد می شود.

مادر باید ویژگی هایی داشته باشد که مهم ترین آن مدیریت کردن است. زیرا با مدیریت صحیح سبب ایجاد رابطه مطلوب با فرزند می شود و هر اتفاقی در مدرسه رخ دهد کودک برای مادر خود تعریف خواهد کرد. تعریف رخدادهای بسیاری از موضوعات را به مادر یاد می دهد که چه اتفاقی در مدرسه می افتد، چه کار باید کند و چه آموزش های جدیدی را برای اینکه بچه ها با چالش های مدرسه روبرو نشوند باید در خانه به بچه ها بیاموزد.

وقتی مادر ارتباط صمیمی با فرزند خود برقرار می کند، فرزند این امکان و اطمینان را دارد که با مادر خود همه حرف ها را در میان بگذارد. این اتفاق برای دوران نوجوانی خیلی مؤثر خواهد بود و نوجوان به راحتی می تواند با خانواده خود ارتباط برقرار کند، حرف های خود را بزند و خواسته های خود را مطرح کند. این موضوع باعث می شود که به سمت و سوی دیگری که آن را نمی شناسیم کمتر گرایش پیدا کند.

همیاری پدر در پرورش فرزند ضامن سلامت روان مادر

ایکنا - در دوران نوجوانی شاهد تغییرات هویتی و اجتماعی نوجوانان هستیم؛ به نظر شما مادر در مواجهه با این تغییرات چگونه می تواند سلامت روان خود را حفظ کند؟

بله به درستی مطرح شد که در دوره نوجوانی تغییراتی در فرد ایجاد می شود که خواه ناخواه شاهد تغییرات خلقی و انتظارات جدیدی خواهیم بود. مادران باید از قبل خود را برای این موضوع آماده کنند؛ یعنی بپذیرند که تا چندی پیش فرزندشان کودک بوده و حالا به سمت دوران نوجوانی رفته است و نوجوانی شرایط متفاوتی با کودکی دارد و خواسته ها، طرز تفکر و روابط جدیدی را ایجاد می کند. بنابراین مادران باید در وهله نخست خود را برای این دوران آماده کنند و بپذیرند که فرزندشان در حال بزرگ شدن است.

فرزندان با بزرگ شدن می خواهند استقلال داشته باشند، بنابراین ابتدا مادر باید بپذیرد که فرزند او دیگر کودک نیست و نیازمند آزادی هایی است؛ پس مادر باید این مسئله را برای خود حل کند که قرار نیست فرزند او همیشه کودک باقی بماند. اگر مادر این موضوع را برای خود حل کند راحت تر می تواند با مرحله نوجوانی فرزند خود کنار بیاید؛ زیرا بسیاری معتقدند که فرزندان در این سن بد می شوند در صورتی که آنها بد نمی شوند بلکه براساس ویژگی هایی که این دوران برای آنها ایجاد می کند تغییر می کنند و این تغییر را باید پذیرفت.

فرزندان دوست دارند در این دوران استقلال بیشتر نسبت به قبل پیدا کنند و اگر خانواده رابطه خوبی را از قبل با نوجوان برقرار کرده باشد طبیعتاً می تواند این خواسته را برآورده کند. خانواده ها در وهله اول باید بپذیرند که بچه ها بزرگ می شوند. باید پذیرفت که دوران نوجوانی فرزندان با دوران نوجوانی والدین متفاوت است؛ در حقیقت مشکل اصلی امروز همین موضوع است که این پذیرش وجود ندارد.

ایکنا - بعد از دوران نوجوانی که به دوره جوانی می رسیم همانطور که ذکر کردید با مسیر استقلال فرزندان مواجه هستیم؛ یک مادر چگونه می تواند در مسیر استقلال فرزندان نقش حمایت کننده را ایفا کند؟

در صحبت های پیشین بیشتر صحبت از نقش عامل بودن مطرح شد که فرزندان دوستان دارند وقتی به سن ۱۸-۱۹ سالگی رسیدند تصمیم گیری کنند اما برای این تصمیم گیری نیاز به مشورت دارند. بنابراین اگر مسیری را که فرزند تا به سنین جوانی طی کرده به خوبی سپری کرده باشد، والدین به ویژه مادر، می تواند مشاور درجه نخست فرزند خود باشد. زیرا در این دوران فرزندان نیاز دارند که والدین نقش مشاور را برای آنها داشته باشند یعنی نباید والدین اینگونه فکر کنند که فرزندان دیگر دوست ندارند در کنار آنها باشند. آنها می توانند نقش حمایتی را در تصمیم گیری ها مانند انتخاب رشته، انتخاب همسر و... داشته باشند و به فرزندان خود مشاوره دهند. این موضوع نقش حمایتی بسیار بالایی دارد.

والدین باید این احساس را منتقل کنند که نمی خواهند در زندگی فرزند خود حرف اول را بزنند ولی می توانند به او مشورت دهند تا بتواند در تصمیم گیری ها از مشورت آنها استفاده کند. نقش والدین اهمیت بسیاری دارد ولی والدین در اینجا دیگر کنار ایستادند و از کنار بر فرزندان خود نظارت می کنند و به صورت مستقیم نقش ایفا نمی کنند؛ یعنی همان نقش حمایتی، مشاوره و ایجاد دلگرمی را ایفا می کنند.

ایکنا - یکی از نکاتی که در دوره جوانی وجود دارد موضوع حفظ ارتباط خانوادگی مؤثر در این دوران است؛ چه نکاتی در رابطه با احترام به حریم شخصی و حفظ ارتباط خانوادگی مؤثر وجود دارد؟

هر خانواده ویژگی های خاص خود را دارد و فرزندان معمولاً با این ویژگی ها بزرگ می شوند؛ بنابراین لازم است والدین کنار فرزندان باشند؛ یعنی پذیرای ویژگی ها و درخواست های فرزندان باشند. باید این احساس به فرزندان منتقل شود که با همان ویژگی ها در خانواده جایگاه خود را خواهند داشت و بدون اینکه در ریز کارهای فرزندان دخالتی داشته باشند، فرزندان می توانند حرف های خود را بزنند و بدانند که در خانواده مورد استقبال قرار می گیرند و طرد نمی شوند. در این صورت فرزندان می دانند اگر هم اشتباهی کردند طرد نخواهند شد و می توانند با هم صحبت کنند و بررسی کنند که چه اتفاقی رخ داده است.

یکی از موضوعاتی که مادرها و به طور کلی خانواده ها باید در نظر داشته باشند این است که همه نیازمند صحبت کردن و حرف زدن در خانه هستند و دوران قهر کردن، سکوت کردن و حرف نزدن گذشته است زیرا نسل جدید ارتباط های غیرحضور و مجازی بسیاری را برقرار می کنند؛ پس چه بهتر است که والدین زمانی را برای صحبت کردن با هم در خانواده اختصاص دهند تا حرف های یکدیگر را بشنوند.

گفت وگو اکنون رواج اندکی دارد؛ گفت وگو خیلی چیزها را مشخص می کند و نشان می دهد که هرکس می تواند حریم شخصی داشته باشد و در خانواده پذیرفته شود. بنابراین لازم است که خانواده ها به ویژه مادران که نقش مدیریتی در خانه دارند، این موضوع را در نظر بگیرند.

ایکنا - مادران چگونه می توانند در دوران بزرگسالی فرزند و تشکیل خانواده جدید او و در نقش مادر همسر مؤثر باشند و سلامت روان خود و فرزندان را به خوبی تأمین کنند؟

ازدواج فرزندان خواه ناخواه تغییری را در خانواده ایجاد می کند؛ زیرا جای خالی فردی که بیش از ۲۰ سال در خانه حضور داشته و حالا بعد از ازدواج دیگر حضور مستمر ندارد، در خانه به چشم می آید و طبیعتاً اگر مادر شاغل نبوده باشد و مرتباً با فرزندان ارتباط داشته، مادر تحت تأثیر این اتفاق قرار می گیرد. چیزی که مادران باید در نظر داشته باشند این است که آن خواسته ای که خودشان در زمان ازدواج داشتند، یعنی تشکیل خانواده ای مستقل و بدون دخالت دیگران، خواسته امروز فرزندانشان است و برحسب گذر زمان و دوران جدید این خواسته شدت گرفته است.

همیاری پدر در پرورش فرزند ضامن سلامت روان مادر

بنابراین مهم این است که مادر بپذیرد فرزند او باقی می ماند ولی به صورت مستمر در کنار او نیست و اکنون بیشتر به حمایت احتیاج دارد؛ یعنی در خانه همواره برای رفت و آمد فرزندان باز است تا آنها حضور یابند و بدون اینکه دخالتی از جانب والدین در زندگی فرزندان صورت بگیرد صحبت کنند. باید این احساس از سوی مادر و پدر به والدین منتقل شود که هر وقت آنها نیاز داشته باشند، والدین در کنار آنها هستند.

متأسفانه چیزی که بسیاری از زوج های جوان از آن اشکال می گیرند دخالت والدین در زندگی آنان است؛ این دخالت ها در زندگی آنها تأثیر می گذارد. بنابراین بهتر است که فاصله خود را حفظ کنند و همان حالت مشاوره که در دوران نوجوانی به فرزندان خود می دادند را در دوران ازدواج و بزرگسالی هم به فرزند خود انتقال دهند و در صورت خواست و نیاز فرزند نظر خود را ارائه کنند.

ایکنا - سخن پایانی.

اکنون با توجه به دوران جدید که هزاره سوم نام می گیرد و با پیشرفت های علم و فناوری برای اینکه مادرها سلامت روان خود را حفظ کنند باید اطلاعات خود را افزایش دهند و از خود شناخت بیشتری پیدا کنند و اطلاعات خود را نسبت به اینکه بچه ها چه ویژگی ها و نیازهایی دارند نیز ارتقا دهند.

هرچه دانش مادران در این زمینه ها بالاتر رود، کنترل آنها بر شرایط بیشتر خواهد بود و فردی که کنترل بیشتری داشته باشد، مؤثرتر می شود. حمایت همسر برای زن لازم است تا بتواند در کار خود موفق شود. بنابراین مؤثر بودن سبب خواهد شد تا همه خانواده به ویژه همسر با بانوی خانواده همراهی بیشتری کند تا فرزندان خوبی تربیت شوند.

گفت وگو از سجاد محمدیان