



سبک تربیت فرزند ممکن است بر سلامت روانی کودک تاثیر بگذارد

پژوهشگران می‌گویند هماهنگ بودن سبک تربیتی والدین و شخصیت کودک می‌تواند خطر افسردگی و اضطراب را در کودکان کاهش دهد.

پژوهشگران می‌گویند هماهنگ بودن سبک تربیتی والدین و شخصیت کودک می‌تواند خطر افسردگی و اضطراب را در کودکان کاهش دهد.

به گزارش هلت دی یک بررسی سه‌ساله بر روی 214 کودک و مادران‌شان نشان داد در صورتی که تطابق مناسبی میان سبک تربیتی والد و شخصیت کودک وجود داشته باشد، احتمال افسردگی و اضطراب کودک تا نصف کاهش پیدا می‌کند.

اما در موارد عدم تطابق سبک تربیتی و شخصیت کودک خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی دو برابر افزایش می‌یافت.

این کودکان در شروع این بررسی بوسیله پژوهشگران دانشگاه واشنگتن به طور میانگین 9 سال داشتند.

سرپرست این پژوهش، کار کیف، دستیار روانشناسی در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن گفت: "یافته‌های ما به نفع کنار گذاشتن رویکرد سبک واحد تربیتی برای همه فرزندان است، و توصیه‌های مشخصی درباره چگونگی برخورد والدین برای تسکین دادن اضطراب و افسردگی کودکان در اختیار می‌گذارد."

او افزود: "ما خصوصیات را که کودکان مستعد اضطراب و افسردگی می‌کند، در نظر می‌گیریم، و چگونگی شکل‌گیری این علائم و واکنش کودکان به شیوه‌های متفاوت تربیتی را مورد بررسی قرار می‌دهیم."

لیلیانا لنگوآ استاد روانشناسی و یکی از این پژوهشگران گفت: "ما درباره والدینی که بیش از حد درگیر تربیت فرزندانشان هستند، و با اصطلاحاتی مانند "مادران ببری" یا "والدین هلیکوپتری" نامبرده میشوند، زیاد می‌شنویم. غریزه والدین این است که به کودکان‌شان یاری برسانند و از آنها حمایت کنند، اما همیشه برای آنها روشن نیست که چگونه این مداخله را به بهترین روش نشان دهند. این پژوهش نشان می‌دهد که در تربیت فرزند رعایت تعادلی لازم است میان مداخله مستقیم و مداخله غیرمستقیم همراه با هدایت، حمایت و سازماندهی بر اساس سرنخ‌هایی که از رفتار کودک به دست می‌آید."

در این پژوهش کودکانی که بهتر می‌توانستند عواطف و رفتارشان را مهار کنند، در صورتی که والدی بسیار مهارکننده داشتند، با احتمال بیشتری دچار اضطراب و افسردگی می‌شدند. این کودکان هنگامی که مادران‌شان به آنها تا حدی امکان خودمختاری می‌دادند، وضعیت عاطفی بهتری داشتند.

در مقابل این پژوهشگران دریافتند که در کودکانی که توانایی کمتری در کنترل عواطف و اعمال‌شان داشتند، سبک تربیتی بر اساس سازماندهی و هدایت مفیدتر است.

لنگوآ افزود: "والدین باید برای کمک - و نه مسلط شدن- به کودکان در موقعیت‌های مشکل حضور داشته باشند و به کودکان‌شان یاری برسانند تا آنها شخصا بر چالش‌ها غلبه کنند."