

بگذارید روی پای خودم بایستم

چه کسی دوست ندارد فرزندش بتواند به تنهایی کارهای مربوط به خودش را انجام دهد؟ کدام پدر و مادری را می‌شناسید ...



برای تقویت روحیه استقلال‌طلبی کودک، باید فرصت کافی در اختیار فرزندتان قرار دهید و کارهای مربوط به او را به خودش واگذار کنید

بگذارید روی پای خودم بایستم

چه کسی دوست ندارد فرزندش بتواند به تنهایی کارهای مربوط به خودش را انجام دهد؟ کدام پدر و مادری را می‌شناسید که دلش نخواهد فرزندش روی پای خودش بایستد و به دیگران متکی نباشد؟ اما سوال اینجاست که والدین برای رسیدن به این خواسته چه کار می‌کنند و رمز موفقیت پدر و مادرهایی که فرزندانی مستقل تربیت کرده‌اند، چیست؟

171#؛ دختر من خودش لباس‌هایش را انتخاب می‌کند و تا جایی که بتواند خودش هم آنها را می‌پوشد. در ضمن برای این‌که به او استقلال بیشتری بدهم، برایش توضیح داده‌ام در محدوده اتاقش می‌تواند لوازم را به سلیقه خودش انتخاب کند و بچیند.»

اینها بخشی از صحبت‌های نوشین. ك است که دختری 4 ساله دارد و می‌گوید سعی کرده او را مستقل تربیت کند. البته آنچه مهم به نظر می‌رسد نظر اطرافیان نسبت به فرزند من و شمامست و این‌که چقدر روش‌های تربیتی ما در عمل موثر بوده است.

دکتر الهام شیرازی، فوق‌تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره استقلال‌طلبی کودکان در گفت‌وگو با 171#؛ جام‌جم» توضیح می‌دهد: به طور حتم یکی از مهم‌ترین اهداف تربیتی والدین، پرورش استقلال کودک است؛ به طوری که در آینده بتواند مستقل و بدون نیاز به دیگران زندگی کند. در واقع کودک باید بیاموزد طوری زندگی کند که برای رفع نیازهایش به کسی محتاج نباشد.

البته همه ما برای برآورده کردن نیازهایمان ممکن است به دیگران نیاز داشته باشیم، ولی باید بدانیم این کار به صورت داد و ستد انجام می‌شود؛ ما کاری را برای دیگری انجام می‌دهیم و او هم کاری را برای ما. به این ترتیب ما در چنین رابطه‌ای نیازمند کسی نیستیم.

در میان حرف‌های خودمانی نیز متوجه می‌شویم همه پدر و مادرها آرزو دارند فرزندانشان را طوری تربیت کنند که در آینده بتوانند روی پای خودش بایستند و برای رفع نیازها به دیگران متکی نباشند؛ فرزندانی که در آینده نه چندان دور باید بتوانند شغل مناسبی پیدا کرده و با کسب درآمد کافی، زندگی مستقلی داشته باشند.

171#؛ از همان روز که پسر من به دنیا آمد تلاش کردم امکانات لازم را برای پرورش استعدادهایش فراهم کنم. از وقتی که به مدرسه رفته است، در فواصل مختلف هوش و استعداد تحصیلی او را می‌سنجم و با دو نفر از روان‌شناسان درباره بهترین راه برای تقویت جسمی و ذهنی او مشورت کرده‌ام.»

آرش. ك تاکید می‌کند همسرش نیز همین دغدغه‌ها را دارد و همیشه نگران است که فرزندش آنچنان که باید تربیت نشود و آینده درخشانی نداشته باشد.

با این حال متخصصان همواره والدین را از رفتارهای وسواس‌گونه برحذر داشته و بر این باورند که پدر و مادر باید با توجه به توانمندی‌های جسمی و ذهنی کودک، تا جایی که امکان دارد او را مستقل بار بیاورند. به عبارت دیگر بچه‌هایی که از سلامت جسمی و هوش معمول برخوردارند، اگر درست تربیت شوند و آموزش صحیح ببینند می‌توانند به این هدف دست پیدا کنند. کارشناسان تاکید می‌کنند حتی پدر و مادر کودکانی که از نظر فیزیکی مشکلات و کاستی‌هایی دارند نیز باید آنها را طوری تربیت کنند که تا حد امکان کمتر به دیگران وابسته و نیازمند باشند.

چه باید کرد؟

همه والدین می‌دانند فرزندشان باید توانایی مستقل زندگی کردن را داشته باشد، اما آیا همه آنها راه مناسب رسیدن به این خواسته را نیز می‌شناسند؟

«#; من فکر می‌کنم اگر دخترم همه کارهایی مربوط به خودش را انجام دهد، حتما در آینده زندگی مستقلی خواهد داشت و برای این‌که زودتر و راحت‌تر به این خواسته برسم از او خواسته‌ام هیچ وقت از من یا پدرش کمک نخواهد. برای همین او خودش به مدرسه می‌رود، برمی‌گردد، درس‌هایش را می‌خواند و حتی اگر من نباشم می‌تواند غذایش را آماده کند و بخورد.»

والدین باید بدانند مستقل شدن نیز مانند سایر مراحل رشد فرزندان، تدریجی بوده و در طول سال‌های کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد. به همین دلیل باید برای این مرحله از زندگی فرزندان نیز برنامه داشته باشند اینها بخشی از حرف‌های سارا. ل مادر آرزوی 16 ساله است. او می‌گوید: «#; از وقتی آرزو کوچک بود، همه کارهایش را خودش انجام می‌داد؛ یادم هست وقتی او کلاس اول دبستان بود، باز هم می‌توانست به تنهایی از پس کارهایش بربیاید و به من احتیاج نداشته باشد.»

البته خیلی از پدر و مادرها این شیوه را نمی‌پسندند؛ به عنوان مثال ستاره. ک یکی از این مادرهاست که فکر می‌کند فرزندش هیچ وقت نباید کاری غیر از درس خواندن انجام دهد. او می‌گوید: «#; به نظر من، کیمیا فقط باید درسش را بخواند؛ بقیه کارها به عهده من است. همیشه می‌ترسم هنگامی که قرار است کاری انجام دهد، با مشکل روبه‌رو شود؛ مثلا به خودش آسیب برساند یا این‌که کار را به درستی و تمام و کمال انجام ندهد. برای همین ترجیح می‌دهم خودم کنارش باشم و در کارهایش به او کمک کنم. البته مخالف استقلال او هم نیستم و فکر می‌کنم آن هنگام که باید، یاد می‌گیرد چطور مستقل زندگی کند.»

والدین باید بدانند مستقل شدن نیز مانند سایر مراحل رشد فرزندان، تدریجی بوده و در طول سال‌های کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد. به همین دلیل باید برای این مرحله از زندگی فرزندان نیز برنامه داشته باشند.

دکتر شیرازی درباره شیوه‌هایی که می‌تواند به پرورش استقلال کودک کمک کند، می‌گوید: پیش از هر چیز والدین باید به یاد داشته باشند زمانی که کودک توانایی انجام کاری را پیدا می‌کند، بتدریج انجام آن را به خودش واگذار کنند. البته نکته‌ای که باید به آن دقت کنیم، این است که توان انجام کار با مهارت تفاوت دارد؛ به این معنی که شاید کودک نتواند کاری را به درستی و ماهرانه انجام دهد اما اگر از نظر فیزیکی انرژی لازم برای اجرای آن را داشته باشد، باید اجازه دهید خودش مشغول انجام آن کار شود. در این شرایط تنها باید کمی او را حمایت کنید و شیوه صحیح را به او بیاموزید تا کم‌کم مهارت لازم را نیز به دست آورد.

البته ممکن است کودک بارها خطا کند و نتواند کار موردنظر را بدرستی انجام دهد، اما مطمئن باشید بتدریج مهارت لازم را کسب می‌کند و می‌تواند به تنهایی کارهایش را سر و سامان ببخشد.

در شرایطی هم آنها با فرزندشان همراه می‌شوند، چون باور دارند اگر در فعالیتی کنار او نباشند، او هم آن را انجام نخواهد داد و کار ناتمام باقی می‌ماند. در حالی که بهتر است در این مواقع هم اجازه دهند کودک خودش نتایج انجام‌دادن آن کار مشخص را ببیند و متوجه تفاوت انجام دادن یا ندادن کار مربوط به خودش بشود.

به گفته دکتر شیرازی، کودک باید با تبعات رفتارش روبه‌رو شود و نتیجه آن را بخوبی درک کند. اگر پدر و مادر چنین شرایطی را فراهم نکنند، کودک هیچ وقت به ارزش کارش هم پی نمی‌برد.

البته مشکلات به همین موارد ختم نمی‌شود و برخی از والدین اشتباهات دیگری هم مرتکب می‌شوند. فروغ. ب می‌گوید: «#; اگر قرار باشد من کارها را به پسر 3 ساله‌ام بسپارم، باید ساعت‌ها منتظرش شوم تا کاری را که من در عرض چند دقیقه انجام می‌دهم، تمام کند. برای همین حوصله ندارم و تا جایی که بتوانم، خودم کارها را برایش انجام می‌دهم. البته برای این‌که استقلال را از او نگرفته باشم، سعی می‌کنم در شرایطی دیگر طوری با او رفتار کنم که مستقل بار بیاید.»

متأسفانه خیلی از والدین مانند این مادر جوان فکر می‌کنند و با عجله فعالیت‌های مربوط به فرزندشان را برایش انجام می‌دهند؛ بدون این‌که فرصتی به او داده باشند. در حالی که چنین رفتاری هم باعث می‌شود کودک هیچ وقت یاد نگیرد کارهایش را درست انجام دهد.

استقلال هم ریشه ژنتیک دارد

کتایون. ن که مادر 2 فرزند 10 و 3 ساله است، فکر می‌کند ژنتیک نقش مهمی در استقلال طلبی فرزندان دارد. او می‌گوید: «#; من بچه‌هایم را مثل یکدیگر بزرگ کرده‌ام و شیوه تربیتی‌ام یکسان بوده، اما پسر بزرگ خیلی مستقل بار آمده و دومی بیشتر به من و

پدرش وابسته است.» البته او اعتقاد دارد با گذشت زمان و بزرگ‌تر شدن فرزند کوچک‌تر، ممکن است شرایط تغییر کند و او هم استقلال بیشتری از خود نشان دهد.

محققان نیز این مساله را تایید می‌کنند و می‌گویند از نظر ژنتیک برخی افراد استقلال شخصیتی و اعتماد به نفس بارزتری از خود نشان می‌دهند و در مقابل گروهی هم به‌حمایت بیشتری نیاز دارند. اما این مساله به هیچ‌وجه به معنای نادیده گرفتن جنبه‌های تربیتی نیست و شیوه‌های برخورد صحیح می‌تواند ژن‌های مثبت و منفی را تقویت یا تضعیف کند.

از کی و چگونه؟

«#با این‌که کارمند هستم و کار خارج از خانه مدت زیادی از زمان مفید مرا می‌گیرد، از وقتی بچه‌ها به دنیا آمدند، سعی کردم برایشان به اندازه کافی وقت بگذارم و طوری تربیت‌شان کنم که بتوانند کارهای مربوط به خودشان را به تنهایی انجام دهند. هیچ وقت فکر نمی‌کردم سن‌شان کم است و باید منتظر شوم کمی بزرگ‌تر شوند.»

دکتر شیرازی این دیدگاه سمیه. م را تایید می‌کند و با تاکید بر این‌که از همان ابتدا والدین باید کودک را مستقل بار بیاورند، می‌گوید: وقتی کودک اولین توانمندی‌های موردنیاز را پیدا می‌کند، والدین دیگر نباید در آن مورد، بیش‌از حد کمکش کنند؛ به عنوان مثال وقتی کودک می‌تواند سینه‌خیز حرکت کند، باید اجازه دهید خودش به سمت اسباب‌بازی حرکت کند.

این نکته‌ها نشان می‌دهد تربیت نیز مانند غذا دادن به کودک است از همان روز نخست تولد شروع می‌شود و در طول سال‌های زندگی فقط نوع و میزان آن تغییر می‌کند و این پدر و مادر هستند که باید با برنامه‌ای درست، پیمودن این مسیر را برای فرزندشان دلپذیر کنند.

نیلوفر اسعدی بیگی/جام‌جم