

## با فرزند پرتوقع خود اینگونه برخورد کنید

رفتار صحیح و ارضای نیازهای عاطفی فرزندانمان باعث وقار و وجهه اجتماعی آنها و خودمان می‌شود.



رفتار صحیح و ارضای نیازهای عاطفی فرزندانمان باعث وقار و وجهه اجتماعی آنها و خودمان می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت روان آگاهی، شاید این جمله را بارها شنیده باشید که کودکان آینه رفتاری پدر و مادرشان هستند. آنها از ریزترین جزئیات رفتاری والدینشان الگوبرداری می‌کنند. از این لحاظ، بحث رفتار والدین با فرزندان، در مباحث روان‌شناسی کودک از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. همانگونه که فرزندان نمی‌توانند هرگونه رفتاری با والدینشان داشته باشند، والدین هم نمی‌توانند هر گونه رفتاری داشته باشند.

ما در این نوشتار بر آنیم که نوع رفتاری والدین را مورد بررسی قرار دهیم. باید بدانیم که زندگی هر فردی وقتی موفقیت‌آمیز خواهد بود که بتواند میان نیازهای عاطفی خود، تعادل برقرار کند و به شیوه‌هایی مطلوب آنها را ارضا کند. از این رو، شناخت و ارضای مطلوب این نیازها از وظایف مهم والدین است. اگر به این نیازها اجازه بروز و شکوفایی داده نشود، در بزرگسالی فرزندانمان باید منتظر اقداماتی غیرمنتظره و کارهایی باشیم که ریشه در یک عقده نهفته در درون آنها دارد. ممکن است کودکان ما مورد سوءاستفاده افرادی واقع شوند که با شناسایی نیازهای نهفته در آنها به دنبال اغفال آنها باشند، اما در مقابل، رفتار صحیح و ارضای نیازهای عاطفی فرزندانمان باعث وقار و وجهه اجتماعی آنها و خودمان می‌شود. توجه به این نکته ضروری است که بسیاری از عکس‌العمل‌های پرخاشگرانه و نامناسب فرزندان نسبت به والدین و جامعه، به خاطر اشکالات رفتاری والدین و سهل‌انگاری در تربیت بموقع فرزندان است. آنها زمان مناسب در تربیت فرزندانمان را رها کرده و می‌خواهند موقعی که شخصیت و اسکلتهای اخلاقی فرزندانمان شکل گرفته است، او را تربیت کنند. بنابراین، دانستن زمان تربیت و نحوه رفتار در آن دوره اهمیت ویژه‌ای دارد.

کودک از روی فطرت میل دارد آزاد باشد، هر چه می‌خواهد بکند، به همه چیز دست بزند و هیچ کس سد راه او نشود، ولی این کار به صلاح کودک نیست، زیرا او نیک و بد را نمی‌شناسد و خیر و شر خود را نمی‌فهمد. همه کودکان احتیاج به توجه و محبت والدین دارند، ولی بعضی کودکان به طور مداوم و بدون وقفه از والدینشان توجه و محبت می‌خواهند. در بیشتر موارد علت این است که کودک از جانب یکی از والدینش مورد لطف، محبت و توجه کافی قرار نگرفته است. علت دیگر این مساله، احساس ناامنی و وابستگی شدید است، ولی اصلی‌ترین دلیل این مشکل، گوش به فرمان بودن والدین به فرمایشات اوست.

به این ترتیب، کودک می‌آموزد که همیشه باید به خواسته‌هایش عمل شود و به رفتارشان توجه شود. پدر و مادر خوب کسی است که عاقلانه خواهش‌های طفل را تعدیل کند و هر جا خواسته کودک به صلاح اوست با مهربانی و عطف عمل کند. آنجا که خواهش‌های کودک به صلاح وی نیست، در کمال اقتدار با یک نگاه تند یا بی‌اعتنایی، او را از خواسته نابجایش منع کند. بعضی از پدران و مادران ناآگاه، کمترین توجهی به خیر و مصلحت کودک ندارند. هدفشان، تنها راضی کردن کودک و برآورد خواسته‌های اوست. آنان عملاً خود را مطیع و فرمانبردار و کودک را مطاع و فرمانروا می‌سازند و به این ترتیب، هر روز که از عمر کودک می‌گذرد، خودخواه‌تر می‌شود و استبداد و خودستیزی در فکرش ریشه می‌دواند. این قبیل والدین، ناآگاهانه و با دوستی و محبت، ریشه‌های سعادت فرزند خود را می‌خشکانند و با عواطف نابجا و محبت‌های بی‌حد و حصرشان، آنها را به بدبختی سوق می‌دهند.

روانشناسان راجع به محبت بیش از اندازه والدین می‌گویند که زیادی محبت بیش از نامهربانی و کم‌توجهی اثر زیانبخش دارد. هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، والدین باید در عین ابزار محبت، به او بفهمانند که این محبت و توجه تا آخر زندگی ادامه نخواهد داشت و او در آینده باید خودش به حل مشکلاتش بپردازد و استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد.

برای این که کودک بتدریج استقلال پیدا کند و خود را از وجود والدین بی‌نیاز سازد و بتواند مستقل زندگی کند، باید هر عمل

کوچکی که انجام می‌دهد و اعتماد به نفس او را آشکار می‌کند، مورد تشویق والدین قرار گیرد. آثار محبت زیاد

درهم شکستن اعتماد به نفس و از بین رفتن حس استقلال، حس مسوولیت و اعتماد به نفس، یکی از بزرگ‌ترین ارکان سعادت فرد است.

والدین باید دقت داشته باشند که یکی از نیازهای کودکان و نوجوانان، نیاز به استقلال است و کودک این نیاز خود را وقتی آشکار می‌کند که می‌خواهد کفش‌هایش را خودش به پا کند، لباسش را خودش بپوشد و... نوجوان می‌خواهد خودش راهنمای خودش باشد و دیگر از طرف والدین راهنمایی نشود. او از دخالت والدین در کارهایش عصبانی می‌شود. او برای پاسخگویی به این نیاز، تلاش و کوشش می‌کند، ولی مساعدتی که از خارج به شخص می‌رسد، پشتکار و مجاهدت او را ضعیف می‌کند، زیرا در این صورت انسان علتی برای سعی و کوشش خود نمی‌یابد، بخصوص در صورتی که مساعدت‌های خارجی از حد لزوم تجاوز کند در این هنگام عزم و اراده و قدرت پشتکار خود را از دست خواهد داد. نحوه گفتن «نه» به کودک

فرزندان ما ممکن است خواسته‌هایی داشته باشند که برآورده کردن آنها به صلاح نباشد. با چنین فرزندان چه برخوردی باید داشته باشیم و چگونه می‌توانیم آنها را قانع کنیم؟ در این مواقع شما چه برخوردی با آنها دارید؟ باید بدانید که درخواست فرزندان براساس میل و نیاز آنهاست، اما در برخی مواقع، برآورده کردن این میل و نیاز ممکن است به مصحلت نباشد. ارضای خواسته‌ها و نیازها باید به گونه‌ای باشد که راه را برای رشد شخصیت فرد باز کند. به این معنی که اگر همیشه همه خواسته‌های ما بدون کوچک‌ترین مانعی برآورده شوند، از وضعیت موجود احساس رضایت می‌کنیم و هیچ تلاشی برای بهبود شرایطی که در آن هستیم انجام نمی‌دهیم و به دنبال پیشرفت نخواهیم بود. اصولاً پیدایش نیازها و خواسته‌های تازه که محرکی برای حرکت رو به جلو است، نتیجه آن است که به برخی از خواسته‌های خود نرسیده‌ایم. بنابراین ما در حالی که نیاز فرزندان خود را برآورده می‌کنیم، باید آنها را آماده کنیم که از لحاظ شخصیتی، اجتماعی و روانی به پله‌های بالاتری دست پیدا کنند. پلکانی برای بالا رفتن کودکان

خواسته‌های معقول باید ارضا شود، چون محرومیت و ناکامی در دستیابی به خواسته‌ها، شخص را در آینده از لحاظ شخصیتی و زندگی فردی با مشکل مواجه می‌کند. دوم این که ارضا و پاسخگویی به این خواسته‌ها باید نسبی باشد. در مباحث روان‌شناسی، ناکامی بهینه به معنای این است که در برخی موارد واقعا صلاح نیست به نیازهای فرزندان پاسخ دهیم. سوال این است که چگونه باید این کار را انجام دهیم؟

فرزندان ما هنگامی شخصیت سالمی دارند که ۲ خصوصیت در آنها وجود داشته باشد. خصوصیت اول، شناخت واقعیت‌ها و شناسایی محدودیت‌ها و فرصت‌هایی است که وجود دارد. یعنی آموزش این نکته که در زندگی موانع و ناکامی‌هایی وجود دارد، خودش می‌تواند یک هدف تربیتی باشد و به فرزند ما کمک کند که واقع‌نگر بار بیاید و به قول معروف لوس و دردانه نشود. بچه‌های لوس بچه‌هایی هستند که «نه» نشنیده‌اند.

خصوصیت دوم مربوط به تفکر فرزند است. به این معنی که باید متوجه شود دست دیگری نیز در کار است که ممکن است بر وفق مراد او نباشد و او باید راه‌حل مناسب را پیدا کند تا اوضاع را به نفع خودش تغییر دهد. تقویت این روحیه در کودک مهم است. چگونه تقویت روحیه

بچه‌ها از ما یک تصویر ذهنی به دست می‌آورند که این تصویر، معلول روش ماست. مثلاً اگر از کودکی ببینید که پدر و مادر چه رفتاری دارند، ممکن است بگوید تا حرفی به آنها می‌زنم، داد می‌زنند یا برعکس، بگوید خیلی حوصله دارند. برخورد ما در مقابل فرزندانمان، وقتی نمی‌خواهیم خواست آنها را برآورده کنیم، باید همراه با اعتماد و صمیمیت باشد و در عین حال باید این رابطه نشانه‌هایی از جدیت و گفتگوهای دوطرفه داشته باشد. والدین نباید احکام خود را بسته‌بندی کنند و تحویل فرزندانمان بدهند. ما باید برای هر رفتار خود توضیح قانع‌کننده داشته باشیم. در این صورت فرزندان یاد می‌گیرند که با محیط اطراف نیز به شیوه‌ای عاقلانه و تحلیلی‌گرانه برخورد کنند. احکام بسته‌بندی شده باعث می‌شود بچه‌ها دنیا را سیاه و سفید ببینند. در دنیای امروز که بچه‌ها مجراهای ارتباطی زیادی دارند، نمی‌توان به صورت تحکمی برخورد کرد بلکه باید با قدرت استدلال و ارتباط عاطفی برخورد کنیم.

گاهی خواسته فرزند ما معقول است، اما توان پاسخگویی به آن را نداریم. در این حالت باید چه رفتاری داشته باشیم؟

بیشتر ما در چنین مواقعی سعی می‌کنیم صورت مساله را پاک کنیم و خواسته فرزندمان را نامعقول و غیرموجه جلوه دهیم. این بدترین شیوه برخورد است و فرزند نیز این موضوع را متوجه می‌شود و همین شیوه برخورد، باعث پیچیده شدن موضوع می‌شود. در این حالت، باید به عدم توانایی خود اعتراف کنیم و دلیل آن را نیز برایش توضیح دهیم. وقتی پدر و مادر توانایی برآورده کردن نیاز فرزندان خود را ندارند، همدلی فرزندان با آنها بسیار مهم است. ممکن است وضعیت مالی خانواده مناسب نباشد. فرزند را باید با این شرایط آشنا کرد و همراهی‌اش را به دست آورد. بعد باید از او بخواهیم که با هم برای رسیدن به آن خواسته تلاش کنیم. نباید خودمان را نسبت به خواسته فرزندمان بی‌تفاوت نشان دهیم. این‌که فرزندمان احساس کند برای خواسته‌های او ارزش قائل هستیم، در او آرامش و احساس اطمینان ایجاد می‌کند.

برای دانستن این‌که کی و چگونه و به چه اندازه به کودک توجه کنید و اجتناب از بار آوردن کودکی بیش از حد متوقع، راهکارهای زیر را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

وقتی کودک توقع توجه زیاد ندارد، شما به او توجه و محبت کنید.

هر روز زمان خاصی را فقط به خود کودک اختصاص دهید.

استقلال کودک را تقویت کنید. اگر یک بار صبر کرد تا شما کارتان تمام شود و بعد به او توجه کنید، او را تحسین کنید و به او پاداش دهید.

قاطعیت داشته باشید؛ هرگاه به اندازه کافی برای کودک وقت گذاشته‌اید و حالا می‌خواهید به کارهای خودتان مشغول شوید، هر چند بار هم که کودکانتان درخواست توجه کرد نادیده بگیرید و از او بخواهید تا تمام شدن کار، صبر کند.

هرگاه کودک بخواهد توجه شما را جلب کند، به راحتی و به خوبی می‌داند که چه رفتاری را در چه زمانی انجام دهد تا شما بیشتر آزرده شوید، اگر شما در این مواقع، این‌گونه رفتارهای کودکانتان را نادیده بگیرید، این رفتارها به طوری حساب شده ترک خواهند شد. نادیده گرفتن رفتار، باید سنجیده و حساب شده باشد و هم به روش کلامی، هم به روش غیرکلامی انجام شود.

اگر کودک با نادیده گرفتن شما مقابله کند و رفتارش را تشدید کند، در این زمان شما باید ادامه دهید و تسلیم نشوید.

رفتارهای درست و دلخواه خود را تقویت کنید.

مراقب باشید که در بی‌توجهی، افراط نکنید.

اگر کودک احساس حسادت، ترس، نگرانی، غم و انده و... دارد، به او کمک کنید تا احساساتش را بیان کند.

اگر کودک بداند که بالاخره پاسخ مثبت خواهید داد، دیگر توجهی به «نه» گفتن شما ندارد. اگر این «نه» را ۱۰۰ بار هم تکرار کنید، آنقدر نق می‌زند یا رفتار نامطلوب خود را تکرار می‌کند تا شما راضی شوید و عمل دلخواهش را انجام دهید.

کودک باید متوجه باشد که نظر شما در این مواقع، هرگز تغییر نخواهد کرد.

منظورتان را کامل و واضح و صریح برای کودک بیان کنید. بارها شده که منظور شما از گفتن کلمه «نه» مفهوم «بعدا» بوده است. این مساله کودک شما را دچار سردرگمی می‌کند.

هرگاه کودک پاسخ «نه» شما را پذیرفت و همکاری کرد، حتما او را تحسین کنید و به او پاداش دهید تا رفتارش تقویت شود.