



■ دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

اصول فرزندپروری

اصل محبت سبک‌های فرزندپروری

مقدمه

شما چگونه با رفتار و گفتار خود به فرزندتان نشان می‌دهید که او را دوست دارید؟ یکی از اصول مهم و ضروری فرزندپروری، محبت ورزیدن به فرزند است و اساس ارتباط سالم و درست میان والدین و فرزند، محبت کردن، دوست داشتن و مبادله مهر و عطوفت بین آنها قلمداد می‌شود. یک نگاه محبت‌آمیز یا یک دست نوازشگر معجزه می‌کند و رفتار کودک و نوجوان را به سوی رفتار مطلوب تغییر می‌دهد. پدر و مادر بهتر است بدون تبعیض و به‌طور مساوی به همه فرزندانشان محبت کنند. محبت کردن یک تقویت‌کننده مثبت است؛ اما باید متوجه بود که کجا، کی، به چه میزان و چگونه از این تقویت‌کننده استفاده می‌شود. بدیهی است روش و میزان محبت باید با سن و سایر ویژگی‌های فرد تناسب داشته باشد. اگر کودک در دوران رشد به قدر کافی دوست داشته شود، یاد می‌گیرد خود و دیگران را دوست بدارد (به‌پژوه، ۱۳۶۰).

شایان ذکر است که مانند هر امر دیگر، نباید در محبت کردن افراط و تفریط کرد. محبت کردن باید بدون قید و شرط باشد تا در درون کودک احساس امنیت به وجود آورد. به کودک اطمینان بدهید که وجود او را با تمام ویژگی‌هایش دوست دارید، چه نمره بیست بگیرد و چه نمره بیست نگیرد! چه درس بخواند و چه درس نخواند! از سوی دیگر باید متذکر شد که محبت کردن به معنای تسلیم شدن در مقابل خواست‌های غیرمنطقی کودک و تحقق کودک‌سالاری و فرزند‌سالاری نیست!



سبک‌های فرزندپروری

سلامت روانی کودکان به شیوه تعامل و سبک فرزندپروری والدین بستگی دارد. با وجود آنکه همه والدین در آرزوی تربیت فرزند خود به بهترین وجه‌اند؛ اما ممکن است برخی از آنان ندانند که چگونه باید فرزند خود را تربیت کنند؛ چون هنوز روشی منحصر به فرد برای تربیت فرزندان ابداع نشده است. علت این مسئله آن است که هیچ کودک‌کی شبیه کودک دیگر نیست. تفاوت بین کودکان بیش از آن است که ما به‌طور معمول تصور می‌کنیم. اگرچه باید اذعان کرد که کودکان بیشتر از آنکه متفاوت باشند، شبیه هم‌اند. روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بیش از حد بر تفاوت‌های فردی تکیه می‌کنند، درحالی‌که باید به شباهت‌های فردی نیز توجه کرد (به‌پژوه، ۱۳۹۱). برای مثال:

هر کودک‌کی، طالب محبت و توجه است.

هر کودک‌کی، از طرد شدن و تحقیر شدن ناراحت می‌شود.

افزون بر تأثیر فرهنگ، مذهب، جامعه و جنسیت؛ عوامل تأثیرگذار دیگری هستند که در تربیت کودکان دخالت دارند. روان‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که سبک‌های متفاوت برای فرزندپروری وجود دارد. آنها عقیده دارند سبک‌های فرزندپروری را می‌توان برحسب دو عامل عمده کنترل و محبت پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد:

الف - کنترل زیاد محبت کم

برخی والدین عقیده دارند سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آنها در آینده است. برای مثال، برخی از مادران و پدران در گذشته می‌گفتند «بچه به چشم خوار و به

دل عزیز!». از این رو، برخی از پدران و مادران رفتارهای فرزند خود را بسیار کنترل می‌کنند و به‌طور مرتب می‌گویند: «دست نزن!، راه نرو! تکان نخور! نفس نکش!»، و فراموش می‌کنند که هر کودک‌کی به‌طور طبیعی تمایل به تجربه کردن، آزادی و استقلال عمل دارد. کنترل و سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این فکر غلط را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید اعتماد به نفس داشته باشد که این هم تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می‌آید (رجوع کنید به فصل پنجم کتاب خانواده و کودکان با نیازهای ویژه، تحت عنوان خانواده و روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان).

در این سبک فرزندپروری که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل؛ و نه عشق و محبت را به کار می‌گیرند، فرزندان اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان ناکام می‌مانند؛ زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که برای آنها تصمیم گرفته‌اند و به آنها بکن و مکن گفته‌اند! روان‌شناسان به این سبک، فرزندپروری قدرت‌طلبانه و مستبدانه می‌گویند. کودکانی که والدین مستبد و قدرت‌طلب دارند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که

تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌شوند. این گونه کودکان

سلامت روانی کودکان به شیوه تعامل و سبک فرزندپروری والدین بستگی دارد. با وجود آنکه همه والدین در آرزوی تربیت فرزند خود به بهترین وجه‌اند؛ اما ممکن است برخی از آنان ندانند که چگونه باید فرزند خود را تربیت کنند؛ چون هنوز روشی منحصر به فرد برای تربیت فرزندان ابداع نشده است.

آموزش

ماهیانه آموزشی - تربیتی

۱۱



افرادی که در دوران کودکی، دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی بوده‌اند، نمی‌توانند در آینده شریکی خوب در زندگی زناشویی باشند؛

تمایل دارند در همه فعالیت‌ها نقش پیروی را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند و این احتمال وجود دارد که در تمام زمینه‌ها احساس حقارت کنند. در واقع، آنان نخواهند توانست به هدف‌های مورد نظر خود در زندگی دست یابند.

ب- کنترل کم، محبت کم

کودک در این سبک فرزند پروری نمی‌تواند در خلاء عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچ‌گونه عشق و محبتی به فرزند خود نشان ندهند، سلامت روانی کودک به خطر می‌افتد، درون کودک ناامن می‌شود و در نتیجه زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌گردد. کودکان به‌طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی‌اند تا عقلانی و منطقی؛ در حالی که رشد صحیح شخصیت در پرتو ترکیب هماهنگ این دو عامل صورت می‌گیرد. هنر ترکیب این دو عامل، تنها در صورتی به دست می‌آید که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح و متعادل اعمال کنند و به فرزندشان نشان دهند. هنگامی که والدین رفتار فرزند را کنترل می‌کنند، او درک می‌کند که این کنترل برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضرورت دارد، همان قدر که فرزندان به محبت نیاز دارند.

هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند،

آغوش گرم مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند محسوب می‌شود. همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود، لایبی‌ها و کلمات اطمینان‌بخش مادر، جای آغوش گرم او را می‌گیرد. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که توجه به نیازهای روانی کودک، ابراز عشق

و محبت، ضرورتی قطعی برای رشد سالم فرزند است و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. افرادی که در دوران کودکی، دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی بوده‌اند، نمی‌توانند در آینده شریکی خوب در زندگی زناشویی باشند؛ زیرا پیوند موفق بین دو فرد از طریق مبادله عشق و محبت برقرار می‌شود. بنابراین، هیجانات باید به شیوه‌ای قابل قبول تنظیم، کنترل و مدیریت شوند. کنترل مناسب توسط والدین و مشخص کردن مرزها، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجانات را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم را، که احساسات باید در چهارچوب آن بروز داده شوند، در اختیار می‌گذارد. بدیهی است فرزندپروری بدون کنترل و



محبت، مطلوب نیست. به همین دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «سبک باری به هر جهت» و «سبک غفلت و بی‌مبالاتی» می‌نامند.

ج- کنترل کم محبت زیاد

این، سبکی دیگر از فرزندپروری است که در آن، پدران و مادران عشق و محبت بیش از اندازه و بدون کنترل‌های لازم را اعمال می‌کنند. این گونه والدین، تحت تأثیر این کج‌فهمی و سوء برداشت قرار دارند که «روان‌شناسان با تنبیه مخالفانند!» و در نتیجه از به کار بردن هر نوع کنترل و تنبیهی اجتناب می‌کنند. در واقع، کودکان برحسب رفتار و اعمالشان، به تشویق و توجه مناسب نیاز دارند. تشویق رفتارهای مطلوب و توجه به رفتارهای درست، تنها شیوه‌ای است که موجب می‌شود کودک به تدریج بین رفتارهای

درست و نادرست یا مطلوب و

نامطلوب تفاوت قائل شود. به‌وسیله تشویق والدین است که هنجارها، موازین و ارزش‌های فرهنگی یاد گرفته می‌شوند. یکی از اشتباه‌های معمول والدین این است که هنگام بروز رفتارهای نامطلوب و ناسازگار، به کودک توجه می‌کنند و واکنش‌های نامناسب نشان می‌دهند. در این گونه خانواده‌ها، کودک در یک موقعیت، برای کار اشتباهی که انجام داده است، توبیخ می‌شود و در موقعیت دیگر، انجام همان کار نادیده گرفته می‌شود یا گاهی حتی مورد تشویق قرار می‌گیرد. این نوع واکنش والدین، کودک را گیج می‌کند.

از سوی دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید از انجام کاری منع شود، از این کار سر باز می‌زنند و معتقدند که کودک را باید آزاد گذاشت!! و در این وضعیت است که کودک لوس و نُر می‌شود و احتمالاً الگوهای رفتاری ضد اجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد. بدیهی است که روش صحیح و متعادل، پذیرش فرزند و محبت به او در حد اعتدال و در عین حال رعایت مرزها و آموزش هنجارهاست. این سبک تربیتی به کودک این حس را القا می‌کند که والدین دوستش دارند، اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند

برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید از انجام کاری منع شود، از این کار سر باز می‌زنند و معتقدند که کودک را باید آزاد گذاشت!! و در این وضعیت است که کودک لوس و نُر می‌شود و احتمالاً الگوهای رفتاری ضد اجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد. بدیهی است که روش صحیح و متعادل، پذیرش فرزند و محبت به او در حد اعتدال و در عین حال رعایت مرزها و آموزش هنجارهاست.

د- کنترل مناسب، محبت مناسب

از آنچه تاکنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه و سبک فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. در این سبک تربیتی، والدین تفاوت بین کودک و اعمال نامطلوب او را درک می کنند. آنها کودک را به خاطر رفتارهای مطلوب و پسندیده اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسند و نامطلوب او را منع و کنترل می کنند. این گونه والدین رفتاری سازگار و همخوان در ارتباط با فرزندانشان دارند. آنها یک روز رفتار نامطلوب فرزندشان را نادیده نمی گیرند و در یک روز دیگر او را به خاطر همان رفتار تشویق نمی کنند! کودکان در این سبک تربیتی تکلیف خود را می دانند و با مرزها و هنجارها آشنا می شوند و آنها را درک می کنند.

مهم ترین نکته در این سبک فرزندپروری این است که هنگامی که کودک از انجام رفتاری منع شد، درک می کند که پدر و مادرش هنوز به او به عنوان یک فرد عشق می ورزند و او را دوست دارند. نقطه مقابل این، هنگامی است که والدین به طور کلی فرزند خود را طرد کنند. در این وضعیت، هنگامی که فرزند حس کند والدین او را به طور کامل از خود رانده اند، احساس تنهایی و درماندگی

خواهد کرد. این امر می تواند موجب کاهش اعتماد به نفس کودک شود و به افسردگی و پرخاشگری او بینجامد. در پایان، سه تصویر متفاوت از ویژگی های کودکی که به قدر کافی از محبت بهره مند بوده است، در مقایسه با کودکی که از محبت محروم بوده است و کودکی که بیش از حد از محبت برخوردار بوده است، ارائه می شود.

توصیه می شود سبک فرزندپروری تان و ویژگی های فرزند خود را صادقانه بررسی کنید و ملاحظه نمایید فرزند شما در کدام یک از گروه های زیر قرار می گیرد.

الف: ویژگی های کودکی که به قدر کافی از محبت بهره مند بوده است:

- قدرت سازگاری خوبی دارد.
- احساس امنیت روانی و آرامش می کند.
- با نشاط و روحیه است و از زندگی کردن لذت می برد.
- اعتماد به نفس در او قوی است.
- فردی واقع بین است.
- به دیگران اعتماد می کند و تمایل به همکاری با دیگران دارد.

بهترین شیوه و سبک فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. در این سبک تربیتی، والدین تفاوت بین کودک و اعمال نامطلوب او را درک می کنند. آنها کودک را به خاطر رفتارهای مطلوب و پسندیده اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسند و نامطلوب او را منع و کنترل می کنند.



- شخصی از خود راضی و خودپسند است.
- در تصمیم‌گیری ضعیف است.
- در دنیای خیالی و غیرواقعی به سر می‌برد.

بنابر این:

اگر می‌خواهید کودک و نوجوانی با نشاط و سالم داشته باشید، اعمال و رفتارهای فرزندان را در حد مناسب کنترل و به قدر کافی به او محبت کنید و به نیازهای روانی او توجه نمایید.

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان گونه که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). خانواده و روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان در: خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور؛
- به‌پژوه احمد (۱۳۹۳). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ سوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم). تهران: نشر دانه؛
- مولانا جلال‌الدین محمد بلخی (مولوی) (۱۳۷۰). مثنوی معنوی (دفتر دوم). به کوشش رینولد نیکلسون. تهران: انتشارات امیرکبیر؛

- از استقلال اندیشه برخوردار است و به کسی متکی نیست.
- مبتکر، خلاق، نوآور و کنجکاو است.
- ب:** ویژگی‌های کودکی که از محبت محروم بوده است:
- احساس ناامنی و عدم آرامش می‌کند.
- احساس مسئولیت نمی‌کند.
- از زنده بودن و زندگی کردن لذت نمی‌برد.
- اعتماد به نفس در او ضعیف است.
- اعتماد به دیگران در او ضعیف است.
- رابطه او با دیگران سرد و خشک است.
- به قوانین و مقررات و اصول اخلاقی کمتر مقید است.
- حالت بدبینی در او وجود دارد.
- احساس عدم استقلال می‌کند و تمایل به پیروی و متابعت کورکورانه دارد.
- برای جلب توجه و خودنمایی، که نیاز همه انسان‌هاست، به روش‌های نامطلوب دست می‌زند (مانند پرخاشگری).
- فردی وابسته، کمرو و خجالتی است.
- ج:** ویژگی‌های کودکی که بیش از حد از محبت برخوردار بوده است:
- قدرت سازگاری در او ضعیف است.
- احساس مسئولیت نمی‌کند.
- شخصیتی ناپایدار و متزلزل دارد.
- فردی وابسته و متکی به دیگران است.





دکتر علیرضا عصاره
عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیری
شهید رجایی

خانواده، صله رحم و سلامت روانی



نهاد خانواده، به عنوان سلول اولیه زندگی اجتماعی، کانون و پایه ساخت شخصیت انسان هاست. تأثیر این نهاد به اندازه‌ای اهمیت دارد که بسیاری از صاحب‌نظران علوم روان‌شناسی، تربیتی و اجتماعی آن را مدرسه اول نامیده‌اند. بلوم، روان‌شناس تربیتی، نقش نهاد خانواده در تکوین شخصیت کودکان تا ۵ سالگی را ۶۵٪ می‌شناسد و این نقش‌پذیری را تا حدود ۸ سالگی، ۷۵٪ می‌داند. ساخت مابقی شخصیت یعنی ۲۵ در صد باقیمانده را متأثر از سایر نهادهای اجتماعی، از جمله جامعه، مدرسه و باز هم خانواده می‌داند (بیلر، ۱۳۸۵).

نقش‌پذیری شخصیت کودکان (از بدو تولد تا سن رفتن به دبستان) گویی به گونه‌ای تنظیم یافته است که آنان پدران و مادران را قهرمانان زندگی خود می‌شناسند و از همه رفتارها و ارزش‌های اخلاقی-اجتماعی آنان الگوبرداری می‌نمایند. بنابراین، پدران و مادران به عنوان آموزگاران مدرسه اول، به اندازه آشنایی و برخورداری از منش‌های

صحیح تربیتی در زندگی خانوادگی، به ویژه در نقش فرزندپروری، می‌توانند منشأ ساخت شخصیت فرزندان خود باشند. فرزندان در سن مدرسه از آموزگاران و در دوره دبیرستان از دوستان خود الگوسازی می‌کنند

بنابراین، چنانچه

والدین در خانواده و

معلمان در دبستان

و گروه دوستان

در دبیرستان از

ویژگی‌های شخصیتی

لازم برخوردار باشند،

می‌توانند زمینه ساخت

شخصیت مطلوب در فرزندان

ما، یعنی کودکان پیش‌دبستانی و

صله رحم به
معنای وصل
شدن از طریق
صلب و پیوند
زناشویی و
خاص اقوام
نسبی است و در
معنای متعارف
آن رفت و
آمد با نزدیکان
و فامیل تلقی
می‌شود. صله
رحم در اسلام
و در احادیث
بزرگان دینی
مورد تأکید
فراوان قرار
گرفته است؛
تا جایی که
آثار روانی-
اجتماعی ناشی
از صله رحم به
عنوان امری
معنوی مورد
توجه قرار
گرفته است...