



■ دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

■ حامد مغربی سینکی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

بخش اول

اصول فرزندپروری:

اصل پرهیز از برچسب زدن به فرزندان

چند سؤال

- منظور از برچسب زدن به فرزندان چیست؟
- چرا نباید به فرزندان خود برچسب بزنیم؟
- برچسب زدن به فرزندان چه پیامدهای نامطلوبی برای فرزندان مان به دنبال دارد؟
- چگونه از برچسب زدن به فرزندان خود اجتناب کنیم؟
- چگونه رفتارهای نامطلوب فرزندان را مورد انتقاد قرار دهیم؟

مقدمه

برقراری ارتباط مطلوب با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر پدر و مادری به شمار آید (به‌پژوه، ۱۳۹۳). در این زمینه، برچسب‌ها و لقب‌هایی که گاهی برخی از والدین هنگام عصبانیت و ناراحت شدن از فرزندشان به او نسبت می‌دهند، مانند «یک‌دنده»، «لجباز»، «تنبل»، «سربه‌ هوا» و مواردی نظیر آنها، می‌تواند عزت نفس او را کاهش دهد و هر روز برای فرزند شما یادآور بی‌ارزشی و بی‌کفایتی باشد. زدن چنین برچسب‌های تحقیرآمیزی، چه واقعیت داشته باشند و چه واقعیت نداشته باشند، موجب می‌شود تا کودکان و نوجوانان با شنیدن آنها، باورشان شود که چنین صفتی در آنها وجود دارد.



برخی از والدین وقتی از کودکشان چند اشتباه و رفتار نامناسب و نامطلوب سر می‌زند، به او صفات منفی و ناخوشایندی را نسبت می‌دهند که به این عمل، برچسب زدن گفته می‌شود؛ مانند «تنبل»، «لج‌باز»، «یک‌دنده»، «کودن»، «بی‌عرضه»، «بی‌مصرف»، «دست‌وپاچلفتی»، «سربه‌ هوا» و نظایر آنها. غافل از این‌که این‌گونه برچسب‌ها و نسبت دادن صفات منفی و ناخوشایند به فرزندان، نه تنها رفتارهای نامطلوب فرزندان را کاهش نمی‌دهد، بلکه موجب تداوم رفتارهای منفی و نامناسب آنها شده و مهم‌تر آنکه این برچسب‌ها، عزت نفس فرزندان را هم پایین می‌آورد (بیان‌فر، ۱۳۹۲).

کودک به طور مکرر و در موقعیت‌ها و

شرایط مختلف تکرار شود، در

آن صورت به تدریج فرزند

شما باورش می‌شود که واقعاً

«تنبل است!»، «بی‌عرضه

است!»، «کودن است!»، و... اتفاقی

که در نهایت رخ می‌دهد، آن است

که این احساس و تفکر در فرزند دلبند شما به وجود می‌آید که هر قدر تلاش کند باز هم پسر یا دختری تنبل است، هر چقدر تلاش کند که خوب باشد، باز هم پسر یا دختری دست‌وپاچلفتی است و بی‌مصرف. در واقع، شما والدین گرامی ناخواسته با زدن این‌گونه برچسب‌ها به فرزند خود، شخصیت او را مورد هدف قرار داده‌اید، نه رفتار نامطلوبش را. در همین راستا، اگر شما به فرزند خود برچسب بزنید و به آنها لقب‌های نامناسب و صفات‌های زشتی را نسبت بدهید، در آن صورت به علت آسیبی که به کار بردن این نام‌ها و صفات و برچسب‌های منفی به شخصیت فرزندان وارد می‌کند، علاوه بر این‌که اعتماد به نفس او را از بین می‌برید، حتی ممکن است موجب شوید او از حضور در جمع و بازی با دیگران نیز خودداری کند (اشرفی، ۱۳۹۲). اگر به او بگویید «کمر» یا «خجالتی»، به راستی او باورش می‌شود که «کمر» است و بنابراین از ارتباط با همسالان و بزرگ‌ترها پرهیز می‌کند. در ادامه به ذکر دو نمونه از موقعیت‌هایی که در آن، والدین اصطلاحات و لقب‌هایی را به خطا به فرزند خود نسبت می‌دهند و در اصطلاح به او برچسب می‌زنند، پرداخته می‌شود.

معرفی دو مورد از برچسب زدن به

فرزندان

مثال اول:

مادر بعد از خرید، بسیار کلافه از گرمای هوا و خسته از شلوغی بازار به منزل بر می‌گردد.

بهرروز (پسری که ۵ سال دارد) به محض ورود مادر به منزل، به سمت در می‌رود و می‌گوید: مامان، برام چی خریدی؟! بعد از آن کیف مادر را می‌قاپد! و لوازم داخل آن را یکی یکی بیرون می‌آورد و می‌بیند که مادر برای او یک دفتر نقاشی آبی‌رنگ خریده است.

مادر: این چه کاریه می‌کنی بهروز؟ مثل دزدا می‌ای، بدون سلام، کیف آدم رو می‌قای و بدون اجازه به وسایلش دست‌برد می‌زنی؟

بهرروز (در حالی که بسیار ذوق‌زده است، که مادر برایش دفتر نقاشی خریده و انگار اصلاً نشنیده که مادرش چه می‌گوید، به مادر می‌گوید): مرسی مامان جون، اما چرا قرمز نخریدی برام؟! تو که میدونی من قرمزشو خیلی دوست دارم! ببین همه‌ی وسایلم قرمز!

مادر: با اینکه خیلی خسته بودم تازه دو تا فروشگاه هم رفتم، قرمزشو نداشتم، این رنگش خوب بود که برات گرفتم. **بهرروز:** میشه بری پشش بدی؟ حسین آقا (صاحب فروشگاه محل) قرمزشو داره‌ها، اون دفعه دیدی قرمزشو

برچسب‌ها و لقب‌هایی که گاهی برخی از والدین هنگام عصبانیت و ناراحت شدن از فرزندشان به او نسبت می‌دهند، مانند «یک‌دنده»، «لج‌باز»، «تنبل»، «سربه‌ هوا» و مواردی نظیر آنها، می‌تواند عزت نفس او را کاهش دهد و هر روز برای فرزند شما یادآوری ارزشی و بی‌کفایتی باشد. زدن چنین برچسب‌های تحقیرآمیزی چه واقعیت داشته باشند و چه واقعیت نداشته باشند موجب می‌شود تا کودک با نوجوانان با شیندن آنها، باورشان شود که چنین صفتی در آنها وجود دارد.



توصیه می‌شود در رفتار با فرزندان تلاش کنید فقط واژه‌هایی را به کار ببرید که تصویر مثبتی را در فرزندان ایجاد کند و فرزند شما با این واژه‌های مثبت احساس ارزشمندی و احساس احترام از سوی شما را در خود تجربه نماید. در ادامه به ذکر چند توصیه‌ی مهم که رعایت آنها، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های گوناگون از برچسب زدن‌های ناخوشایند، منفی و تحقیرآمیز به فرزند خود اجتناب کنید، پرداخته می‌شود.

داشت؟! برو پشش بده، بریم اونو بگیریم؟ باشه؟ برو دیگه برو، برو!

مادر (در حالی که خیلی خسته است، با صدایی بلند به کودک خود می‌گوید): بهروز دیگه خیلی لوس و نُر شدیا! پسر! تو چقدر بی‌سلیقه‌ای، آبی که از قرمز قشنگ‌تره!

مثال دوم:

نازنین (که هشت‌سال دارد به مادرش می‌گوید): مامان جون امروز دوستم مریم، میتونه ناهار بیاد پیشم؟
مادر (در حالی که مشغول پاک کردن سبزی است، بدون این‌که به دخترش نگاه کند، با تکان دادن سر می‌گوید): نه!

نازنین: آخه چرا؟! بذار بیاد دیگه، باشه؟ می‌خوام با هم دیگه کلی بازی کنیم، بهمون خوش می‌گذره‌ها، باشه مامان؟

مادر: گفتم که نه! امروز خاله اینا می‌خوان بیان اینجا، با دختر خاله‌ات بازی کن!

نازنین: نه نه نه، من از نرگس (دختر خاله‌ام) بدم میاد! اون همه‌ش اسباب‌بازی منو برمی‌داره، به وسایلم دست می‌زنه و باهاش دعوام میشه، بذار دوستم مریم بیاد دیگه، باشه؟

مادر: گفتم که نه، کلافه‌م کردی دیگه، چقدر لجباز و

یک‌دنده‌ای تو دختر، نرگس مگه چه‌شه؟! تو همیشه مثل خروس جنگی با داداش‌ت که دعوا می‌کنی تو خونه، با نرگسم می‌خوای دعوا کنی؟!!

والدین گرامی! به برچسب‌ها و کلماتی که در مثال‌های ذکر شده، مادر بهروز و مادر نازنین در ارتباط با فرزندشان به کار بردند، دقت کنید. اگر چه رفتارها و اصرارهای نابجایی که بهروز و نازنین با مادران خود داشتند، باعث عصبانیت و کلافه کردن این مادران عزیز شد، اما ما به عنوان والدین هر چقدر هم که از رفتارهای نامناسب فرزندمان ناراحت و آزرده خاطر باشیم، باز هم نباید به آنها لقب‌ها و برچسب‌های ناخوشایندی مثل دزد، لوس و نُر، لجباز، یک‌دنده و... را نسبت دهیم. یادتان باشد که لازمی کار با کودک، داشتن صبر و حوصله‌ی فراوان و از کوره در نرفتن است (به‌پژوه، ۱۳۹۲).

انواع برچسب زدن به فرزند

۱- برچسب زدن آشکار

همان‌طور که در دو مثال قبلی نیز ذکر شد، هنگامی که فرزند خود را تنبل می‌خوانیم و یا او را لجباز می‌دانیم،



یعنی آشکارا در گفتار مان به فرزند خود تهمت یا برچسبی می‌زنیم، چه درست بگوییم و چه اشتباه، این برچسب زدن روی شخصیت فرزند ما تأثیرات نامطلوبی به جا می‌گذارد. به این نوع برچسب زدن، برچسب زدن آشکار گفته می‌شود (جهانشاهی فرد، ۱۳۹۳).

۲- برچسب زدن پنهان

گاهی برچسب زدن و نسبت دادن لقب ناخوشایند و منفی ممکن است در صحبت‌های ما آشکار نباشد، بلکه در عمل و رفتارها و کارهای مان پنهان و نهفته باشد که به این نوع از برچسب زدن، برچسب زدن پنهان گفته می‌شود (جهانشاهی فرد، ۱۳۹۳). در مورد برچسب زدن پنهان لازم به توضیح است که گاهی ممکن است با کلمات یا رفتارهای غیرمستقیم به فرزندان مان برچسب یا تهمتهایی بزنی که ظاهری بسیار زننده نداشته باشد، ولی همان معنا را بدهد. برای مثال، تصور کنید فرزند شما قبلاً در منزل، ظرف کریستالی را شکسته است. اگر همسران از این موضوع خبر نداشته باشند و به فرزندان بگویند که برو ظرف میوه را بیاور، در این لحظه شما ممکن است بلافاصله بگویید: «نه، نه، تو نمی‌خواهی بیاوری، من خودم می‌آورم!» در این حالت شما به طور غیرمستقیم به فرزندان برچسب «بی‌عرضه» زده‌اید (راد، ۱۳۹۳).

متأسفانه در موقعیت‌ها و شرایط مختلف این خطای برچسب زدن زیاد اتفاق می‌افتد. گاهی آن قدر به فرزند خود تنبل می‌گوییم که او باورش می‌شود که واقعاً تنبل است. والدین گرامی! اگر کودکی به فرض تنبلی یا لجبازی می‌کند، حتماً مشکلی دارد (جهانشاهی فرد، ۱۳۹۳)، اما این که او را تنبل یا لجباز بخوانیم، نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد، بلکه تأثیرات زیان‌باری را روی شخصیت و اعتماد به نفس فرزند ما بر جا می‌گذارد. در این زمینه لازم است اشاره شود که یکی از آثار منفی برچسب زدن به فرزندان، تلقین احساس حقارت یا خودکم‌بینی به آنهاست، به گونه‌ای که فرد، دیگر قادر نخواهد بود توانمندی‌های واقعی خود را ببیند. ما با تلقین احساس ناتوانی و خودکم‌بینی، ذهنیت کاذب، غیر حقیقی و نادرست را در فرزندان خود ایجاد می‌کنیم (راد، ۱۳۹۳).

بنابراین توصیه می‌شود در رفتار با فرزندان تلاش کنید فقط واژه‌هایی را به کار ببرید که تصویر مثبتی را در فرزندان ایجاد کند و فرزند شما با این واژه‌های مثبت احساس ارزشمندی و احساس احترام از سوی شما را در خود تجربه نماید. در ادامه به ذکر چند توصیه‌ی مهم که رعایت آنها، به شما کمک می‌کند تا در

موقعیت‌های گوناگون از برچسب زدن‌های ناخوشایند، منفی و تحقیرآمیز به فرزند خود اجتناب کنید، پرداخته می‌شود.

چند توصیه‌ی مهم برای اجتناب از برچسب زدن به فرزند

توصیه‌ی اول: در مواقع بروز مشکل، رفتار فرزند مورد سؤال واقع نشود، نه شخصیت و کل وجود وی. به بیان بهتر رفتار نامطلوب فرزندان را مورد سوال قرار دهید، نه شخصیت او را. در این مورد به مثال‌های زیر توجه کنید:

مثال اول: دختر یا پسر شما با دوستان خود و اعضای خانواده خوب صحبت می‌کند.

درست: چه دختر یا پسر خوبی! (به وجود فرزند توجه شده است).

درست: از طرز حرف زدن خوشم آمد (به رفتار مطلوب فرزند اشاره شده است).

مثال دوم: پسریا دختر شما رختخوابش را مرتب کرده و موهایش را شانه زده است.

درست: آفرین پسر! (به رفتار مطلوب فرزند توجه شده است).

درست: از اینکه امروز رختخوابت را جمع کردی، خوشم آمد (به رفتار مطلوب فرزند اشاره شده است).

مثال سوم: دختر یا پسر شما مدام به شما اصرار می‌کند که او را به پارک ببرید، در حالی که شما به او می‌گویید: الان کار دارید و کارتان که تمام شد، می‌روید پارک، اما دختر شما با شدتی بیشتر از قبل اصرار می‌کند. **نادرست:** امروز دختر یا پسر خیلی لجباز و یک‌دنده‌ای شدی‌ها! (به رفتار نامطلوب فرزند اشاره نشده است و کل وجود و شخصیت کودک، یک‌دنده و لجباز خطاب شده است).

درست: از این رفتارت که این قدر به من اصرار می‌کنی، ناراحت می‌شم دختر (پسر) عزیزم (به رفتار نامطلوب فرزند اشاره شده است).

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، در جملات درست، درباره‌ی رفتار مناسب یا نامناسبی که فرزندمان انجام داده است، صحبت می‌کنیم نه درباره‌ی خودش و شخصیتش! والدین گرامی به یاد داشته باشید که ما باید رفتار فرزندمان را سرزنش و یا تحسین کنیم، در آن صورت فرزند ما متوجه می‌شود که ما از رفتار نامناسب و نامطلوبی که انجام داده است، برای مثال از دعوا کردن با برادر کوچک‌ترش، ناراحت شده‌ایم، نه از خودش، و خود کودک و شخصیتش برای ما اهمیت دارد و قابل احترام است.

ادامه دارد...

گاهی برچسب زدن و نسبت دادن لقب ناخوشایند و منفی ممکن است در صحبت‌های ما آشکار نباشد، بلکه در عمل و رفتارها و کارهای مان پنهان و نهفته باشد که به این نوع از برچسب زدن، برچسب زدن پنهان گفته می‌شود