



● دکتر احمد به پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



● حامد مغربی سینکی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

بخش
دوم

اصول فرزندپروری: اصل همدلی کردن با فرزندان

یادآوری

بخش اول این مقاله در شماره آذرماه ۱۳۹۵ نشریه پیوند، با معرفی یک مورد از همدلی نکردن با فرزندان به‌عنوان یک خطای تربیتی، بیان اهمیت همدلی کردن، تعریف همدلی، آثار همدلی و ویژگی‌های افرادی که همدلی می‌کنند، از نظر شما گذشت. اکنون در بخش دوم، موانع همدلی کردن با فرزندان و چند توصیه مهم به مادران و پدران برای همدلی کردن با فرزندان بحث می‌شود. در ادامه، تمرینی برای همدلی کردن در دو موقعیت متفاوت ارائه می‌گردد که امید است مورد توجه و استفاده مادران و پدران، معلمان و مربیان گرامی قرار گیرد.

هنگام همدلی کردن با فرزندان، او را مقصر ندانید و سرزنش و پیش‌داوری نکنید. برای مثال، نگویید «خوب معلومه دیگه! تقصیر خودته که همیشه این مشکلات رو داری» یا «باید این دفعه رو دردرس و سختی بکشی تا دیگه از این رفتارها انجام ندی و برات یک درس عبرتی بشه که تا آخر عمرت فراموش نکنی!»،

چند سؤال

- موانع همدلی کردن چیست؟
- برای اینکه بتوانیم با فرزند خود همدلی کنیم، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
- برای همدلی کردن با فرزندان، چگونه باید رفتار کرد و واکنش نشان داد؟
- چرا برای همدلی کردن با فرزندان، توجه به احساسات آنان ضروری است؟

مقدمه

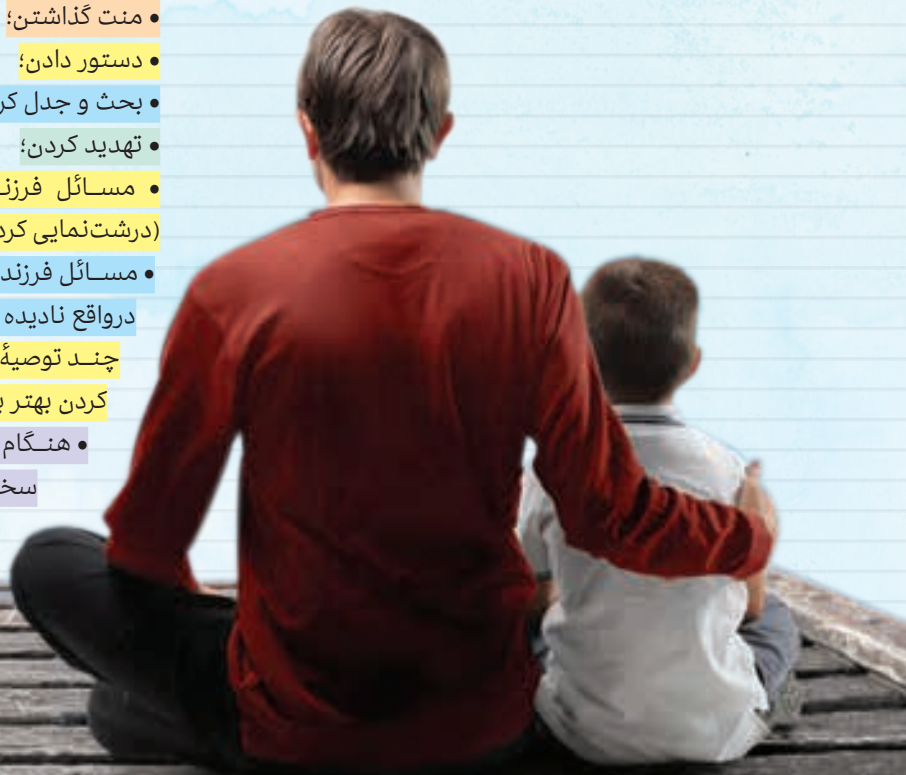
محترم شمردن کودک و نوجوان، احترام به حقوق و شخصیت او، پذیرش او، عشق ورزیدن و توجه به نیازهای او از مهم‌ترین اصول فرزندپروری است. کودک و نوجوان را باید همان‌طور که هست، پذیرفت. فرزند شما باید بداند که چه درس خواند و چه نشد، چه زیبا باشد و چه زشت، چه دختر باشد و چه پسر، نزد مادر و پدر پذیرفته شده و مورد احترام است. پذیرش کودک و نوجوان یعنی گرمی و صمیمیتی که مادر و پدر برای پذیرفتن و قبول کردن فرزند از خود ابراز می‌کنند.

یکی از راه‌هایی که به مادران و پدران در برقراری رابطه مطلوب و مؤثر با فرزندان کمک بسیار می‌کند و توانایی فرزندپروری آنان را برای پذیرش و درک فرزندان افزایش می‌دهد، مهارت همدلی کردن است. در واقع، همدلی کردن یعنی توانایی پذیرش و درک احساسات کودک و نیازهای او که یکی از مهارت‌های فرزندپروری مهم قلمداد می‌شود و جلوه‌ای بسیار زیبا از برقراری رابطه انسانی با فرزندان به شمار می‌رود.

موانع همدلی کردن با فرزندان

گاهی برخی از والدین در برقراری ارتباط با فرزندان، رفتارها و اعمالی انجام می‌دهند که مانع همدلی کردن با آنان می‌شود. از جمله مهم‌ترین این موانع می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- برجسب زدن؛
- قضاوت و پیش‌داوری کردن؛
- انتقاد کردن؛
- سرزنش کردن؛
- بازجویی و بازپرسی کردن؛
- به رخ کشیدن و مقایسه کردن؛
- موعظه و نصیحت کردن؛
- منت گذاشتن؛
- دستور دادن؛
- بحث و جدل کردن؛
- تهدید کردن؛
- مسائل فرزند را خیلی بزرگ قلمداد کردن (درشت‌نمایی کردن)
- مسائل فرزند را خیلی کوچک و کم‌اهمیت شمردن و در واقع نادیده گرفتن (ریزنمایی کردن).
- چند توصیه مهم به مادران و پدران برای همدلی کردن بهتر با فرزندان
- هنگام همدلی کردن با فرزندتان، فعالانه به سخنان او گوش بدهید.



بدون شک والدینی که با فرزندان خود همدلی می‌کنند، نقشی مؤثر در پیشگیری از بروز خشونت و رشد فرزندان ایفا می‌نمایند و نکته مهم‌تر اینکه کودکان نه تنها باید دریافت‌کننده همدلی باشند، بلکه لازم است یاد بگیرند که چگونه با دیگران (مادر، پدر، خواهر، برادر و دوستان خود) همدلی کنند

• هنگام همدلی کردن با فرزندان، قبل از هر کاری سعی کنید خودتان را به جای او قرار دهید و از زاویه نگاه او به مسائل بنگرید.

• از خودتان بپرسید که اگر من به جای فرزندم بودم و در شرایط او قرار داشتم، چه احساسی داشتم؟

• هنگام همدلی با فرزندان، احساسات خودتان را بیان کنید.

• خودآگاهی و خودشناسی بیشتری داشته باشید. وقتی شما ویژگی‌های خود را شناختید، آن‌ها را پذیرفتید و به عنوان یک انسان ارزشمند به خودتان احترام گذاشتید، آنگاه می‌توانید فرزندان را نیز با همان وضعیتی که هستند، با تمام ویژگی‌ها، ضعف‌ها و توانمندی‌هایشان بپذیرید و به آنان احترام بگذارید.

• در زمان همدلی به حالت‌های چهره و حرکات (زبان بدن) فرزندان توجه کنید. به یاد داشته باشید که برقراری ارتباط چشمی با فرزندان عاملی مهم و مؤثر در همدلی کردن با او محسوب می‌شود.

• تنظیم بلندی صدا، سرعت و آهنگ کلام و به‌طورکلی رعایت ثن صدا، شما را در رسیدن به همدلی با فرزندان کمک خواهد کرد.

• با درک احساسات فرزندان به او نشان دهید که برایش اهمیت، ارزش و احترام قایل‌اید. برای مثال بگویید «پسر یا دختر عزیزم من می‌فهمم که این اتفاق چقدر برای تو سخت است و تو را درک می‌کنم».

• به تفاوت‌های فردی فرزندان احترام بگذارید و با پذیرش این تفاوت‌های فردی، در برابر این وسوسه که می‌خواهم فرزندم را دقیقاً و عیناً به شکل دلخواه خودم تغییر دهم، مقاومت کنید.

• این باور را در درون خود تقویت کنید که فرزندان ما قرار نیست دقیقاً عین ما باشند. فرزندان ما همچون همه انسان‌ها، موجوداتی ارزشمندند و این حق را دارند که افکار و احساساتی متفاوت از ما داشته باشند.

• فرزندان را بدون قید و شرط بپذیرید و دوست داشته باشید (محبت غیر مشروط).

• سعی کنید هنگام همدلی کردن با فرزندان راه‌حل ارائه ندهید؛ چون فرزندان دلش می‌خواهد فقط ناراحتی خودش را با کسی در میان بگذارد و درک شود.

• هنگام همدلی کردن با فرزندان، دلسوزی یا ترحم نکنید. برای مثال، این جملات را به کار نبرید: «وای بیچاره! تو چه قدر مصیبت کشیده‌ای».

• مسئله‌ای که برای فرزندان ایجاد شده است، کوچک

و بی‌ارزش به شمار نیایید. برای مثال، این‌گونه جملات را به کار نبرید: «ای بابا خجالت بکش اینکه مشکلی نیست، مثل بچه‌ها زانوی غم بغل گرفته‌ای، پس آکه جای من بودی چه کار می‌کردی؟ چرا مثل بچه‌ها این قدر زود خودتو باختی؟».

• مسئله‌ای که برای فرزندان ایجاد شده است، بیش از حد بزرگ و حل‌نشده نیز جلوه ندهید. برای مثال، این‌گونه نگویند که «عجب مکافات بزرگی! با وجود این می‌خوای چکار کنی؟! تو چه دردسری افتادی، چطوری می‌خوای از پس این مسئله بر بیایی؟!».

• هنگام همدلی کردن با فرزندان، او را مقصر ندانید و سرزنش و پیش‌داوری نکنید. برای مثال، نگویند «خوب معلومه دیگه! تقصیر خودته که همیشه این مشکلات رو داری» یا «باید این دفعه رو در دسر و سختی بکشی تا دیگه از این رفتارها انجام ندی و برات یک درس عبرتی بشه که تا آخر عمرت فراموش نکنی!»، «یادته همیشه بهت می‌گفتم این‌طوری رفتار نکن؟! فلان کار رو انجام نده؟! اون موقع به حرفم گوش نکردی حالا برات یک درس عبرت بشه تا بعد از این به حرف‌هایی که میگم، گوش کنی».

• هنگام همدلی کردن با فرزندان، از مقایسه کردن او پرهیز کنید. چون در این وضعیت، تفاوت‌های فردی را نادیده می‌گیرید و ممکن است به احساسات او لطمه بزنید.

تمرینی برای همدلی کردن با فرزندان

آنچه در این تمرین برایتان مطرح می‌شود، تمرینی دونفره است که می‌توانید به اتفاق همسران انجام دهید. نخست تصمیم بگیرید که کدام یک از شما نقش پدر یا مادر و چه کسی نقش فرزند را بازی کند. شما می‌توانید یک‌بار خود را در نقش پدر یا مادر بگذارید و یک‌بار نیز در نقش فرزند گذاشته، از زاویه دید او به مسئله نگاه کنید.

موقعیت اول: همدلی نکردن

فرض کنید برای تزریق آمپول ضد حساسیت، باید کودک خود را هفته‌ای یک‌بار نزد پزشک ببرید. شما می‌دانید که کودکان از این کار می‌ترسد و نیز می‌دانید که تزریق آمپول، در اغلب موارد تنها برای لحظه‌ای دردناک است. امروز، بعد از ترک مطب، کودکان با ناراحتی، از درد تزریق آمپول به شما شکایت می‌کنند. در موقعیت اول سعی کنید با نادیده گرفتن احساسات کودک، جلوی شکایت او را بگیرید.

نخستین کسانی که باید درس همدلی را به فرزندان بیاموزند، مادر و پدرند و تا خود آنان این درس را در عمل و در رفتار و کردار خویش به فرزندان نیاموزند و در غم‌ها و شادی‌ها با آنان همدلی نکنند، نباید انتظار آن را داشته باشند که به هنگام دشواری‌ها و رنج‌ها یا حتی در زمان خوشی‌ها، فرزندان با آنان همدلی کنند. به بیان دیگر، نباید انتظار داشت که فرزندان، درس نیاموخته را به والدین خود پس بدهند و عرضه بدارند! (ایمانی، ۱۳۹۱).

بدون شک والدینی که با فرزندان خود همدلی می‌کنند، نقشی مؤثر در پیشگیری از بروز خشونت و رشد فرزندان ایفا می‌نمایند و نکته مهم‌تر اینکه کودکان نه تنها باید دریافت‌کننده همدلی باشند، بلکه لازم است یاد بگیرند که چگونه با دیگران (مادر، پدر، خواهر، برادر و دوستان خود) همدلی کنند. چنانچه کودکان یاد بگیرند با دیگران همدلی کنند، این احتمال وجود دارد که در معرض خودخواهی و خودمحوری قرار گیرند (اگن، ۲۰۰۹، ترجمه تمدنی و الله یاری، ۱۳۹۵). ♦

منابع

- اگن، جرارد (۲۰۰۹). فنون و مهارت‌های اساسی مشاوره. ترجمه مجتبی تمدنی و عباسعلی الله یاری (۱۳۹۵). تهران: نشر دانژه.
- ایمانی، محسن (۱۳۹۱). چالش‌های والدین در برخورد با نافرمانی‌های کودکان و نوجوانان و راه‌حل‌هایی برای آن. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد و مغربی، حامد (۱۳۹۵). اصول فرزندپروری: اصل گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان. ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان)، شماره پیاپی ۴۴۰، ۱۰-۱۵.
- به‌پژوه، احمد و مغربی، حامد (۱۳۹۴). اصول فرزندپروری: اصل پرهیز از برجسب زدن به فرزندان (بخش اول). ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان)، شماره پیاپی ۴۳۴، ۴-۷.
- به‌پژوه، احمد و مغربی، حامد (۱۳۹۴). اصول فرزندپروری: اصل پرهیز از برجسب زدن به فرزندان (بخش دوم). ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان)، شماره پیاپی ۴۳۵، ۶-۹.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم). تهران: نشر دانژه.
- ثقفی، فاطمه و خوئینی، سحر (۱۳۹۴). راهکارهای عملی تربیت کودکان: پاسخ‌های کلیدی به پرسش‌های والدین برای تربیت کودکان با روان سالم. تهران: انتشارات مینا.

جملات زیر را به کار ببرید (در صورت تمایل می‌توانید جملات شخصی خودتان را نیز اضافه کنید).

• خوب دیگه، بس کن، این قدرها هم ناراحت‌کننده نیست؛

• تو داری از کاه، کوه می‌سازی! دیگه خیلی لوس و نُتر شدیا (خطای برجسب زدن) (رجوع کنید به مقاله اصول فرزندپروری: اصل پرهیز از برجسب زدن به فرزندان؛

• برادرت وقتی آمپول می‌زنه، هیچ وقت ناراحتی نمی‌کنه، اما تو چی؟ کمی از برادرت یاد بگیر (خطای مقایسه کردن فرزندان با یکدیگر) (رجوع کنید به کتاب اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان؛

• داری مثل یک بچه دو ساله رفتار می‌کنی (خطای سرزنش کردن)؛

• بهتره به این آمپول‌ها عادت کنی، چون هر هفته باید یکی از این‌ها رو بهت تزریق کنند.

وقتی گفت‌وگو به پایان رسید، از خودتان بپرسید چه احساسی داشته‌اید و احساسات خود را با شخصی که نقش مقابل شما را بازی می‌کند، در میان بگذارید.

موقعیت دوم: همدلی کردن

موقعیت همان موقعیت قبلی است، با این تفاوت که این بار شما تلاش می‌کنید همدلی کرده، واقعاً به احساسات فرزندان توجه کنید و آن را نادیده نگیرید. برای مثال، این جملات را به کار ببرید:

• قبول دارم، مثل اینکه واقعاً درد می‌کنه؛

• باید دردناک باشه عزیزم؛

• وای، چقدر بد! واقعاً درک می‌کنم که تزریق آمپول درد داره؛

• مثل اینکه دوست داری این نوع درد بره برای دشمنت؛

• امیدوارم دردش کم بشه و به‌زودی بهبودی پیدا کنی.

وقتی گفت‌وگو به پایان رسید، از خودتان بپرسید این بار چه احساسی داشتید و احساسات خود را با شخصی که نقش مقابل شما را بازی می‌کند، در میان بگذارید و با موقعیت اول (همدلی نکردن) مقایسه کنید.

سخن پایانی

وقتی با کودک در مقام همدلی، پذیرش و احترام به او حرف می‌زنیم و محبت می‌کنیم، او احساس ارزشمند بودن و مورد توجه واقع شدن می‌کند. اگر