

حکمت

صحیفه سجادیه دعای ۵۱
امام سجاده (ع)



ای پناه من در زمانی که راه‌های گوناگون و بی‌ربط مرا خسته می‌کند و به زحمت می‌اندازد. ای گذشت‌کننده از لغزش‌هایم؛ اگر عیب‌پوشی تو نبود از رسواشدگان بودم؛ ای توانایی‌دهنده من به نصرت و یاری، اگر یاری تو نبود از شکست‌خوردگان بودم.

۷ راهکار فرزندپروری مقتدرانه

دوروی یک سکه

مامان‌ها - قسمت چهارم



فرزندپروری برای هر خانواده و پدر و مادری یک مسؤلیت سنگین و مستمر است. شیوه‌های مختلفی در زمینه فرزندپروری وجود دارد که در حالت کلی به چهار نوع تقسیم می‌شود: اولی شیوه مستبدانه است که پدر و مادر میزان محبت‌شان کم و کنترل‌شان زیاد است. شیوه دوم شیوه سهل‌گیرانه است که محبت زیاد داشته و میزان کنترل‌شان کم است. در روش سوم پدر و مادر شیوه ناپایده‌انگارانه داشته و هم از نظر محبت و هم از نظر کنترل، عملکرد بسیار کم‌رنگی دارند. شیوه چهارم اما شیوه مقتدرانه است که در این شیوه پدر و مادر هم دارای محبت بسیار و هم اقتدار بالا هستند. تحقیقات نشان داده‌است بهترین شیوه فرزندپروری از میان این چهار شیوه، روش چهارم یعنی فرزندپروری مقتدرانه است و فرزندان که محصول پدر و مادر مقتدر هستند اعتماد به نفس بالایی دارند. می‌گویند اگر فرزندپروری را یک سکه دورو در نظر بگیریم یک روی سکه مهربانی و روی دیگر آن اقتدار است و وظیفه پدر و مادر ایجاد توازن بین این دورو خواهد بود. حالا برای به دست آوردن این توازن و نزدیک شدن به شیوه فرزندپروری مقتدرانه فاطمه نیک‌خو، روان‌شناس کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی تهران به هفت راهکار اشاره کرده که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

آزاده باقری

روزنامه نگار

به رسمیت شناختن احساسات فرزند

برای آن‌که در برابر چشم فرزند خود یک پدر و مادر مقتدر و در عین حال مهربان باشید توصیه می‌شود به جای استفاده از واژه‌هایی که رنگ و بوی سرکوب کردن احساسات او را دارد طوری به او القا شود که پدر و مادر متوجه احساساتش شده و حالش را درک می‌کنند. طوری که می‌توانند خودشان را جای فرزندشان قرار داده و از این رو آمادگی این را دارند تا هر کاری که از دست‌شان برمی‌آید انجام داده و به او کمک کنند.

در این شرایط هم به فرزند کمک می‌شود تا احساسات خود را بشناسد و هم نقش احساساتش را در ایجاد رفتار خود خواهد شناخت. در نهایت نیز می‌داند پدر و مادر در هر شرایطی حامی هستند و او را درک می‌کنند.

کوچک شمردن احساسات فرزند و بی‌تفاوتی نسبت به آنچه در ذهن او می‌گذرد باعث خواهد شد او احساس کند کسی درکش نمی‌کند و پشت خود را خالی ببیند.

وضع قوانین واضح و مشخص برای فرزند

برای مقتدر بودن قوانینی را متناسب با سن و سال فرزند خود وضع کنید و اهمیت وجود این قوانین را نیز به فرزند خود توضیح دهید.

بسیار مهم است دلیل وجود این قوانین برای فرزند توضیح داده شود که مثلاً چرا باید زود به رختخواب برود و بخوابد. این‌که گفته شود چون من می‌گویم باید زود بخوابد کاملاً اشتباه است. اگر علت این قانون به فرزند گفته شود او نیز متوجه شده و تلاش می‌کند آن را اجرا کند.

بعد از این مرحله بهتر است تا عواقب اجرا نشدن قوانین وضع شده نیز گفته شود. این توضیحات نیز باید متناسب با سن فرزند واضح و مشخص بیان شده و زمان اجرای این عواقب نیز نزدیک باشد. چون فرزندان نزدیک بینی زمانی دارند و اگر قرار است عواقبی در نظر گرفته شود این عواقب باید فوری، واضح، مشخص و قابل اجرا باشد.

دادن حق انتخاب به فرزند

زمانی که به فرزند خود در تصمیم‌گیری‌های کوچک و بزرگ زندگی حق انتخاب داده شود حس بسیار خوبی به فرزند القا خواهد شد. البته در عین حال که مشورت کردن با فرزندان بسیار مهم است مسؤلیت یک‌سری تصمیم‌گیری‌ها را باید پدر و مادر خود برعهده بگیرند.

در این زمان هم لازم است به او توضیح داده شود چرا این تصمیم گرفته شده و چرا نتوانسته‌اند به عنوان مثال آن طور که او دوست دارد رفتار کنند.

در این شرایط کودک احساس مقتدر بودن، مهربان بودن و حامی بودن پدر و مادر را درک کرده و این احساس به او انتقال پیدا خواهد کرد. در عین حال نیز متوجه می‌شود احساسات او نیز در تصمیمات خانواده تا چه میزان با اهمیت است و خود را عضو فعال و اثرگذاری در خانواده می‌بیند.

گوش دادن به صحبت‌های فرزند

به فرزندتان اجازه دهید تا با روش خود درباره افکار و خواسته‌هایش صحبت کند. باید این اجازه داده شود تا فرزند به اندازه توانی که دارد درباره آنچه نیاز دارد و فکری می‌کند صحبت کند. با شناخت سبک ادبیات فرزند، پدر و مادر بهتر است با حوصله به حرف‌های او گوش داده و درک‌شان را نسبت به تفکرات او که یک فرد مستقل است، بپذیرند.

افزایش کیفیت زمان با فرزند بودن

در طول روز زمانی را برای در کنار فرزند بودن و گذراندن وقت با او در نظر بگیرید. این زمان مشخص را هم با کار دیگر و افراد دیگر نباید تقسیم کرد. حتماً باید زمانی را صرفاً برای یک تعامل موثر و مستمر در طول روز در نظر گرفت تا فرزند بتواند ارتباط خوبی با پدر و مادرش برقرار کند. اهمیت ایجاد یک رابطه خوب با فرزند و نادیده گرفتن خطاهای جزئی او موضوع مهمی است که نباید به سادگی از آن عبور کرد. ساختن یک رابطه گرم به همراه پذیرش و همدلی نقش بسیار موثری در ایجاد احساس کفایت، شایستگی و موفقیت فرزند که آینده‌سازان فردای جامعه هستند ایفا خواهد کرد.

پذیرش بی‌قید و شرط فرزند

فرزند را با تمام ویژگی‌های خوب و بدش باید دوست داشت و در هر شرایطی حامی او بود. این دوست داشتن باعث خواهد شد احساس والد ایمن به فرزند منتقل شود و این موضوع نشان خواهد داد فرزند دارای یک پدر و مادر حامی و ایمن است.

توجه مثبت به فرزند

پدر و مادر به عنوان مسؤول فرزند خود بهتر است یاد بگیرند به فرزندشان توجه داشته باشند و البته بیشتر از همه به کارهای مفید او توجه نشان دهند تا به کارهای منفی‌اش. والدین باید این مهارت را داشته باشند تا کارهای کوچک فرزند خود را بزرگ جلوه دهند آن را تشویق کنند. نوع تشویق هم باید متناسب با سن فرزند باشد. کشف کنید چه نوع تشویقی باعث ایجاد حس خوب در فرزندتان می‌شود.