

ممکن است حضور شما کم باشد اما در همان مدت کم هم اورتشویق کنید، باهمدیگر همکلام شوید، بازی کنید و برایش کتاب بخوانید

چطور با چالش‌های مادری کردن در زمان

مادری با مش



اغراق نیست که بگوییم زندگی کردن در این روزها سخت‌تر از همیشه شده است؛ روزهایی که تورم و شرايطی که کرونا بر ایمان رقم زده است، مدیران و سرپرستان خانواده را به تجربه گذراندن خسته‌کننده‌ترین روزها رسانده است اما در این میان، زنان سرپرست خانوار بیش از هر قشر دیگری در تنگنا قرار گرفته‌اند و فشاری بیشتر از هر کس دیگری را تحمل می‌کنند. واقعیت این

نرگس خانعلی زاده

خبرنگار

قوانین مشخص کنید

اما یکی از اساسی‌ترین چالش‌هایی که یک مادر سرپرست خانوار و تنها والد فرزندان با آن روبه‌روست این است که ممکن است به دلیلی شرايطی که دارد، اختیارات بی‌حد و حدودی به فرزندان‌ش بدهد که طبیعتاً او را با مشکل روبه‌رو خواهد کرد. پس بهتر است که خیلی

به خودتان برسید

حالا به خاطر قرار گرفتن در موقعیتی که شما تنها والد و سرپرست خانه و خانواده هستید، نیاز نیست احساس گناه یا مدام خودتان را سرزنش کنید. این کار نه تنها به کودک شما کمکی نمی‌کند بلکه باعث می‌شود این انرژی‌های منفی را از شما دریافت کند و در روحیه‌اش تأثیر بگذارد. واقعیت را بپذیرید و خودتان را دوست داشته باشید. به توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید و روی پاهایتان بایستید و این احساس قدرت را به فرزندان‌تان هم منتقل کنید. آن وقت است که می‌توانید فعالیت‌ها و برنامه‌هایتان را به شکل بهتری پیش ببرید. از رژیم غذایی سالم برای خود و فرزندان‌تان غافل نشوید، ورزش کنید و خواب کافی داشته باشید. به طور کلی خودتان را در نظر بگیرید و هر کاری که می‌تواند خوشحالتان کند، انجام دهید. فراموش نکنید زمانی می‌توانید بهترین والد برای فرزندان‌تان باشید که پیش از هر چیز حال خودتان خوب باشد.

مهارتی که باید یاد بگیریم

شاید یکی از مهم‌ترین مشکلات پیش‌روی مادرانی که به ناگهان تبدیل به سرپرست خانواده شده‌اند و باید به صورت تک‌والد، والدگری کنند، نداشتن مهارت است. مهارتی برای مدیریت دوجانبه خانه و بیرون از خانه که واقعاً هم کار بسیار سخت و دشواری است. درواقع مادرانی که تنها سرپرستان خانواده محسوب می‌شوند، علاوه بر مسؤولیت‌های مادری، فشار زیادی برای تأمین هزینه‌های زندگی تحمل می‌کنند که پیش‌بردن هردوی این مسائل در کنار همدیگر، طبیعتاً به گذشت زمان و آموختن مهارت نیاز دارد. این افراد باید خیلی زود خودشان را پیدا کنند و بدانند که چطور می‌توانند از پس چنین مدیریت پرفشاری بربایند؛ آن وقت است که به مرور زمان و با کمک گرفتن از متخصصان و مشاوران، حجم این فشار روی شانه‌هایشان کم و کمتر می‌شود و بهتر می‌توانند خودشان را با شرایط پیش‌آمده وفق بدهند.

تربیت یک نفره

تربیت کودک سخت است؛ موضوعی که هیچ‌کس منکر آن نیست و این اتفاق زمانی سخت‌تر می‌شود که باید یک نفره آن را به سرانجام برسانیم. روان‌شناسان حوزه کودک معتقدند که در بسیاری از موارد، مادران سرپرست خانوار، برای این‌که در تربیت فرزندشان کوتاهی نکنند، به افراط روی می‌آورند و در مسیر حمایت بیش از حد از آنها قدم برمی‌دارند در صورتی‌که این راه درستی نیست و در آینده برای کودکان آنها دردسرساز می‌شود. گاهی هم مادر سرپرست خانوار از طرف دیگر بوم می‌افتد و برای این‌که بتواند فرزند و فرزندانش را از نظر مالی حمایت کند، کمتر از مقدار طبیعی برای بودن در کنار فرزندش وقت می‌گذارد. مشکلاتی که البته طبیعی است و مدیریت هزینه‌های یک خانواده و رشد و پرورش فرزندان به طور همزمان واقعا کار سخت و دشواری است اما یکی از راه‌های کاربردی که برخی روان‌شناسان از آن به عنوان برگ برنده والدگری در چنین مواقعی یاد می‌کنند، نشان دادن میزان عشق و علاقه است. درواقع ممکن است حضور شما کم باشد اما در همان مدت کم هم اورتشویق کنید، باهمدیگر همکلام شوید، با او بازی کنید و برایش کتاب بخوانید. درواقع این موضوع را در ذهن او جا بیندازید زمان‌هایی که کنار تو هستم، به تو اختصاص دارد و همین قدر هم می‌تواند بسیاری از نیازهای کودک را تأمین کند.

او را بدبین نکنید

اجازه ندهید حضور نداشتن پدرش در زندگی به هر دلیلی، باعث شود او نسبت به مردان و پسران دیگر بدبین شود. برای چنین هدفی، بهتر است الگوهای مناسبی برایش پیدا کنید تا ذهنیتش نسبت به هم‌جنس‌های پدرش مثبت و خوب باشد. ضمن این‌که اگر پدر خانواده فوت کرده است، از خوبی‌هایش بگویند تا چنین تصویری در ذهن فرزندان‌تان از پدرش نقش ببندد. با این حال، حواستان باشد افرادی که به عنوان الگو انتخاب می‌کنید، سنجیده و حساب شده انتخاب شده باشند تا بعداً پشیمانی به بار نیاید.

کمک بگیرید

لازم نیست یک ابرقهرمان باشید، چرا که در نهایت فرسوده و خسته می‌شوید. مهدکودک یا جایی شبیه به این، می‌تواند کمی از بار دغدغه‌های مادران سرپرست خانوار بکاهد. البته این فرصت هم نیازمند پیش‌مقدماتی است، مانند این‌که مادر بتواند از پس مخارج و هزینه‌های مهد برآید اما به طور کلی موضوع کمک گرفتن از هر فرصت و امکاتی است که در اختیار مادران وجود دارد. در واقع بهتر است همه بار را خودشان به تنهایی به دوش نکنند و حتی به اندازه چند ساعت هم از امکاناتی مانند مهدکودک یا افرادی که تمایلی به کمک کردن دارند، کمک بگیرند. چرا روان‌شناسان معتقدند که ادامه این مسیر سنگین به تنهایی، مادر را خسته می‌کند و ممکن است در ادامه دادن مسیر با مشکلاتی مواجه شود. پس می‌توانید با افرادی که موقعیتی شبیه به شما دارند ارتباط بگیرید و همه به همدیگر کمک کنید. از خدمات اجتماعی که به خانم‌های سرپرست خانوار داده می‌شود هم غافل نشوید. به طور کلی، دست کمکی را که به سوی شما در این مسیر دراز شده است، رد نکنید.

برنامه‌تان را نظم ببخشید

در روزها و ماه‌های اول، مدیریت زندگی به صورت تک‌نفره چیزی فراتر از حد تصور سخت به نظر می‌رسد اما بهتر است خیلی زود خودتان را پیدا کنید و یک برنامه روتین و منظم برای خودتان و فرزندان‌تان، مشخص کنید. درواقع در چنین روالی، باید ساعت کار، ساعت وعده‌های غذایی و همچنین زمان خواب به طور حدودی مشخص باشد تا کودک شما از سردرگمی خارج شود؛ حتی خود شما. البته این اتفاق زمانی رخ خواهد داد که مادر سرپرست خانوار، شغل مناسبی داشته باشد و خیالش از بابت مخارج راحت باشد و بتواند به برنامه‌ریزی مشخصی روی بیاورد اما به هر حال، به دلیل موقعیتی که در آن قرار گرفتید، راه هرچه پیش‌آید خوش‌آید را در پیش بگیرید و از نظم در خانه غافل نشوید.