

فقط زمانی که به عمق می روید، قادرید به گنجینه های زندگی دست پیدا کنید و هر جا که بلغزید، گنجتان پنهان می شود.

ژوزف کمبل

سخن روز

می ترسم به علت سخت گیری های شوهرم پسرانم فراری شوند!

ویژگی های سبک اقتدار گرایانه

- در واقع سبک اقتدار گرایانه دارای این ویژگی هاست:
- والدین تلاش زیادی می کنند رابطه خوب و مثبتی با کودک یا نوجوان خود داشته باشند.
- آن ها قوانین و محدودیت هایی برای کودک یا نوجوان خود در نظر می گیرند ولی دلیل و منطق این قوانین را هم برای آنان توضیح می دهند. در واقع به این روش هم به آن ها احترام می گذارند ولی در قبال آن، از کودک یا نوجوانشان انتظارات روشن و معقولی دارند که با سن، میزان درک و تجربه فرزندانشان، شخصیت و حتی علائق و استعدادهایشان متناسب است.
- علاوه بر مسئله گذاشتن قوانین و محدودیت ها، این والدین از روش های مثبت و پاداش، برای تقویت رفتارهای مطلوب استفاده می کنند، یعنی روش آن ها فقط تنبیه گرایانه و محدودیت ساز نیست بلکه انتخاب های مثبت و حمایت از تصمیم های مثبت و پاداش دهی به آن هم در جعبه ابزار والدین هست.

نتیجه سبک اقتدار گرایانه

- در نتیجه کودکان احساس شادی و رضایت می کنند؛ عزت نفس و اعتماد به نفس خوبی را در چنین خانواده ای پرورش می دهند؛ در تصمیم گیری ها موفق و نسبتاً مستقل ظاهر می شوند و در یک کلام، در آینده راحت می توانند گلیم شان را از آب بیرون بکشند.



همسرم بیشتر اوقات با دو پسرم رفتاری خشک و تحکم آمیز دارد. به دلیل مشکلات مالی که در دوران مجردی داشته و هنوز هم دارد و سختی هایی که تحمل کرده و می کند، برای درس خواندن و پیشرفت بچه ها سخت می گیرد ولی حرف هایی که ایشان می زنند من را هم که مادر آن ها هستم، ناامید می کند. او بیشتر اوقات برای مهم نشان دادن حرفش بچه ها را به محرومیت از حضور در خانه و همچنین خوراک و پوشاک تهدید می کند. می ترسم فرزندانم از خانه فراری شوند. در ضمن فرزندانم بسیار مودب و قانع هستند. لطفاً راهنمایی بفرمایید.

مصلح میرزایی

سوال یا به تعبیری مشکل شما در ابتدا با یک سوال اساسی در فلسفه آموزش و پرورش مواجه است و آن این که «آیا هدف تربیت اساساً فرمان برداری و متابعت است یا رشد و استقلال فردی؟» البته بحث بر سر این موضوع زیاد است ولی نظرات پیش رو و پشتوانه های علمی، از رشد و استقلال فردی به عنوان هدف تربیت بیشتر حمایت می کنند. اما جواب سوال شما را می خواهم با استناد به تحقیقات گسترده ای که در روان شناسی رشد نزدیک به یک دهه پیش انجام شد، بدهم. گمان می کنم با مطالعه این مطلب و اندکی تأمل، خود به جواب سوال تان برسید و البته شاید سوالات بیشتری هم برای تان پیش بیاید!

تربیت فرزندان چه سبکی است؟

دانشمندان علوم رفتاری پس از بررسی سبک های تربیت فرزند در خانواده های مختلف به نتایج جالبی رسیدند؛ البته آن ها تحقیقات طولی هم انجام دادند تا نتایج در ضیاء خود را در سال های بعدی رشد هم ملاحظه کنند. آن چیزی که در نتیجه این پژوهش های گسترده به دست آمد، این بود که از بین سه سبک فرزندپروری استبدادی، اقتدار گرایانه و سهل گیرانه، فقط سبک اقتدار گرایانه با نتایج مثبت در خانواده و رشد کودک و نوجوان همراه بود.

شاید حسودم، راهنمایی ام کنید

دختری ۱۲ساله ام که خواهری شش ساله دارم، پدر و مادر مرا طرد و به خواهرم خیلی توجه می کنند. شاید این حس حسادت باشد.لطفا کمک کنید.

این که احساس می کنید از طرف خانواده تان طرد شده اید، بسیار ناراحت کننده است؛ چون آن ها شمارا به وجود آورده اند و به کمک آن نیاز دارند و به آن آن وابسته هستید. البته پدر و مادر هاسعی می کنند با توجه به سن فرزندشان نسبت به نیازها و عواطف آنان، متفاوت رفتار کنند و هدفشان، رفع نیاز کودکشان است؛ ولی گاهی در آن زیاده روی می کنند و باید مراقب باشند که این تفاوت در رفتارشان باعث ایجاد حس حسادت در فرزندانشان نشود، اما برای رفع این مشکل چه کنید؟

ریشه مشکل کجاست؟

پیش از هر کاری به دنبال ریشه یابی مشکلاتان باشید، بهترین راه این است که با زبانی مهریان با مادر تان صحبت و احساساتان را بیان کنید؛ برای مثال بگویید من احساس می کنم که شما مرا طرد کرده اید، آیا این درست است؟ البته دلایل مختلفی وجود دارد که والدین فرزند خود را طرد می کنند، به طور مثال نحوه صحیح رفتار با فرزند خود را نمی دانند در حالی که به فرزند خود عشق می ورزند.

احساسات خود را بیان کنید

خیلی خوب است که شما برای حل این مشکل از روزنامه کمک گرفته اید؛ اما بهتر است در این باره با پدر و مادر خود صحبت و با کمک آن ها مشکل خود را بر طرف کنید یا یکی از نزدیکان که با او صمیمی هستید مثل مادر بزرگ می تواند کمک کنند؛ باشد.

شما محبت کنید

برای ایجاد محبت، شما پیش قدم شوید. شاید مادر شما از انجام کارهای خانه و مسئولیت های زندگی خسته شده و درگیر نگهداری از خواهر کوچک تر شماست و حواسش به نحوه برخورد با شما نیست. شما می توانید نامه ای زیبا برای او بنویسید و در ابتدا از زحمات او تشکر و در آخر خواسته خود را مطرح کنید.

سعی کنید اعتماد به نفس خودتان را تقویت کنید

فهرستی از توانایی ها، صفات خوب و موفقیت های خود تهیه کنید. این فهرست به شما کمک می کند که به خودتان باور بیشتری پیدا کنید و آن احساس ناامنی و ترس را که به حسادت منجر می شود، با احساس اعتماد به نفس بیشتر جایگزین کنید.



دختر ۱۱ساله ام از تنهایی می ترسد!

دختر ۱۱ساله ام از تنهایی به شدت می ترسد. به خصوص وقتی با تاریکی همراه باشد. شب ها برای خواب، باید حتما خواهر بزرگ ترش کنارش بخوابد و دستش را در دست او بگذارد تا مطمئن شود که از کنارش نمی رود. حتی یک بار دچار توهم شد و زبانش برای چند لحظه بند آمد، روز بعد گفت پایین رختخوابم مردی را دیدم که من را دعوا می کرد که بخوابم!

با سلام مخاطب گرامی توجه داشته باشید آگاهی از موارد زیر می تواندست به من کمک کند تا توصیه های دقیق تری به شما بکنم: سن شروع ترس از تنهایی و تاریکی، نحوه واکنش شما به این ترس، تعداد دفعات رخداد توهم (ادراک چیزی که وجود خارجی ندارد) و موقعیت های بروز آن. با فرض این که توهم تنها همین یک بار و در موقعیت تنهایی و تاریکی رخ داده باشد، به کار بستن توصیه های زیر می تواند برایتان راهگشا باشد. در غیر این صورت مشورت با متخصص سلامت روان می تواند به شما کمک کند.

توصیه های لازم

❖ مواجهه تدریجی و گام به گام با تنهایی و تاریکی می تواند موثر واقع شود. بدین منظور ابتدا به حرف های فرزند خود در باره ترس هایش گوش کنید و در حالی که احساسات او را تایید می کنید، به او اطمینان دهید مواظبش هستید؛ مثلاً بگویید: «دخترم ترس تواز تنهایی را در کم می کنم، زمان هایی بوده که خودم هم آن را تجربه کرده ام اما می توانیم تصمیم بگیریم که ترس هایمان را شکست دهیم و از تو می خواهم به من کمک کنی تا با هم این ترس را شکست دهیم و این را بدان ماما همیشه مراقب توست، برای شروع از تو می خواهم با خواهرت در یک اتاق بخوابی؛ اما دست او را نگیری (هیچ گونه تماس فیزیکی)، مطمئناً که از پس آن بر می ای.»

در این مراحل همواره یادتان باشد:



توهم ترس

خبرسان روزنامه صبح ایران

چهارشنبه ۲۹ شهریور ۱۳۹۶
۲۹ ذی الحجه ۱۴۳۸
شماره ۱۹۶۳۹

ویژگی های سبک سهل گیرانه

ونهایتاً سبک تربیتی برخی والدین سهل گیرانه است. متأسفانه گاهی برخی والدین به اشتباه فکر می کنند که این روش و آزاد گذاشتن و محدود نکردن، بهترین روش است و هیچ ضرری ندارد ولی دیده شده این سبک که در ظاهر بر عکس سبک استبدادی است، مشکلات خاص خود را برای فرزندان و والدین خواهد داشت. از جمله دیده شده که مسئله اعتیاد در میان این سبک و سبک استبدادی بیشتر از سبک اقتدار گرایانه شایع است. ویژگی های این سبک به طور خلاصه عبارتند از:

- والدین قوانینی را تعیین می کنند ولی به ندرت فرزندان را به انجام آن مجبور می کنند.
- پیامدهای رفتار مثبت و منفی فرزند را به وی بر نمی گردانند و به ویژه در رفتارهای منفی فرزندانشان، هیچ مداخله ای نمی کنند و معتقدند که کودک باید مداخله نکردن آن ها، بهترین چیزها را خودش بیاموزد.
- فقط وقتی مشکلی بزرگ یا بحرانی پیش می آید، قدم بر می دارند.
- از بیشتر مسائل و رفتارهای منفی کودکان چشم پوشی می کنند و همواره این نگرش را دارند که «مهم نیست، بچه است دیگه...»

سرانجام سبک سهل گیرانه

متأسفانه سرانجام خوبی در انتظار این سبک فرزندپروری نیست و دیده شده کودکانی که غالباً با این سبک بزرگ شده اند، در تحصیل به مشکل بر می خورند، مشکلات رفتاری از جمله توجه نکردن به صاحبان قدرت مثل معلمان و مربیان و نیز تنهایی و غمگینی در میان آن ها بیشتر گزارش می شود. جالب است بدانید در این کودکان، مشکلاتی مثل چاقی، مصرف افراطی هله هوله و فاسد شدن دندان ها بیشتر است. شاید این جاهم والدین نتوانسته اند محدودیت های مفید ایجاد یا رفتارهای سالم را تشویق کنند و پرورش دهند.

مهم است که براین رفتار تان، سبک اقتدار گرایانه باشد!

به عنوان چند توصیه و نکته آخر خدمت خوانندگان عرض می کنم باین که تحقیقات بارها از سبک فرزندپروری اقتدار گرایانه حمایت کرده و نشان داده است با پیامدهای مثبت بیشتری همراه خواهد بود؛ ولی والدین همواره نمی توانند بر اساس این سبک رفتار کنند و ممکن است بسته به شرایط، خواسته یا ناخواسته رفتارهای متناسب با سبک سهل گیرانه یا استبدادی از خود نشان دهند ولی مهم، مجموع رفتارهاست که باید تلاش کنند بیشتر به سبک اقتدار گرایانه رفتار کنند.



بازاری نقشه گنج، دنیای تخیل کودک تان

راوسعت دهید

الهام یوسفی / کودکان به دنبال هیجان هستند. اگر والدین این هیجانات طبیعی را به رسمیت بشناسند و برای آزاد کردن بخشی از آن وقت بگذارند، کودک آرام تری تربیت می کنند. کودک قوه تخیل فوق العاده ای دارد. از این قوه تخیل خارق العاده بهره بگیرید و بازی کردن با او لذت ببرید.

بازی نقشه گنج!

یک شی مهم کودک (اسباب بازی مورد علاقه، کار دستی یا هر چیز دیگری که دوست دارد یا مجموعه ای از سکه ها و مروارید های بدلی در جعبه ای کوچک یا خوراکی های مورد علاقه اش) را انتخاب و دور از چشم او پنهان کنید. بازمهم دور از چشم او کاغذی بر دارید و مسیری برای رسیدن به گنج پنهانی روی آن بکشید. سعی کنید نقشه فقط با خطوط واضح باشد تا کودک خودش مسیر را حدس بزند. روی نقشه نشانه هایی قرار دهید که در واقعیت آن ها را همان جا قرار داده اید. از تخم و خلافت شما مهم است. چیز دیگری برای نشانه گذاری مسیر استفاده کنید. کاغذ را مجاله کنید. بخشی از آن را بسوزانید تا شبیه کاغذهای قدیمی شود. بعداً رادر جایی جلوی چشم کودک قرار دهید. از این به بعد، تخیل و خلاقیت شما مهم است. وقتی کودک پرسید: «مامان! یا بابا! این کاغذ چیست؟» می توانید بازی را شروع کنید: «اوه! بده ببینم! فکر کنم این یک نقشه گنجه...» به او بگویید می توانید دو نفری دنبال گنج بگردید. برای گروه تان اسم انتخاب کنید. اجازه دهید کودک رئیس گروه تان باشد و نقشه را بخواند و شما را هدایت کند. قدم به قدم نقشه را بخوانید و از هر لحظه، موقعیتی برای بازی بسازید و لذت ببرید. مثلاً روی میل ها بنشینید و تخیل کنید که روی کشتی هستید و دریا ملاملاست است یا در صحرا کم شده اید و... بعد از جست و جوی جالب، گنج را پیدا می کنید. می توانید برای زمان هایی که کودک دوست دارد همراه دوستانش بازی کند هم نقشه گنج را پاس داشته باشید. خواهید دید نقشه بعدی را خودش به طرز شگفت انگیزی طراحی می کند و از شما می خواهد برای جست و جو همراهش باشید.

مزیت های بازی:

هیجان او را تخلیه و قوه تخیلش را تقویت می کند. لذت بازی در کنار شما تجربه می کند. داشتن یک هدف و حرکت به سوی آن و تلاش برای رسیدن به آن را می آموزد. صبر و بردباری را تجربه می کند. لذت و شادی دستیابی به هدف را می چشد و اعتماد به نفسش تقویت می شود. یاد می گیرد در بازی کردن خلاق باشد.