



بعضی رفتار های اشتباه والدین باعث می شود تا فرزند ان شان از لحاظ رفتاری، ۱۸۰ درجه با آن ها متفاوت شوند

زهرا افر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



این روزها کم نیستند پدر و مادرهایی که به مراکز مشاوره مراجعه می کنند و از این که فرزند نوجوان یا جوان شان از لحاظ رفتاری، برعکس آن ها شده و عمل می کند، ابراز تعجب می کنند. داستان این هفته و تحلیل آن، نکات قابل تاملی برای والدین به منظور یافتن پاسخ این سوال رایج خواهد داشت.

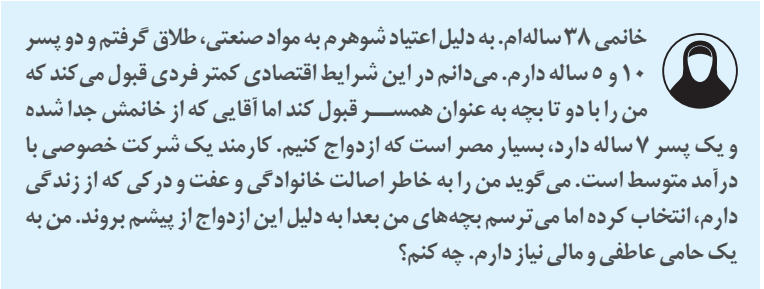
داستان

فرزند ی برعکس پدر و مادرش!

وقتی پسر نوجوان رو به رویم نشست، هیچ جوهر باورم نمی شد فرزند همان پدر و مادری باشد که تا همین چند دقیقه پیش در اتاق نشسته بودند! به راستی این پسر ۱۷ ساله با خالکوبی های عجیب و غریب، شلوار پاره پاره، تی شرتی با طرح جمجمه اسکلت و موهای آناناسی، فرزند آن پدر و مادر موقر و اتو کشیده و با آداب است؟! شاید حق با مادر بود که می گفت این پسر آینه دق شده برای ما که هر بار نگاهش می کنیم، نگرانی و ناامیدی از آینده اش چنگ می اندازد به قلب هایمان! اما هنوز برای هر قضاوتی زود بود، باید حرف های پسر را هم می شنیدم. وقتی علت این همه اختلاف با والدین را از او پرسیدم، گفت: «خسته ام... از دست همه شون خسته ام، از بس از پچگی به همه چیز مجبور می کردند. وقتی ۱۰ ساله ام بود، آرزو داشتیم تو مهمونی ها

مثل دوست هام شلوار و تی شرت بپوشم، اما بابام می گفت فقط باید کت و شلوار بپوشی تو مهمونی! دوست داشتم با بچه ها تو کوچه فوتبال بازی کنم، مامانم می گفت میری از بچه ها حرف های زشت یاد می گیری! هیچ وقت از پدرم هیچ گرمی و محبتی ندیدم، هیچ وقت نشد با هم به بار پارک یا گردش بریم، مادر هم که همیشه نگران این بود که من به وقت با کار هام یا حرف هام آبروش رو جلوی دیگران ببرم! توی تمام دوران کودکی احساس می کردم دارم توی قفس زندگی می کنم. حالا دیگر آن قدر بزرگ شدم که مجبور نیستم زیر بار زور پدر و مادرم بروم، می خواهم آزاد باشم، می خواهم همان جور که خودم دلم می خواهد زندگی کنم! «سکوت غم انگیزی بر اتاق مشاوه حاکم شد. با خودم فکر کردم این پدر و مادر تحصیل کرده و فرهیخته، کاش سال ها پیش به روان شناس مراجعه کرده بودند، کاش اصلا قبل از تولد فرزندشان راه ورش در ست تربیت کردن رایادی می گرفتند و ...

من ۲ پسر دارم و خواستگارم یک پسر، چه کنم؟



خانمی ۳۸ ساله ام. به دلیل اعتیاد شوهرم به مواد صنعتی، طلاق گرفتم و دو پسر ۱۰ و ۵ ساله دارم. می دانم در این شرایط اقتصادی کمتر فردی قبول می کند که من را با دو تا بچه به عنوان همسر قبول کند اما آقایی که از خانش جدا شده و یک پسر ۷ ساله دارد، بسیار مصر است که از دواج کنیم. کارمند یک شرکت خصوصی با درآمد متوسط است. می گوید من را به خاطر اصالت خانوادگی و عفت و درکی که از زندگی دارم، انتخاب کرده اما می ترسم بچه های من بعدا به دلیل این ازدواج از پیشم بروند. من به یک حامی عاطفی و مالی نیاز دارم. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مردی زنی که از همسرش جدا شده است، حق داشتن یک زندگی سالم و مطلوب را دارد. حق دارد با یک فرد مناسب با شرایط خودش ازدواج درستی داشته باشد. بهتر بود درباره این که هر کدام تان چه مدت از طلاق تان گذشته است و الان چطور با یکدیگر آشنا شده اید، توضیح بیشتری می دادید. به هر حال لازم است یک سری نکات مهم برای پاسخ



رفتار اصولی با شوهری که به مادرش وابستگی کاذب دارد

● برای کنترل اوضاع با مرد وابسته چه بر خور دی باید داشته باشیم؟

۱- با خانواده ها وقت بگذرانید! ممکن است در آغاز راه فاصله گرفتن همسر تان از خانواده اش او را بترساندو در باره ادامه این شکل زندگی مردد باشد. پس هیجان زده عمل نکنید و تازمانی که شرایط آرام تر شود صبر کنید. جدا کردن او از خانواده اش به قیمت بحث و قهر به شما کمکی نخواهد کرد. یادتان نرود به میان آمدن پای قهر، یعنی ناموفق بودن شما در حل مشکل.

۲- با او حرف بزنید! احساس تان را به همسر تان بگویید که چه رفتارهایی شما را آزار می دهد. او را از این موضوع که قصد ندارید رابطه اش را با خانواده اش قطع کنید مطمئن کنید و برایش توضیح دهید که دیگر مسئولیت خانواده خودش را بر عهده دارو باید

مشکل از کجاست؟

برخی والدین وقتی در دوران نوجوانی فرزند ان شان و در اوج بحران های دوره بلوغ، در تربیت و ایجاد رابطه تاثیر گذار با فرزند ان آن ها با مشکل مواجه می شوند، به ماروان شناسان مراجعه می کنند و نگران ومستاصل می پرسند: «برای تربیت صحیح فرزندمان چه کنیم؟ این چرا ۱۸۰ درجه برعکس چیزهایی رفتار می کند که به او یاد دادیم؟» و اولین جوابی که به ذهن ماروان شناسان خطور می کند این است که: «حالا برای طرح این پرسش کمی دیر است، هر چند بی فایده نیست». در واقع آن سبک تربیتی که والدین از دوران نوبایی و خردسالی کودک شان در پیش می گیرند، در دوره نوجوانی و هنگام شکل گیری هویت، نتیجه و ثمره خود را نشان می دهد. در ادامه به چند اشتباه رایج والدین در سبک های تربیتی اشاره می شود، خطاهایی که نتیجه هم همان برعکس رفتار کردن فرزند ان شان به اصولی خواهد شد که برای آن ها مهم بوده است.

● نه به روش انضباطی سخت و خشن

والدینی که روش های انضباطی سخت و خشن به کار می گیرند، بسیار کنترل گر هستند و در خصوصی ترین مسائل فرزند خود دخالت می کنند، توقع اطاعت و فرمانبرداری محض از او دارند و برای دستورات خود هیچ گاه دلیل ارائه نمی دهند، سبک تربیتی شان مشکل ساز خواهد شد. آن ها ممکن است چنین تکیه کلامی داشته باشند: «هر چی من میگویم بگو چشم!». آن ها محبت و توجه کمی نثار فرزندانشان می کنند و حتی اگر علاقه زیادی به فرزندانشان داشته باشند، فرزندانشان معمولاً به آن ها برچسب «پدر و مادر سرد و خشک» می زنند. چنین والدینی اغلب بسیار متعصب، انعطاف ناپذیر و پایبند به معیار های سخت گیرانه اند. از آن جا که آزادی عمل بسیار کمی به فرزند ان خود می دهند و قدرت استدلال و پرسشگری را در فرزند ان خود پرورش نمی دهند، معمولاً فرزندان با اعتماد به نفس پایین، مضطرب، وابسته، بدون خلاقیت یا پر خاشگر تربیت می کنند.

● نداشتن انتظار از فرزند آسیب زاست

والدین آسان گیر، محیط خانوادگی آرام و گرمی مهیا و فرزند ان خود را غرق در محبت می کنند اما انتظارات معینی از فرزند ان خود ندارند. گویی فرزند ان ها در هیچ چهار چوب مشخصی قرار نگرفته اند و هر کاری که دوست داشته باشند

نقص و ایرادی را از طرف مقابل خود ندارند. همین رفتار، انعطاف پذیری فرد را کم می کندو با کوچک ترین مشکل، زندگی دچار فروپاشی می شود.

● مسئله فرزند تان را حل و فصل کنید

نگرانی درباره کیفیت رابطه فرزند ان با همسر جدید دغدغه ای جدی است. بهتر است سر سری از کنار این موضوع نگذرید. حتما قبل از ازدواج صحبت کلی با آن ها داشته باشید و نشان دهید که نیاز ها و خواسته های آنان برای شما مهم است. چند جلسه همراه با خواستگار تان و فرزند ان بیرون بروید و ارتباط برقرار کنید. بسنجید چقدر با یکدیگر می توانند دوست باشند. همچنین ببینید خودتان چه حسی به فرزند او دارید. خوشبختانه هر سه فرزند هم جنس هستند و فاصله سنی زیادی باهم ندارند بنابراین ارتباط با آن هами تواند کمی راحت تر باشد. در ضمن، شما دوفرد باید به طور جداگانه در باره این که چه انتظاری از طرف دیگر نسبت به ارتباط با فرزند ان خود دارید صحبت مفصلی داشته باشید به این دلیل که اگر در این زمینه گفت و گویی شفاف صورت نگیرد، حتما زندگی تان به چالش کشیده می شود.

حواش به وظایفش باشد.

۳- سنگ های تان را او ا بکنید! قبل از ازدواج با این جور مردها برایشان توضیح دهید که داشتن استقلال فکری، مالی و رفتاری تا چه حد برای تان مهم است. اگر او چنین شرطی را برای ازدواج پذیرفته، بهتر است مدت دیگری در دوره عقد بمانید و او را بیشتر محک بزنید.

۴- عجله نداشته باشید! اگر تصمیم گرفته اید با یک مرد بی نهایت وابسته زندگی کنید بدانید که این افراد به سادگی تغییر نمی کنند و در برابر تغییر کردن موضع می گیرند. باید بپذیرید که تبدیل کردن او به یک مرد مستقل اتفاقی نیست که یک روزه بیفتد.

۵- با مادرش دوست شوید! اگر همسر تان به مادرش وابستگی کاذب دارد، بهتر است ارتباط خوب و نزدیکی با مادر شوهر تان برقرار کنید. چون نیاز پیدا می کنید که از طریق او روی همسر تان تاثیر بگذارید. زمانی که همسر تان ببیند با گارد بسته به مادرش برخورد نمی کنید، با آرامش بیشتری به سمت شما کشیده می شود.

تحلیل قصه

قرار و مدار

روز سرک نشکیدن در کار دیگران

بعضی افراد هستند که سرشون مدام تو گوشه، مانیتور، برگه های دست نویس و ... دیگرانه. امروز ماوس تون بیشتر به این موضوع باشه که مریم فصوصی دیگران رو رعایت کنین و بهشون سرک نکشین. این کار نه تنها اخلاقی نیست که باعث دلفوری هم میشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ کری «سپهر حیدری» و «مهدی فنونی زاده» واقعا به دور از ادب بود. به عنوان یک زن، واقعا بر اشون متاسفم که این قدر جنسیت زده با این موضوع برخورد کردن. ✱عکس این خانمی که برای مسابقه در صفحه سالمندان قرار دادین، در سریال پدر سالار بازی کرده اما ببخشین من اسم این خانم هنرمند یادم نیست. ✱امیدوارم وقتی این پیامک من در زندگی سلام روز سه شنبه چاپ میشه، استقلال بازی دربی رو با دو گل قانددی و دیاباته برده باشه. ✱آخه کی دانه سیب به اون تلخی رومی خور، حتی یک دانه اش رو که شمار در صفحه خانواده مطلبز دین که مصرف: زیاد دانه سیب، سسی است؟ ✱اتاق مشاوره های صفحه خانواده جوری شده که انگار هر کی بگه بدیخت تره، شما فقط به سوال اون جواب میدین. سه هفته است یک سوال فرستادم برای ازدواج با دختر بزرگتر از خودم، جوابش چاپ نشده. ✱پرونده امروز زندگی سلام رو همه طرفدار های پرسپولیس با پوست و استخوان در چند وقت اخیر احساس کردن. نمونه هاش رو نمیگم دیگه. از ریختن تو پیج النصر تا تهمت به سید جلال دوست داشتنی و ... ✱با سلام و خسته نباشید خدمت شماز حمت کشان در عصره روز نامه خراسان به خصوص قسمت زندگی سلام. خدا خیر تان بدهد که در این بخش از روز نامه خراسان مطالب خوب و ارزنده ای را می گذارید.

ماسک مانع تشخیص هیجانات می شود؟

یک مطالعه جدید نشان می دهد شاید ماسک آن قدر ها هم که تصور می کنیم مزاحم روابط اجتماعی ما نباشد



● تشخیص ۳ هیجان در تصاویر ماسک دار

این مطالعه توسط محققان دانشگاه ویسکانسین آمریکا انجام شده است و طی آن توانایی کودکان ۷ تا ۱۳ ساله در تشخیص هیجانات افرادی که ماسک بر صورت داشتند، ارزیابی شد. این کودکان باید هیجانات ناراحتی، عصبانیت و ترس را در عکس افرادی که ماسک بر صورت داشتند، تشخیص می دادند. نتایج این مطالعه نشان می دهد کودکان می توانند هیجانات افراد دارای ماسک در تصاویر را در حدود ۶۶ درصد موارد به درستی تشخیص دهند. این در وضعیت است که اگر این کودکان می خواستند صر قا به

طور شاسنی هیجانات را تشخیص دهند تنها می توانستند نزدیک به نیمی از موارد را درست حدس بزنند. البته بین سه هیجان ناراحتی، عصبانیت و ترس، عملکرد کودکان در تشخیص ترس از همه ضعیف تر بود و یکی از دلایل این موضوع به خاطر شباهت تغییرات صورت در زمان بروز ترس با تعجب بود اما جدای از تصاویر با ماسک، در این مطالعه از تصاویری با عینک آفتابی هم استفاده شد.

● مزاحمت بیشتر عینک آفتابی نسبت به ماسک!

زمانی که تصاویر با عینک آفتابی در اختیار کودکان گذاشته شد، آن ها در تشخیص ترس و عصبانیت بیشتر از قبل با مشکل مواجه شدند. البته که این نتیجه چندان هم عجیب نیست به ویژه وقتی نقش حالت چشم و ابرو را در این دو هیجان در نظر می گیریم. با توجه به این مطالعه شاید بتوانیم کمی آرامش خاطر پیدا کنیم و کمتر نگران مزاحمت ماسک در روابط اجتماعی خودمان باشیم، چرا که آن طور که این مطالعه نشان داده است حتی کودکان که هنوز از نظر مهارت های اجتماعی چندان قوی نیستند هم می توانند از پشت ماسک هیجانات دیگران را تشخیص دهند.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۳ دی ۱۳۹۹
شماره ۱۷۹۳

خانواده و مشاوره

