

چطور روی فرزندمان تأثیر بگذاریم



خانم سوما میرلو پور پزشک عمومی و روانشناس بالینی، تخصص در کودک، خانواده، ازدواج، و واقعیت درمانی مشاوره تلفنی شنبه‌ها از ساعت ۱۱ تا ۱۳

روانشناس

سوال: با سلام، دختری ۷ ساله دارم که بسیار لجباز است و هر کاری از او می‌خواهم برعکسش را انجام می‌دهد. از زبان تنبیه، تهدید، باج و جایزه و... هم استفاده کرده‌ام، ولی هیچ فایده‌ای نداشته، واقعاً نمی‌دانم با او چگونه رفتار کنم. لطفاً کمک کنید.

پاسخ: با سلام به شما مادر دلسوز و مهربان. ابتدا باید گفت روشهایی که شما تا به حال به کار برده‌اید همگی در یک کلمه خلاصه می‌شود: کنترل بیرونی. کنترل بیرونی یعنی من می‌توانم با تنبیه و تهدید تو را مجبور به انجام کاری کنم که می‌خواهم. یا "من صلاح تو را بهتر از خودت می‌دانم". این والدین به کرات از این جملات استفاده می‌کنند: "پاشو درست رو بخون"، "بگیر بخواب"، "خونه دوستت نرو"، "با فلانی دوست نشو" و... همه یک زبان مشترک دارند و آن اینکه: کنترل تو دست من است نه خودت و منم که تعیین می‌کنم تو چه کار بکنی و چه کار نکنی.

کنترل بیرونی شامل یک چرخه است: "اگر فرزندان کار خطایی انجام داد او را تنبیه کن. در نتیجه او کاری را که تو می‌خواهی انجام می‌دهد. سپس به او پاداش بده یا تشویق کن پس او به انجام کاری که تو مجبورش کردی ادامه خواهد داد." می‌بینید که این چرخه بسیار روش آشنایی است. کاری که بسیاری از مادران و پدران انجام داده و می‌دهند. اما کنترل بیرونی روشی است که با تغییر نسل و شخصیت کودک امروز دیگر جواب نمی‌دهد. حقیقت این است که انسانها به آسانی تحت کنترل قرار نمی‌گیرند و در واقع تلاش برای به کنترل در آوردن آنها موجب مقاومت بیشتر فرزندان می‌شود چرا که در زنتیک انسانها آمده که "نباید تحت سلطه کسی قرار گرفت".

بهترین روشی که امروزه توانسته در رفتار با فرزندان، زن و شوهر، معلم و شاگرد، حتی مدیر و کارمند به خوبی جواب دهد، روش "کنترل درونی" است. در فرزند پروری نوین که توسط دکتر گلاسر معرفی شده است به سه موضوع تاکید بیشتری شده است:

- "کنترل درونی" و نه کنترل بیرونی.
- "مسئولیت پذیری" و نه مسئولیت گریزی.
- "ارضای نیازهای اساسی" و نه لجبازی و مقابله جویی.

واقعیت این است که فرزندان ما باید در یک محیط "امن و آرام" قرار بگیرند تا بتوانند بهتر رشد کنند. بنابراین قرار دادن کودک در موقعیت ترس از والدین یا استرس تحت کنترل بودن و نگرانی از تنبیه، سرزنش و انتقاد باعث می‌شود که فرزند نتواند رشد کند. چرا که رشد زمانی اتفاق می‌افتد که کودک احساس امنیت کند و آزادانه و بدون ترس از شکست و پیامدهای منفی آن دست به تجربه کردن بزند.

در "نظریه انتخاب" اعتقاد بر این است که "ما همه رفتارهایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم" از جمله نوع رفتار با فرزندانمان را. اما والدین باید بدانند که نمی‌توانند فرزند خود را مجبور به انجام کاری یا عدم انجام کاری کنند بلکه فقط می‌توانند روی فرزند خود "تأثیر" بگذارند تا او، با "خواست درونی خودش" تصمیم به انجام کاری یا عدم انجام کاری بگیرد.

بنابراین شما مادر عزیز، بهترین کاری که می‌توانید در رفتار با کودک لجبازتان انجام دهید برقراری یک رابطه خوب با اوست از دوراه:

۱- این هفت رفتار مخرب را کنار بگذارید: انتقاد یا عیب جویی، سرزنش، تنبیه، تهدید، غر زدن، شکایت و باج دادن. و به جای آنها از هفت رفتار پیوند دهنده رابطه استفاده کنید که عبارتند از: گوش دادن، پذیرفتن او همانگونه که هست، محبت کردن، همکاری، اعتماد کردن، احترام گذاشتن، پاداش و تشویق کردن.

۲- کودک شما با هر رفتاری که می‌کند به دنبال برطرف کردن نیازهای خودش است و قصد

لجبازی و آزار شما را ندارد.

پنج نیاز زنتیکی که هر انسانی دارد:

نیاز به بقا، عشق و تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و تفریح. کودکی که در ظاهر با شما لجبازی می‌کند در واقع به دنبال ارضای نیاز به آزادی و استقلال خودش است. پس با درک این مطلب به جای تنبیه و تهدید، نیاز به استقلالش را درک کنید تا کودکی با عزت نفس تربیت کنید.

بسیاری از والدین به طور شناور بر فرزند خود نظارت می‌کنند یعنی در هر لحظه با آزادی و کنجکاوی کودک و از طرفی دیگر با امنیت و سلامت او دست و پنجه نرم می‌کنند. این والدین دو خطا انجام می‌دهند؛ اول اینکه بیشتر از امنیت و سلامتی کودک به او آزادی داده‌اند و دوم اینکه از روش کنترل بیرونی مثل تهدید و تنبیه و غر زدن و... استفاده کرده‌اند. و نتیجه اینکه کودک هر جا که دلش بخواهد بازی می‌کند و شما هم دایم نگران او هستید و سر او داد می‌زنید.

پس چه باید کرد؟ قبل از اینکه به پارک بروید با زبان محبت و در یک فضای دوستانه راجع به محدودیتها و قوانین بازی در پارک با او صحبت کنید. سپس در گوشه‌ای از پارک بنشینید و او را نظاره کنید. همین کار را در موقعیتهای دیگر هم انجام دهید. به یاد داشته باشید، آزادی به معنای نداشتن محدودیت و نبود حد و مرز نیست، به این معناست که به کودک اجازه دهید در مرزهایی که شما تعیین کرده‌اید آزادانه دست به انتخابهای خودش بزند.

"نظریه انتخاب" به ما آموزش می‌دهد که چگونه می‌توانیم روی فرزندان خود تأثیر بگذاریم بدون اینکه رابطه مان با آنها به هم بخورد. در واقع نظریه انتخاب به ما می‌آموزد که چگونه کنترل بیرونی را به کنترل درونی تبدیل کنیم والدین خیالشان برای همیشه راحت باشد. چرا که می‌دانند چه در کنار فرزندشان باشند و چه نباشند، فرزندشان خطایی مرتکب نخواهد شد. در شماره‌های بعدی در صورت نیاز بیشتر شما را با تئوری انتخاب آشنا خواهیم کرد.

آقای دکتر بیژن عمویان

مشاوره پزشکی، ترک اعتیاد مشاوره تلفنی دوشنبه‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۴:۳۰



پزشک

شماره مشاوره تلفنی: ۲۹۹۹۳۲۳۸

مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

آقای سعید مجیدی نژاد وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی مشاوره تلفنی چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۶/۳۰ تا ۱۶



حقوقی

آقای سید محمد حسینی کارشناسی ارشد مشاوره، تخصصی فرزندپروری، خانواده، اضطراب و ترس، وسواس و افسردگی



خانواده

خانم الهام سادات طباطبایی وکیل پایه یک دادگستری کارشناس ارشد حقوق خصوصی مشاوره تلفنی چهارشنبه‌های اول هر ماه از ساعت ۱۳ تا ۱۴



حقوقی

آقای اکبر خوبکردار وکیل دادگستری مشاوره تلفنی شنبه‌ها از ساعت ۱۵ تا ۱۶



حقوقی