



هیجان زیاد ممنوع

هیجان و اضطراب زیاد والدین هم می‌تواند روی تربیت فرزندان تاثیر سوء داشته باشد. «وقتی پدر و مادری به جای بچه‌شان همه کارهایش را انجام می‌دهند به تصور این‌که مبدا سختی تحمل کند و حمایت‌های نابه‌جا انجام می‌دهند معلوم است که آن فرزند بی‌مسئولیت بار می‌آید. والدینی که خیلی به نشانه‌ها حساس هستند در واقع در درون خودشان یک غلیان هیجان و احساساتی وجود دارد که باعث واکنش شدید و سریع در آنها می‌شود. در این زمان است که در هر دوره سنی اگر ببینیم کودکی دچار مشکلی است ابتدا سراغ پدر و مادر او می‌رویم تا ببینیم آنها چه رفتارها و واکنش‌هایی در برابر فرزند خود داشته‌اند که باعث شده فرزند آنها از خود چنین رفتارهایی را بروز دهد.»

به گفته دکتر شهابی مادری که خود نمی‌تواند هیجاناتش را کنترل کند و سریع برانگیخته و به شدت عصبانی می‌شود اضطراب دارد، فرزندش طوری بار آمده که تلاش می‌کند مادرش را آرام کند و با سرخوردگی و پذیرش این‌که تمام اشتباهات به گردن اوست تلاش می‌کند فقط مادرش آرام باشد و با پرخاش یا هر رفتار دیگر او را متهم نکند. مادری که تا این حد واکنش نشان می‌دهد نمی‌تواند مدیریت هیجان داشته باشد به سرعت برانگیخته می‌شود و هر نشانه‌ای را مبالغه‌آمیز می‌بیند و این مشکل را به فرزند خود نیز با رفتار اشتباهش منتقل می‌کند.

دردسرهای کمال‌گرایی

دسته دیگری از والدین که به باور دکتر شهابی هر رفتار فرزندشان را نشانه‌ای مشکل‌ساز می‌دانند؛ والدینی هستند اصطلاحاً کمال‌گرا هستند و همه چیز را ایده‌آل می‌خواهند. از همین رو بسیار روی جزئیات حساس هستند و خیلی امر و نهی می‌کنند. این والد برای فرزندش ایده‌آلی را ترسیم کرده است که این ایده‌آل می‌تواند براساس گذشته خودش ترسیم شده باشد و حالا می‌خواهد فرزند خود را مانند خمیری درون این قالبی که برای خود ترسیم کرده بگذارد.

اما اتفاقی که می‌افتد تلخ است. این والدین به کوچک‌ترین نشانه نقصی واکنش نشان می‌دهند. در این زمان است که فرزند در یک حالت تعارض و بلاتکلیفی قرار می‌گیرد که نمی‌داند باید چه کار کند و در نهایت خودباوری چنین فردی منوط به تایید دیگران می‌شود و چنین فرزندى در آینده مستقل بار نخواهد آمد.

از طرف دیگر والدینی که بیش از اندازه سختگیر و بدبین هستند به گونه‌ای رفتار می‌کنند که باید فرزندشان طبق اصول و رفتار آنها عمل کنند و اگر عمل نکنند به فرزند خود برچسب می‌زنند. این کار هم اشتباه بزرگی است و این برچسب‌هایی که فرد در کودکی دریافت می‌کند تا همیشه همراه او خواهد بود. دکتر شهابی درخصوص چنین والدینی می‌گوید: «این انتظاری که خودشان هرطور هستند فرزندشان هم باید به همان صورت باشد باعث می‌شود یک سری انگ‌ها به فرزند خود

بزنند و انتظاراتی از فرزندان خود دارند که متناسب با توانایی آنها نیست.

والدین بدبین همیشه رفتارهایی همراه با ترس و اضطراب دارند و همیشه خودشان را کمتر از بقیه می‌دانند و نگرش منفی نسبت به خود دارند. در نتیجه تلاش‌شان بر این است تا فرزندشان را بالاتر ببرند و فشاری که روی فرزند خود می‌آورند باعث می‌شود تا او نیز به خوبی رشد نکند و همواره دچار اضطراب باشد که مبدا رفتارش مورد تایید دیگران و والدین‌اش نباشد.»

والدینی که بیش از اندازه حامی هستند و بسیار اغراق‌آمیز از فرزند خود، رفتارهایش و حتی اشتباهاتش دفاع می‌کنند نیز در اشتباه بزرگی به سر می‌برند.

چون فرزندان آنها در آینده هیچ اشتباهی را نمی‌پذیرند و همیشه بر این تصور هستند که قربانی‌اند و به همین طریق خودشیفتگی رخ می‌دهد.

این روان‌درمانگر تاکید دارد که توجه بیش از اندازه و حمایت‌های بیش از اندازه و غیرمنطقی باعث می‌شود تا فرزند اصلاً فرصت رشد پیدا نکند: «اصولاً والدینی که بسیار بیش حمایت‌کننده هستند و به جای فرزند خود تصمیم می‌گیرند کاری می‌کنند که او هیچ‌وقت حق انتخاب نداشته باشد و آنچه برایش انتخاب می‌شود را بی‌چون و چرا پیش بگیرد. این والدین همیشه نگران هستند و نمی‌توانند این اطمینان را داشته باشند که به فرزند خود استقلال بدهند.»

معضل پدر و مادرهای ناآگاه

آنهایی که کمال‌گرا هستند و اطلاعات کافی درباره فرزندشان ندارند آن قدر خشک و غیرقابل انعطافند که با دست خودشان ضربه‌های جبران‌ناپذیری به فرزندشان می‌زنند. تا جایی که ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی خود والدین و ناآگاهی آنها در کنار شرایط ناسالم محیطی در دنیایی که در فضای مجازی نشان داده می‌شود باعث خواهد شد این واکنش‌ها با شدت بسیاری رخ دهد.

حتی بارها دیده شده والدینی از فرزندان خود طوری تعریف می‌کنند و او را به نمایش می‌گذارند که اصلاً آن‌طور که آنها می‌گویند نیست و دیگران با شنیدن یا دیدن آنچه این دسته از والدین می‌گویند تصورشان به این سمت می‌رود که فرزند آنها عادی نیست.

مهرنسا شهابی در این زمینه نیز می‌گوید: «باید این موضوع را بدانید زندگی‌ای که نمایش داده می‌شود آن چیزی نیست که در واقعیت وجود دارد. در کل هم گفته می‌شود ظاهر زندگی دیگران را نباید با باطن زندگی خود مقایسه کرد. شناخت‌نداشتن از ویژگی فرزندان، احترام نگذاشتن به ویژگی‌های فرزند، درک نکردن آنها، خود را جای آنها نگذاشتن و مقایسه‌های بی‌مورد آنها با دیگران باعث خواهد شد نشانه‌ها خیلی پررنگ‌تر از آن چیزی باشد که دیده می‌شود و برای همین هم به نظر این دسته از والدین نشانه‌ها غیرعادی می‌آید و واکنش‌شان هم شدیدتر می‌شود.»

اما فارغ از والدینی که به دلیل ویژگی شخصیتی خودشان در فرزندان‌شان نشانه‌هایی می‌بینند بسیاری از والدین اطلاعات کافی و لازم درباره ویژگی سنی فرزندان‌شان هم ندارند. نکته مهمی که مهرنسا شهابی به آن اشاره کرده و بر این باور است فرزندان در هر مرحله سنی دارای رفتارهایی متناسب با سن‌شان هستند که برخی از والدین به دلیل ناآگاهی از آن بی‌اطلاعتند: «وقتی والدین اطلاعات لازم را درباره ویژگی‌های سنی ندانند به فرزندان‌شان واکنش شدید نشان می‌دهند و تصور می‌کنند رفتارهای آنها غیرعادی است.

مخصوصاً اگر مقایسه‌ای هم صورت گیرد. چون با وجود ویژگی‌های سنی مشابه ممکن است هر کودکی هم ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد خودش را داشته باشد. برای همین یکی از دلایلی که به نشانه‌های مبالغه‌آمیز واکنش نشان داده می‌شود به ناآگاهی نسبت به ویژگی‌ها و خصوصیات فرزند در مراحل مختلف برمی‌گردد.

از همین رو انگ‌هایی که زده می‌شود به این علت است که شرایط سنی فرزندان‌شان را نمی‌شناسند. اگر بدانند آن وقت است که در صورت طولانی شدن آن نشانه‌ها شاید نیاز باشد از مشاور کمک گرفت تا چاره‌ای برای آن به دست آید.»

این‌که والدین بتوانند با دنیای ذهنی و فکری فرزندشان و با احساسات و افکارشان ارتباط برقرار کنند بسیار مهم است. بسیاری از والدین به‌ویژه

قبل از بچه‌دار شدن خود را بشناسید

این نکته مهم نباید فراموش شود که این شناخت خود و کسب اطلاعات درباره هر دوره سنی فرزند، باید قبل از بچه‌دار شدن صورت بگیرد. به‌هرحال از قدیم هم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. گام بعدی که لازم است برداشته شود انتخاب درست کسانی است که قرار است با آنها مشورت شود: «دیگرانی که برای صحبت کردن انتخاب می‌شوند بسیار مهمند.

این‌که چقدر حرف‌های آنها علمی و صحیح و واقعیت است بسیار مهم است. خیلی وقت‌ها ممکن است صحبت کردن با دیگرانی که به غلط انتخاب شده‌اند یک موضوع بسیار جدی را بی‌اهمیت نشان دهد و برعکس.

در نتیجه معتمد صحبت کردن با دیگران راه حل اول نیست. کسی که در این زمینه اطلاعات و دانش دارد بهتر می‌تواند کمک‌رسان باشد. در بسیاری از موارد کودک مشکلی ندارد؛ اما به او انگ زده می‌شود.

چون شاید شبیه بقیه رفتار نمی‌کند یا مطابق با استانداردهایشان نیست؛ اما این دلیل نمی‌شود که آن فرزند دارای مشکل است. یا برعکس مشکلی وجود دارد که اطرافیان به دلیل علاقه‌ای که به آن فرزند دارند آن را بی‌اهمیت نشان می‌دهند و امیدواری‌های واهی می‌دهند و به والدین می‌گویند به مرور زمان این نشانه‌ها درست می‌شود اما همین بی‌توجهی ممکن است اتفاقات جبران‌ناپذیری را به همراه آورد.»

در هر صورت هر فردی موظف است قبل از فرزندآوری این مسئولیت را بپذیرد که قبل از به دنیا آوردن یک موجود زنده اطلاعات کافی درباره او به دست آورد و ببیند می‌تواند مسئولیت‌پذیر باشد یا خیر. بعد از آن اطلاعات کافی درباره این‌که آنها والدین خوبی برای فرزندشان خواهند بود و از نظر شخصیت درونی‌شان دارای این قابلیت هستند را به دست آورند.

این کسب اطلاعات می‌تواند با کمک مشاور، فیلم، کتاب، پادکست و ... باشد تا در قدم نخست این معضلات حل شود و در قدم‌های بعدی اطلاعات کافی درباره سنین رشد و دیگر موارد به دست آورده شود تا در نهایت هم پدر و مادر خوبی بوده و هم فرزندان خوبی را تربیت و وارد جامعه و اجتماع کرد.