



والدین مهربان با الگوهای تربیتی نامهربان

این روزها از والدین و معلمان بسیاری این جمله‌ها را زیاد می‌شنویم، بچه‌های این دوره زمانه با گذشته خیلی فرق کردند. آن زمان‌ها معلم‌ها و والدین ارج و قرب زیادی داشتند، جلوی آن‌ها جیک ما در نمی‌آمد و بدون اجازه آن‌ها آب هم نمی‌خوردیم. با وجود اینکه تنبیه سختی هم می‌شوند اما اصلاً حرف گوش نمی‌دهند. می‌گی این کار



والدین مهربان با الگوهای تربیتی نامهربان

نویسنده: فریبا شکبیا

مهارت فرزندپروری

این روزها از والدین و معلمان بسیاری این جمله‌ها را زیاد می‌شنویم، بچه‌های این دوره زمانه با گذشته خیلی فرق کردند. آن زمان‌ها معلم‌ها و والدین ارج و قرب زیادی داشتند، جلوی آن‌ها جیک ما در نمی‌آمد و بدون اجازه آن‌ها آب هم نمی‌خوردیم. با وجود اینکه تنبیه سختی هم می‌شوند اما اصلاً حرف گوش نمی‌دهند. می‌گی این کار رو بکن، انگار نه انگار، دقیقاً برعکس اون کار رو انجام می‌دن، از هیچ کس حساب نمی‌برند. خیره، لجاجت، تنبل، ناسازگار و ... هستند.

چه اتفاقی افتاده است؟

که ما چنین شاهد افزایش چالش، درگیری و مشکلات در بین خانواده‌ها و مدارس هستیم. آیا واقعاً بچه‌ها تغییر کرده‌اند؟

در واقع بچه‌ها و والدین عوض نشده‌اند، این مشکلات به دلیل چند تغییر اساسی در نظام اجتماعی و فرهنگی در سراسر جهان به ویژه در کشور ما رخ داده است. صرفنظر از بررسی عوامل جامعه‌شناختی این تغییرات در هر جامعه از قبیل عوامل اجتماعی و اقتصادی، پیشرفت تکنولوژی اعم از ماهواره، اینترنت، تلفن همراه و پیامک و ... که همه می‌دانیم یکی از دلایل بروز این مشکلات آمده نبودن بستر و فرهنگ مناسب است، یکی از تغییرات عمده و مهم؛ آگاهی و آشنایی [^] ز حقوق خود در سراسر جهان است که به دلیل عدم تغییر در نظام آموزشی و تربیتی سنتی در مدارس و خانواده به وجود آمد.

در گذشته نظام تربیتی حاکم بر اغلب خانواده ها بر مبنای تربیت سنتی، مستبدانه، کنترلی و پدرسالارانه بود. در آن خانواده های پدرسالار، همسر و فرزندان در واقع در مالکیت پدر قرار داشته و پدر ارباب آنها به شمار می رفت. در این سیستم مستبدانه زبان تعلیم و تربیت بر اساس دو روش تنبیه جسمی و تنبیه کلامی بود. اما هنوز متاسفانه فرزندان بسیاری از ما قربانی این سیستم تربیتی سنتی هستند. که یکی از دلایل این چالش ها در بین خانواده ها آشنایی مردم به ویژه زنان و کودکان و نوجوانان از حقوق خود است. بنابراین دیگر نمی توان با زور و تهدید و خشونت آنها را تربیت و کنترل کرد. به اعتقاد روان شناسان فرزندان این والدین چنین استدلال می کنند اگر شما حق دارید مرا تنبیه کنید من هم حق دارم شما را تنبیه کنم. که رفتارهایی مانند خشونت، ناسازگاری، لجبازی و ... همچنین تغییر نظام معلم و پدرسالاری به شاگرد و فرزندسالاری از نتایج این استدلال است. هر چند تبدیل زور و قدرت به احترام متقابل که از نیازهای اساسی انسان است، شاید نیاز به سالیان زیادی داشته باشد اما خوشبختانه خانواده های زیادی این واقعیت را پذیرفته اند که امروز دیگر تنبیه جسمی و کلامی تأثیر گذشته را ندارد.

شما برای تربیت فرزند خود از چه الگویی استفاده می کنید؟
 به نظر می رسد تربیت اغلب فرزندان هنوز بر اساس تنبیه کلامی یا همان عادت ها و الگوهای مخرب است. هرچند امروزه تنبیه جسمی نسبتاً کاهش پیدا کرده است اما هنوز به کار بردن عادت های مخرب که آثار ویرانگر آن بیش از تنبیه جسمی است و زندگی انسان را فلج می کند، در اکثر مدارس به صورت تنبیه پنهان درآمده است و همچنین در اکثر خانواده ها، به ویژه در بین همسران، رایج است. علاوه بر آن اگر در گفت و گو و روابط خود دقت کنیم نه تنها در خانواده بلکه در اکثر روابط فردی و اجتماعی نیز زبان گفت و گوی بسیاری از ما با استفاده از الگوهای مخرب است که روابط را سرد و تیره و تار می کند.

الگوهای مخرب شامل موارد زیر است:

- ۱- عیب جویی: چقدر تنبلی، تو اصلاً مسوولیت سرت نمی شه.
- ۲- مسخره کردن: سطل زباله متحرک وارد شد. فقط خوردن و خوابیدن بلدی.
- ۳- ناسزا و تحقیر کردن: تو هیچی نمی شی، چه مرگته آخه آستینمو نکش، چقدر بی ادبی.
- ۴- سرزنش کردن: فراموش کار، اگر گردنت به شانه ات وصل نبود فراموش می کردن سرت را هم به خانه بیاوری، هزار بار گفتم، تو اصلاً آدم نمی شی.
- ۵- شرمنده کردن: باید از خودت خجالت بکشی که جلوی دوستانم آبروم رو بردی.
- ۶- اخطار دادن، تهدید و ترس: زود باش، تلفن رو همین الان قطع کن. دیگه حق نداری با اون ارتباط برقرار کنی. اگه یک بار دیگه روی دیوار چیزی بنویسی کتک مفصلی می خوری.

- ۷- متهم کردن: کی شکلات خورده پوستشو انداخته رو زمین؟ چقدر بی توجهی، بین زمین رو پر از کثافت کردی.
- ۸- شکوه، نق و غرغرزدن: از دست کارهات خسته شدم، این چه زندگی نکبتیه، بچه هم بچه های قدیم، یک بار شده تو خونه کمکم کنی.
- ۹- دستور دادن: زود باش سریع اتاقت رو مرتب کن، سر و صدا موقوف، همین الان برگردید به کلاس، هر چی من می گم، انجام بده، بکن، نکن، بشین، نشین، نرو، و ...

۱۰- مقایسه: از پس خاله ات یاد بگیر که نصف توست، ببین چقدر به درسش توجه می کنه.

۱۱- پیشگویی: باز که دروغ گفتی، پس فردا تو زندگیت آدمی می شی که هیچ کس بهت اعتماد نمی کنه.

۱۲- برچسب زدن: تنبل، گیج، دست و پا چلفتی، بد شانس و ...

۱۳- انکار احساسات: گریه نکن اون فقط یک پرنده بود.

۱۴- امر و نهی فراوان، موعظه و ارشاد

هر چند شاید با این شیوه مستبدانه در کوتاه مدت قادر به کنترل کودک خود باشیم اما در بلند مدت شاهد عواقب این سیستم تربیتی در بزرگسالی و آینده فرزند خود خواهیم بود.

در این زمینه دکتر ویلیام گلاسر روان پزشک بزرگ جهان در کتاب نوجوانان ناخشنود می نویسد: با اعمال زور در روابطمان با دیگران، تنها می توانیم فعالیت های آن ها را کنترل کنیم ولی هرگز نمی توانیم افکار آنها را تحت کنترل در آوریم. از آنجا که فرد شخصیت مستقلی دارد وقتی از نظر ما پنهان است، هر کاری که دلش می خواهد انجام می دهد.

نکته بسیار مهم این است که در گفت و گو با مردم اغلب والدین و معلمان در پاسخ به این سوال که چرا از این سیستم پیروی می کنید، ضمن ابراز علاقه، عشق و دلسوزی خود می گویند ما تصور می کنیم که با روش های کنترلی و الگوهای مخرب بچه ها به جنب و جوش افتاده، درس گرفته و در جهت رفتار بهتر تحریک شده و بیشتر تلاش می کنند. مثلاً اگر به آنها بگوییم تو چقدر فراموشکار و تنبل هستی به آنها برمی خورد بیشتر تلاش و دقت می کنند.

اما روان شناسان معتقدند این نوع گفتار به ویژه با لحن بد و تحقیرآمیز به دلیل ایجاد تصویر "من بدم" و همچنین انتقال پیام های منفی در ذهن فرد درست نتیجه عکس می دهد. زیرا فرد برچسب را باور کرده و تصور می کند واقعاً آدم بد، فراموشکار و تنبلی است و هیچ تلاشی در جهت بهبود رفتار خود نمی کند.

به طور کلی تنبیه چه جسمی، چه کلامی، به ویژه در حضور دیگران، باعث مقاومت در هر فردی می شود و علاوه بر ایجاد احساس بی ارزشی و گناه و ایجاد حس تنفر، کینه جویی و انتقام و تلافی، همچنین باعث سرکشی، خشونت، پرخاشگری و ناسازگاری می شود به همین دلیل والدین می گویند هر چقدر به آنها می گوئیم فایده ای ندارد، انگار، با دیوار حرف می زنیم و رفتار آنها بدتر می شود. هر چند در موارد بسیار نادری این جملات ممکن است مؤثر واقع شود و والدین قادر باشند او را با سیلی چه بر جسم و چه بر روح و روان وارد دانشگاه کنند. اما آیا آنها واقعاً از نظر جسمی و روانی، انسان های سالمی خواهند بود و در زندگی فردی، اجتماعی و ناشوایی خود هم موفق خواهند شد؟

تعدادی از آثار مخرب تربیت سنتی بر مبنای دو روش تنبیه جسمی و کلامی:

۱-از بین بردن تفکر خلاق و نقاد و به طور کلی فکر و اندیشه و خلاقیت

۲-از بین بردن اعتماد به نفس

۳-از بین بردن احساس مسوولیت و حس همکاری

۴-افسردگی: یکی از عواقب این شیوه تربیتی است که آثار آن بیشتر در بزرگسالی دیده می شود.

۵-افزایش رفتارهای ناسازگارانه، خشونت و پرخاشگری

۶-عدم ابراز وجود و جرات مندی

از بین بردن فکر و اندیشه و خلاقیت

در زمینه آثار مخرب دیگر این سیستم، دکتر علی بابایی زاد، مشاور و مدرس TA (تحلیل رفتار متقابل)، شاخه روان درمانی معتقد است در یک خانواده پدر سالار ما با والدینی رو به رو هستیم که به عنوان بخشی از فرهنگ، مدام چوب به دست ایستاده و تا فرد اشتباه کند او را مورد سرزنش و توهین قرار می دهد. مسلماً در چنین سیستمی، علاوه بر اینکه کودکان به دلیل ترس و وحشت، وادار به رفتارهای نامطلوبی مانند دروغگویی می شوند همچنین جرات ابراز احساس و ابراز نظر و عقیده و به طور کلی اجازه فکر کردن را ندارند که بزرگترین آسیب آن عدم رشد و پرورش فکر و اندیشه است که در صورت عدم پرورش آن، فرد عقلانیت و قاطعیت را که از ویژگی های والدین مؤثر است نیاموخته و مسلماً از روش های مستبدانه که ویژگی انسان های ضعیف است، استفاده می کند. شیوه های نوین تربیتی بر اساس اصول برابری و احترام

این شیوه ها جدیدترین روش های آموزشی است که بر خلاف روش های مستبدانه بر مبنای اصول برابری و احترام متقابل استوار است. که در واقع نیز در صورت احترام به عقاید، احساسات و نیازهای کودک و نوجوان و به طور کلی هر انسانی می توان از جدال با آنها جلوگیری به عمل آورد. در حقیقت اگر می خواهیم جوانان به خود و دیگران احترام بگذارند باید به آنها احترام بگذاریم و این کار عملی نیست مگر به احساسات آنها احترام بگذاریم. در این روش به جای استفاده از الگوهای مخرب یا کشنده از الگوهای سازنده و پیوند دهنده مانند گوش کردن، مذاکره کردن، حمایت و دلسوزی کردن، عشق و دوستی، مراقبت کردن، و ... به ویژه تشویق کردن به جای توجه به نقاط ضعف در جهت حل مشکلات رفتاری استفاده می شود. یکی از شیوه های مؤثر این سیستم، رفتار مهربان و قاطعانه والدین است. البته قاطعانه نه به معنای به کار بردن شیوه های مبنی بر تفکری عاقلانه و منطقی است. راهکاری نو برای مشکلات رایج در خانواده ها

یکی از مشکلات رایج در بین اکثر خانواده ها جار و جنجال بر سر تکالیف مدرسه است. تصور کنید فرزند شما غرق در تماشای یک برنامه تلویزیونی است. رفتار اغلب والدین:

پس کی می خوای تکالیفتو انجام بدی؟ سریع تلویزیون رو خاموش کن. کشتی منو. تو هیچ وقت آدم نمی شی.

مراحل زیر راهکاری مناسب برای حل این مشکل است.

۱-احساسات و نیازهای کودک را در نظر بگیرید.

حدس می زنی شروع کردن تکلیف مدرسه کار سختی است احتمالاً بعد از سپری کردن یک روز طولانی در مدرسه دلت می خواهد استراحت کنی.

۲-احساسات و نیازهای خود را ابراز کنید.

دو چیز منو ناراحت می کنه. اول اینکه مراقب باشم تا تو هر شب تکالیفتو انجام بدی و می بینم تو تا دیروقت بیدار می مونی و صبح روز بعد خسته و خواب آلود بیدار می شوی.

۳-از کودک دعوت کنید تا به شما کمک فکری کند:

در این فکرم که آیا می توانیم فکرهایمان را روی هم بگذاریم و به نظریه ای برسیم که هر دو را راضی کند. من همه چیز را خواهم نوشت، اول تو شروع کن.

۴-تمام عقاید را بدون ارزیابی کردن بنویسید.

۵-بعد از بررسی راه حل ها و توافق با همدیگر، یک راهکار را عملی کنید.

در واقع وقتی احساسات بچه ها را به ویژه در دوران کودکی که پر از شور بازی هستند ندیده می گیریم آنها به سختی می توانند رفتار خود را تغییر دهند. وقتی احساسات بچه ها پذیرفته می شوند، برای آنان آسانتر خواهد بود که رفتار خود را تجدیدنظر کنند.

در حقیقت، کودکی که زیر بمباران سرزنش و توهین و انتقاد و موعظه و ... قرار می گیرد غمگین و عصبی شده، به سختی می تواند حواس خود را جمع کند و به مشکل خود فکر کند و رفتار خود را تغییر دهد.

سرزنش کردن

یکی از الگوهای مخرب بسیار رایج دیگر، سرزنش کردن است.

برای نمونه کودکی را تصور کنید که مرتب وسایل خود را گم کرده و یا فراموش می کند به مدرسه بیاورد.

واکنش والدین: این فراموشکار، باز که مدادهاتو جا گذاشتی؟ خوبه باز حداقل خودتو مدرسه جا نمی زاری.

