

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیتی برای
والدین تک‌فرزند

دکتر کارل پیکه‌هارت

مترجم: دکتر مسعود حاجی‌زاده

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	پیک هارت، کارل ۱۹۳۹ م. - Pickhardt, Carl E.
عنوان و نام پدیدآور:	کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند / کارل پیک هارت؛ ترجمه مسعود حاجی‌زاده
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۱۹۲ ص
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۱۱-۳
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: keys to parenting the only child, c1997
یادداشت:	چاپ هفدهم.
موضوع:	کودکان یگانه - روان‌شناسی؛ Only child - Psychology
موضوع:	رفتار والدین؛ Parenting
موضوع:	والدین و کودک؛ Parent and child
شناسه افزوده:	حاجی‌زاده، مسعود، ۱۳۴۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره:	HQ ۷۷۷ / ۳ / پ ۹ ک ۸ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵ / ۴۴۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۱۵۵۴۹



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند دکتر کارل پیک هارت

مترجم	دکتر مسعود حاجی‌زاده
ویراستار	سیامک افشار
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۵۰۰
چاپ هفدهم	۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
چاپ متن و جلد	روزنه کار

۳-۱۱-۶۱۸۱-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 11 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
۱۵	بخش اول: نظام خانوادگی تک‌فرزندی
۱۶	فصل یکم. شایسته بودن: تلاش برای شبیه شدن به والدین
	فصل دوم. نقطه‌های قوت تقلید از والدین: تقویت
۱۹	سنت‌های خانوادگی
	فصل سوم. خطرهای شباهت به والدین: زیر فشار قرار
۲۱	گرفتن از سوی والدین
	فصل چهارم. نداشتن خواهر و برادر: مزایای تک‌فرزند بودن
۲۴	در خانه
۲۶	فصل پنجم. خطرهای نداشتن خواهر و برادر: بلوغ دیررس
۳۱	بخش دوم: انواع خانواده‌های تک‌فرزند
	فصل ششم. خانواده تک‌سرپرست: فواید زندگی در خانواده
۳۲	تک‌سرپرست
	فصل هفتم. مشکلات دوست بودن با تک‌فرزند: وابستگی
۳۵	شدید عاطفی

- فصل هشتم. خانواده‌های دارای دو سرپرست: فواید ناشی از احساس یکنواختی از سه نفر بودن ۳۸
- فصل نهم. مشکلات ناشی از احساس وابستگی شدید به خانواده: محصور شدن بین پدر و مادر ۴۰
- بخش سوم: واقع شدن در مرکز توجه خانواده ۴۳
- فصل دهم. توجه انحصاری: فواید ناشی از قرار گرفتن در مرکز توجه ۴۴
- فصل یازدهم. مشکلات ناشی از توجه انحصاری: خطر نگرانی مفرط ۴۸
- فصل دوازدهم. گرایش به تنهایی: فواید ناشی از خودبینی ۵۱
- فصل سیزدهم. مشکلات گرایش به تنهایی: خودخواهی ۵۳
- فصل چهاردهم. تلقی مثبت از خود: فواید ناشی از تلقی مثبت از خود ۵۶
- فصل پانزدهم. مشکلات ناشی از تلقی مثبت از خود: ناسازگاری اجتماعی ۵۹
- بخش چهارم: ارتباط نزدیک با والدین ۶۳
- فصل شانزدهم. وابستگی و پیوند: فواید باهم بودن ۶۴
- فصل هفدهم. مشکلات ناشی از وابستگی و پیوند: مشکلات وابسته بودن ۶۸
- فصل هجدهم. صمیمیت: فواید ناشی از روابط عمیق عاطفی ۷۱
- فصل نوزدهم. خطرهای ناشی از صمیمیت: قرار گرفتن در زندان احساسات ۷۵
- بخش پنجم: لایق بودن ۷۹

- فصل بیستم. تلاش برای جلب رضایت و موافقت دیگران:
 ۸۰ فواید ناشی از این تلاش
- فصل بیست و یکم. مشکلات ناشی از جلب رضایت و موافقت
 ۸۴ دیگران: ظلم کردن به یکدیگر
- فصل بیست و دوم. انتظارات: فواید ناشی از واقع بین بودن
 ۸۷
- فصل بیست و سوم. خطرهای ناشی از انتظارات: تغییر و اصلاح
 ۹۴
- فصل بیست و چهارم. آرزوهای بلندپروازانه: فواید ناشی از
 ۱۰۰ آرزوی خوب بودن
- فصل بیست و پنجم. مشکلات ناشی از آرزوهای بلندپروازانه:
 ۱۰۴ دست نیافتن به رویاها و کمالات
- بخش ششم: قابل تکیه بودن
 ۱۱۱
- فصل بیست و ششم. مسئولیت: فواید مستقل بودن
 ۱۱۲
- فصل بیست و هفتم. مشکلات ناشی از مسئولیت: احساس مالکیت
 ۱۱۶
- بیش از حد
 ۱۱۶
- فصل بیست و هشتم. احساس وظیفه: فواید ناشی از مدیون بودن
 ۱۲۲
- فصل بیست و نهم. مشکلات ناشی از احساس وظیفه: احساس
 ۱۲۵ گناه
- بخش هفتم: هویت
 ۱۲۹
- فصل سی ام. استقلال فردی: فواید ناشی از تفاوت داشتن
 ۱۳۰
- با والدین
 ۱۳۰
- فصل سی و یکم. مشکلات ناشی از استقلال فردی: تطبیق
 ۱۳۴
- نداشتن
 ۱۳۴
- فصل سی و دوم. زیاده روی: فواید ناشی از شدت نیاز
 ۱۳۷
- فصل سی و سوم. مشکلات ناشی از زیاده روی: سرمایه گذاری
 ۱۴۳
- فراوان و احساس نالایق بودن
 ۱۴۳

- ۱۴۹ **بخش هشتم: سال‌های نوجوانی**
- فصل سی و چهارم. نوجوانی: زمانی که نیمهٔ دشوار سرپرستی
- ۱۵۰ کودکان آغاز می‌شود
- ۱۵۳ فصل سی و پنجم. فواید ناشی از نوجوانی: تقویت رشد سالم
- فصل سی و ششم. تقویت نقطه‌های قوت نوجوانی: تشویق کردن
- ۱۵۶ مسئولیت‌پذیری، تغییر و روابط اجتماعی
- فصل سی و هفتم. مشکلات ناشی از نوجوانی: مشکلات مختلف
- ۱۶۱ در مراحل مختلف
- فصل سی و هشتم. تعدیل مشکلات ناشی از نخستین مراحل
- ۱۶۵ نوجوانی: خوش‌بین بودن به نوجوان
- فصل سی و نهم. تعدیل مشکلات دورهٔ میانی نوجوانی: حفظ
- ۱۶۷ وفاداری به یکدیگر در هر شرایطی
- فصل چهلم. تعدیل مشکلات مراحل پایانی دورهٔ نوجوانی:
- ۱۷۱ کنترل اضطراب
- فصل چهل و یکم. تعدیل مشکلات ناشی از استقلال آزمایشی:
- ۱۷۴ ادامهٔ حمایت از فرزند در صورت نیاز
- ۱۷۷ **بخش نهم: تأثیرات طلاق**
- ۱۷۸ فصل چهل و دوم. تأثیرات طلاق: تقسیم شدن وفاداری
- فصل چهل و سوم. رفت و آمد بین والدین: کاهش فشار و اداره
- ۱۸۱ کردن ملاقات با فرزند
- ۱۸۴ پرسش و پاسخ
- ۱۹۰ واژه‌نامه
- ۱۹۱ نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

سال‌هاست که تعداد والدین تک‌فرزند روبه‌افزایش است زیرا:

- تأمین هزینه خانواده‌های پرجمعیت، دشوارتر است.
- والدین به‌راحتی می‌توانند تربیت فرزند خود را تحت کنترل داشته باشند.
- همه دربارهٔ افزایش جمعیت نگرانند.
- برخی از والدین مایل نیستند با مشکلاتی که ممکن است میان فرزندان ایجاد شود، روبه‌رو شوند. آنان از پیچیده شدن مسائل خانوادگی که بر اثر چندفرزندی پدید می‌آید، اجتناب می‌ورزند.
- برخی از والدین احساس می‌کنند که فرزند کمتر، آرامش زندگی خانوادگی را بیشتر خواهد کرد.
- برخی از افراد در سنین بالا ازدواج می‌کنند، لذا فرصتی برای داشتن چند فرزند ندارند.
- برخی از زوج‌ها پیش از آنکه فرزند دومی داشته باشند، از یکدیگر جدا می‌شوند.
- برخی از والدین، یک فرزند را کافی می‌دانند.

این کتاب به والدین آینده‌نگری تقدیم می‌شود که نظرات موافق و مخالف تک‌فرزند بودن را مورد ارزیابی قرار می‌دهند، والدینی که به‌طور اختیاری یا اضطراری قصد ندارند بیش از یک فرزند داشته باشند. این

کتاب می‌کوشد به این‌گونه والدین کمک کند تا بتوانند با مشکلات و موقعیت‌های تک‌فرزندی آشنا شوند و با آن‌ها برخورد کنند. مهم‌ترین هدف این کتاب، یاری رساندن به والدین تک‌فرزند برای غلبه کردن بر دو باور زیر است:

باور نخست: چندفرزندی بسیار دشوارتر از تک‌فرزندی است. اما واقعیت برخلاف این باور است. تک‌فرزندی بسیار مشکل‌تر از چندفرزندی است زیرا والدین فقط یک فرصت غیرقابل تکرار برای تربیت فرزند خود دارند، لذا باید این موضوع را جدی تلقی کنند. آن‌ها می‌خواهند حداکثر تلاش خود را برای دوری جستن از هر نوع اشتباه جبران‌ناپذیر به کار گیرند. داشتن تک‌فرزند فشار زیادی بر والدین وارد می‌سازد.

باور دوم: تک‌فرزندی بسیار ساده‌تر از چندفرزندی است. اگرچه اختلافاتی که میان خواهران و برادران در یک خانواده چندفرزندی پدید می‌آید، در خانواده‌های تک‌فرزند وجود ندارد و تأمین هزینه تک‌فرزند سهل‌تر است و زمان مورد نیاز برای هدایت و راهنمایی او نیز کمتر خواهد بود، اما همین شرایط می‌تواند مشکلات روانی ویژه‌ای پدید آورند. والدین نسبت به تک‌فرزند خود، به شدت احساس وابستگی می‌کنند و در برخورد با او حساس‌تر می‌شوند. دوری از تک‌فرزند دشوار است و همین احساس موجب به‌خطر افتادن استقلال کودک می‌شود. تک‌فرزندی می‌تواند روابط پیچیده را بین والدین و فرزند مطرح سازد، هرچند این حالت نیز همچون چندفرزندی، شمشیری دولبه است که نقاط قوت و ضعف گوناگون دارد.

برخی از نقاط قوت آن عبارتند از:

- می‌توان تمام توجه خود را به یک فرزند معطوف ساخت، نه اینکه آن را میان فرزندان متعدد تقسیم کرد.
- می‌توان صمیمیتی عمیق بین والدین و فرزند برقرار ساخت.

● می‌توان شرایطی ایجاد کرد که کودک فارغ از مزاحمت دیگران از زندگی خود لذت ببرد.

برخی از نقاط ضعف تک‌فرزندی عبارتند از:

- چشم‌پوشی بر رفتارهای ناپسندکودک و توجه پیوسته و بیش‌ازاندازه به او.
- وابستگی شدید عاطفی که مانع از استقلال شخصیت کودک می‌شود.
- دشواری تحمل و پذیرش جدایی والدین و کودک از یکدیگر.
- وابستگی شدید تک‌فرزند به والدین مانعی در راه دوست‌یابی او خواهد شد.

مشکلات عمده‌ای که باید تک‌فرزند و والدین او آن‌ها را حل کنند، عبارتند از:

- ایجاد احساس هویتی مستقل از هویت و شخصیت والدین.
 - دوری از والدین.
 - محدود ساختن مسئولیت والدین و تقویت مسئولیت‌پذیری در تک‌فرزند.
 - تقویت ارتباط متقابل بین والدین و فرزند و اجتناب از رابطهٔ یک‌طرفه.
 - ایجاد استقلال اجتماعی در رابطهٔ بین والدین و تک‌فرزند.
- ارتباط تربیتی با کودکان همانند سایر ارتباطات مسئله‌ای انتخابی است. امیدواریم با مطالعهٔ پیچیدگی‌هایی که در زمینهٔ تربیت تک‌فرزند وجود دارد، بتوانید شایسته‌ترین گزینش‌ها را انجام دهید و فرزند تربیت کنید که برخوردی اندیشمندانه با مشکلات داشته باشد.

رفتار والدین و شخصیت کودکان تحت تأثیر متغیرهای گوناگون قرار دارد، بنابراین نمی‌توانیم مشخصات ثابتی را برای تک‌فرزندان پیش‌بینی کنیم و انتظار رفتار یا مشکلاتی معین را از این کودکان داشته باشیم. بخش قابل ملاحظه‌ای از مطالب این کتاب، درمورد بسیاری از خانواده‌های تک‌فرزند صادق است اما هیچ‌یک از این مطالب در تمامی خانواده‌های تک‌فرزند مشترک نیست. خانواده‌های تک‌فرزند بسیار متفاوت هستند و نمی‌توان مشخصاتی واحد و کلیشه‌ای برای آن‌ها تعریف کرد؛ قانونی

قطعی نیز در مورد این خانواده‌ها وجود ندارد. این کتاب دربارهٔ گرایش‌هایی که در این خانواده‌ها وجود دارد بحث خواهد کرد، نه دربارهٔ مشخصه‌های قطعی. افزون بر این، کودکانی که تک‌فرزند هستند، همانند سایر کودکان رفتارهایی متناقض دارند، از برخی جنبه‌ها خجالتی هستند و از جنبه‌هایی دیگر گستاخ. آن‌ها می‌توانند هم خطرناک باشند و هم آرام، هم خودخواه باشند و هم به دیگران بیندیشند، هم مستقل باشند و هم وابسته. با توجه به اینکه نخستین فرزند تا زمانی که فرزند دوم متولد نشده است، تک‌فرزند محسوب می‌شود لذا، بسیاری از مطالب این کتاب در مورد تربیت فرزند اول نیز مفید است.

من طی سال‌ها تجربهٔ روان‌شناسی کودک، با تعدادی از تک‌فرزندان و والدین ناهمگون آن‌ها برخورد داشته‌ام. وجود نمونه‌های متعدد و متفاوت در این زمینه، دلیل آن نیست که خانواده‌های تک‌فرزند دارای مشکلات پیچیده‌تری نسبت به خانواده‌های چندفرزند هستند، بلکه بیانگر توجه و حساسیت افراطی والدین به تنها فرزند آن‌هاست. آنان همیشه گوش‌به‌زنگ هستند و با مشاهدهٔ کوچک‌ترین مسئله‌ای از دیگران یاری می‌خواهند تا مشکلی برای فرزندشان پدید نیاید.

به اعتقاد من والدین تک‌فرزند، دوست دارند فرزندانشان را به خوبی تربیت کنند. آن‌ها مسئولیت تربیت فرزند را امری جدی می‌دانند و به نحوی افراطی مراقب فرزندانشان خود هستند.

ساختار این کتاب چگونه است؟

فصل‌های این کتاب به شکل زیر تدوین شده است:

بخش یکم به تشریح دو عامل مؤثر در خانواده‌های تک‌فرزند می‌پردازد: تلاش کودک برای شبیه شدن به والدین، و رشد وی بی‌حضور خواهر یا برادر دیگر. بخش دوم، انواع خانواده‌های تک‌فرزند و تأثیر آن‌ها را بر تربیت تک‌فرزندانی که با یکی از والدین و یا با هر دو آن‌ها زندگی می‌کنند، بررسی می‌کند. بخش سوم به مسائل کودکانی می‌پردازد که مرکز

توجه والدین خود هستند. بخش چهارم درباره پویایی پیوند میان تک‌فرزند و والدین از نظر صمیمیت و دلبستگی بحث می‌کند. بخش پنجم بر وجود سه منبع اساسی فشار بر تک‌فرزندان تأکید دارد: جلب موافقت والدین، برآورده کردن انتظارات والدین و عملی کردن خواسته‌ها و آرزوهای آنان. بخش ششم تعهد و مسئولیت‌پذیری کودکان را بررسی می‌کند. بخش هفتم به بررسی استقلال شخصیتی و تمایل به فزون‌خواهی در کودکان می‌پردازد زیرا این دو موضوع بر نحوه شکل‌گیری هویت تک‌فرزند تأثیری بسیار دارد. بخش هشتم که طولانی‌ترین بخش این کتاب است، والدین را برای رویارویی با تغییراتی که به احتمال زیاد در دوران نوجوانی فرزندشان روی می‌دهد، آماده می‌کند. در این بخش با تمام مراحل نوجوانی از ابتدا تا انتها آشنا می‌شویم. بخش نهم بر اهمیت کاهش اثرات ناراحت‌کننده طلاق در کودکان تأکید می‌کند زیرا تحمل چنین رویدادی برای تک‌فرزندان بسیار دشوار است. بخش پرشش و پاسخ نیز نگرانی‌های رایج والدین را برمی‌شمارد. واژه‌نامه‌ای که در آخر کتاب آورده شده است، شامل توضیحاتی است درباره اصطلاحات تخصصی کتاب.

این کتاب هم به مسائل مربوط به رشد و تربیت تک‌فرزندان و هم به مسائل ویژه خانواده‌های تک‌فرزند می‌پردازد و هر کدام از این مسائل از دو جنبه مورد تحلیل واقع می‌شوند:

۱. بررسی نقاط قوت و ارائه برنامه‌هایی برای تقویت آن‌ها.
۲. تعیین نقاط ضعف و مشکلات ناشی از این مسائل و ارائه برنامه‌هایی برای کاهش این مشکلات.

هنگامی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، از یاد نبرید که داشتن تک‌فرزند بهتر یا بدتر از داشتن چند فرزند نیست. تک‌فرزندی نیز چون چندفرزندی، مزایا و معایبی دارد و هیچ‌کدام بهتر یا ساده‌تر از دیگری نیست. خانواده‌هایی که دارای تک‌فرزند هستند، بر مسائلی خاص تأکید دارند که ممکن است در خانواده‌های چندفرزندی وجود نداشته باشد.

بخش اول



نظام خانوادگی تک فرزندی

شایسته بودن:

تلاش برای شبیه شدن به والدین



ارزش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و رفتار والدین، تأثیری شگرف در شکل‌گیری شخصیت کودکان به‌ویژه در سنین پایین‌تر دارد. افزون بر شباهت‌های میان والدین و فرزندان، سه عامل در تشویق کودکان برای شبیه شدن به والدین وجود دارد:

۱. کودکان کم‌سن‌وسال، ناخودآگاه، از والدین خود تقلید می‌کنند. نحوه ارزیابی والدین از خودشان (رضایت یا نارضایتی از خود)، نحوه برخورد والدین با دیگران (تحمل یا تحمل نکردن دیگران) و نحوه تأثیر می‌گذارد. کودکان دوست دارند باورها، رفتارها و طرز تلقی‌های خود را با والدین خود تطبیق دهند. برخی از والدین نسبت به کوچک‌ترین اتفاقی که برای فرزندشان روی می‌دهد حساس هستند و نگران می‌شوند. فرزندان آن‌ها نیز به‌طور طبیعی به‌هنگام اتخاذ هرگونه تصمیمی، دچار تشویش و اضطراب می‌شوند زیرا کودکان به شدت از رفتار و شخصیت والدین خود تأثیر می‌پذیرند.

۲. کودکان بزرگ‌تر، آگاهانه از والدین خود تقلید می‌کنند. تحسین کردن، بروز چنین رفتاری را در کودکان شدت می‌بخشد. برای مثال، کودکی خردسال سخنان والدین خود را طوطی‌وار تکرار می‌کند تا احساس خوشایندی را در خود و خانواده‌اش به‌وجود آورد. کودک ممکن

است از والدین خود درخواست کند در انجام کاری یا تعمیر چیزی به او کمک کنند و از این طریق احساس می‌کند که با والدین خود برابر است: «من هم می‌توانم کارهایی را که والدینم انجام می‌دهند، انجام دهم». بدیهی است کودکان بزرگ‌تر، بیشتر دوست دارند مانند والدین خود باشند.

۳. کودکان اغلب با ضوابطی که والدین آن‌ها تعیین می‌کنند، موافق هستند. نظام خانواده، نظامی ارزشی و بازتابی از باورها و افکار و فرهنگ والدین است. والدین همچون یک مدیر، مسئولیت وضع قوانین، محدودیت‌ها و تعیین نیازها را برعهده دارند تا بدین ترتیب محیطی امن برای رشد فرزندان خود آماده کنند. اطاعت کردن به معنای شبیه شدن به والدین است و تحسین خانواده را نیز در پی دارد. کودکان تصور می‌کنند که به والدین خود بسیار نزدیک هستند و برآورده کردن انتظارات والدین، پیروی از خواسته‌های والدین و همکاری با آن‌ها در نهایت به نفع خودشان است، آنان دوست دارند والدین خود را راضی و خشنود کنند. عواملی که بر شمردیم، کودکان را تشویق می‌کند تا مانند والدین خود شوند. این عوامل بر کودکان خانواده‌های تک‌فرزند بسیار قوی‌تر عمل می‌کند. این قبیل کودکان، معمولاً نسبت به کودکان خانواده‌های چندفرزند، کمتر احساس آزادی می‌کنند و به معنای دیگر بیشتر از والدین خود تقلید می‌کنند زیرا فرزند دیگری در خانواده وجود ندارد که:

- رفتاری متفاوت داشته باشد و تحمل والدین را برای درک تنوع رفتار کودکان افزایش دهد.
 - نحوه ارتباط او با والدین متفاوت باشد و بدین طریق گزینه‌های بیشتری را در زمینه روابط والدین - فرزندان ایجاد کند.
 - شخصیتی متفاوت از والدین داشته باشد و الگوی دیگری ارائه دهد.
- کودکان خانواده‌های تک‌فرزند، اغلب در دنیای بزرگسالان متولد می‌شوند و رشد می‌کنند. آن‌ها خواستار خواهر یا برادر دیگری هستند تا

بدین طریق فشار والدین بر خود را کاهش دهند زیرا در خانواده‌های تک‌فرزند، والدین اغلب چون یک بزرگسال با کودک خود برخورد می‌کنند و فرزند آن‌ها نیز احساس می‌کند که باید مانند بزرگسالان رفتار کند. اما در خانواده‌های دارای چند فرزند، کودک بودن فرزندان بر والدین تحمیل می‌شود و کودکان این‌گونه خانواده‌ها، احساس می‌کنند که کودک هستند و نه بزرگسال.

برای والدین بسیار آسان است که فرزندان خود را - درحالی‌که هنوز کودکی بیش نیستند - تشویق کنند تا مانند بزرگسالان رفتار کنند. کودکانی که پیش از گذراندن دوران کودکی به چنین رفتاری تشویق می‌شوند، به احساس بلوغ کاذب گرفتار می‌آیند اما این کمبودها و نقایص می‌تواند در آن‌ها نهفته بماند، و درنهایت، فرصت گران‌بهای کودک بودن و ناپخته رفتار کردن از این افراد سلب می‌شود. افزون بر این، ممکن است والدین اطلاعاتی را در اختیار این کودکان قرار دهند که در دنیای آنان جایی ندارد و ویژه بزرگسالان است. از این رو کودکان نمی‌توانند چنین اطلاعاتی را درک کنند و فقط آن‌ها را تکرار می‌کنند.

نقطه‌های قوت تقلید از والدین: تقویت سنت‌های خانوادگی



کودکان خانواده‌های تک‌فرزند، تمایل زیادی دارند که شبیه والدین خود باشند. این تمایل فایده‌های گوناگونی چون تقویت اعتماد به نفس، برقراری ارتباط نزدیک و مطلوب با والدین و برخورداری از روحیه انتقادپذیری دارد. «هنگامی که کودک بودم هرگز در اینکه چه کسی هستم، چه چیزی درست است و می‌خواهم چه شخصیتی داشته باشم، تردیدی نداشتم. حتی امروز که فردی بالغ هستم، نظام ارزشی‌ام درباره خوبی و بدی و حتی سلیقه‌هایم به همان گونه‌ای است که والدینم به من آموخته‌اند، آن‌ها خیلی خوب با من رفتار می‌کردند و من نیز تلاش می‌کردم که مانند آن‌ها شوم. به همین دلیل است که اکنون نیز با آن‌ها دوست هستم. ما نقاط اشتراک زیادی داشتیم و اکنون نیز داریم. من در دوران نوجوانی دوستان زیادی داشتم که می‌کوشیدند با والدین خود تفاوت داشته باشند ولی من چنین نبودم».

بسیاری از والدین تک‌فرزند، مایلند ارزش‌ها و اعتقادات خود را به فرزندان خود منتقل کنند. چنین شباهتی می‌تواند احساس خوشایندی از رضایت در والدین و فرزندان پدید آورد: هرچه شباهت فرزند به والدین بیشتر می‌شود، والدین خوشحال‌تر می‌شوند و هرچه والدین خوشحال‌تر شوند، فرزند آن‌ها از کار خود رضایت بیشتری احساس خواهد کرد. بسیاری از کودکان خانواده‌های تک‌فرزند، به سنت‌های اجدادی خود

احساس و اعتقادی عمیق دارند و بدین طریق با والدین خود مرتبط می‌شوند. آن‌ها از اینکه به سنت‌ها و ارزش‌های خانوادگی خود پایبند هستند، احساس غرور می‌کنند، اما همین پایبندی آنان را کودکانی بسیار محافظه‌کار بار می‌آورد، به گونه‌ای که از فلسفه و سبک زندگی خاصی که به آن‌ها آموخته شده است، منحرف نشوند.

اگر والدین برخورداردی عاقلانه و منطقی با فرزند خود داشته باشند، در مقابل چنین برخوردهایی را از فرزندشان خواهند دید، چنین کودکانی می‌توانند مسائل و مشکلات خود را حل کنند. مادری ممکن است بگوید: «تو هم مانند من علائق زیادی داری که باید به آن‌ها اهمیت بدهی. این علائق مانع از آن می‌شوند که زندگی کلافه‌کننده شود ولی پرداختن به آن‌ها کمی مشکل است». پدری ممکن است بگوید: «تو هم مانند من، برون‌گرا هستی. این ویژگی باعث می‌شود تا همه بدانند که موضع تو چیست، ولی گاهی اوقات، سخن گفتن، دردسرزاست و سکوت عاقلانه‌تر است. سخن گفتن، خوب است ولی پیش از آن باید به آنچه می‌گویی بیندیشی. گاهی اوقات ترجیح می‌دهم ساکت باشم و عقایدم را برای خود نگاه دارم».

خطرهای شباهت به والدین: زیر فشار قرار گرفتن از سوی والدین



تک‌فرزندان به دلیل نداشتن خواهر یا برادر، والدین خود را چون خواهر یا برادر تصور می‌کنند. در چنین خانواده‌ای والدین نه تنها قوانین خانوادگی را تعیین می‌کنند بلکه تنها همدم فرزندشان هستند، این کودکان برای اینکه مورد پذیرش قرار گیرند، سعی در جلب رضایت والدین خود دارند یعنی همان رفتاری که یک کودک با دوستان خود دارد. این‌گونه تطبیق دوستانه برخاسته از ترس است و کودکان را زیر فشار می‌گذارد، زیرا چنانچه این تطبیق انجام نشود ممکن است مورد انتقاد قرار گیرند، طرد شوند یا همواره زیر فشار مخالفت اطرافیان قرار گیرند. پسری می‌گوید: «روزی به والدینم انتقاد کردم که به چه دلیل هنگام رانندگی با سرعت می‌رانند؛ اما از آن پس آن‌ها دیگر مرا با خود بیرون نبردند و من احساس کردم که خطایی مرتکب شده‌ام». کودکانی که تک‌فرزند خانواده هستند در می‌یابند که تقلید از والدین تحسین آنان را در پی دارد و سرپیچی کردن آن‌ها از برخی خواسته‌های والدین باعث می‌شود تا به‌طور موقت چنین موقعیتی را از دست بدهند. یکی از مشکلات تک‌فرزندان، این است که والدین‌شان تنها همدم آنان در محیط خانه هستند لذا سعی در جلب رضایت آن‌ها موجب می‌شود تا زیر فشار قرار گیرند.

تلاش برای تقلید کردن از والدین سبب می‌شود کودکان استقلال شخصیتی خود را منکوب سازند. پسری می‌گوید: «من تنها فرزند خانواده هستم، والدینم علاقه زیادی به من داشتند و من نیز احترام زیادی برای

آن‌ها قائل بودم. آن‌ها خوشحال بودند که رفتاری شبیه به آن‌ها دارم. هنگامی که به آن‌ها گفتم قصد دارم همان شغلی را انتخاب کنم که آن‌ها دارند، خیلی خوشحال شدند. چگونه به آن‌ها بگویم که واقعاً دوست دارم شغل دیگری را انتخاب کنم و زندگی با آن‌ها تفاوت داشته باشد؟ آن‌ها خیلی برای من زحمت کشیده‌اند، بنابراین باید سعی کنم انتخاب‌های خود را براساس تمایلات آن‌ها تنظیم کنم.»

بسیاری از والدین تک‌فرزند، متوجه نمی‌شوند که چه تأثیر عمیقی بر فرزند خود دارند و فرزندشان چه فشاری را تحمل می‌کند تا شبیه والدین خود بشود و رضایت آن‌ها را جلب کند. وجود چند فرزند در خانواده موجب می‌شود تا تمایل فرزندان به جلب رضایت والدین کاهش یابد و از این فشار رهایی یابند. در چنین محیطی، فرزندان دیگر تمایلی ندارند که خود را با والدین خود مقایسه کنند ولیکن خود را با دوستان یا خواهر یا برادرهای خود مقایسه می‌کنند و فشار دیگری به آن‌ها وارد می‌شود که ناشی از رقابت است.

افزون بر این، والدینی که دارای چند فرزند هستند تمام توجه خود را به یک فرزند معطوف نمی‌کنند. تأثیر فزاینده‌ای که خواهرها و برادرها بر یکدیگر دارند موجب می‌شود تا از الگوهایی غیر از والدین خود پیروی کنند. تنوع رفتار کودکان در یک خانواده نیز میزان بردباری والدین را افزایش می‌دهد و فشاری را که آن‌ها بر فرزند خود وارد می‌سازند تا از آن‌ها اطاعت کند، کاهش می‌دهد.

کودکانی که تک‌فرزند هستند، به سختی قادرند رفتاری متفاوت از والدین خود داشته باشند لذا سن بلوغ برای این کودکان بسیار دردناک است (فصل ۳۴) زیرا احساس مستقل بودن در سنین بلوغ تقویت می‌شود و برای آن‌ها بسیار دشوار است که:

- علیه رفتار دوران کودکی خود عصیان کنند.
- از جلب رضایت والدین و اطاعت از آن‌ها سرپیچی کنند.
- در مقابل والدین مقاومت کنند.

- شخصیتی داشته باشند که والدین شان را آزرده می‌سازد.
 - از والدین خود جدا شوند و با دوستان خود زندگی کنند.
 - آزادی بیشتری را طالب شوند که والدین حاضر نیستند به آن‌ها اعطا کنند.
- گاه این کشمکش‌های روانی به‌حدی است که کودکان سعی می‌کنند برای جلب رضایت والدین، رفتارهای دوران بلوغ را به تأخیر بیندارند.
- از این رو والدین باید به این موضوع توجه کرده و بکوشند که فشار وارده بر فرزندشان را کاهش دهند. به پیشنهادهایی در این زمینه توجه کنید:
- اگر فرزندان از شما تقلید کرد او را بیش از حد تحسین نکنید. (آفرین! تو این کار را مثل ما انجام دادی).
 - اگر فرزندان رفتاری متفاوت از شما داشت به او انتقاد نکنید. (من نمی‌دانم که تو چطور از این موسیقی پرهیاهو لذت می‌بری!؟)
 - اگر فرزندان دچار اشتباه یا بدرفتاری شد او را طرد نکنید. (اگر به این رفتارت ادامه دهی، جایی در خانواده ما نخواهی داشت).
 - هیچ‌گاه شخصیت فرزندان را خرد نکنید و او را به رقابتی فرانخوانید که به شکست او منجر شود. (زودباش! اگر جرئت داری مرا بزن!)
 - کاری نکنید که فرزندان تصور کند علاقه شما به او منوط به اطاعت او از شماست. (ما دوست داریم و این علاقه به اینکه از ما اطاعت کنی یا خیر، ارتباطی ندارد).
 - به استقلال شخصیت فرزندان احترام بگذارید. (آفرین، تو خودت این کار را انجام دادی).
 - به فرزندان توضیح دهید که اختلاف شخصیت او با شما به دلیل برخی ویژگی‌هایی است که او دارد و شما فاقد آن هستید. (تو به ما کمک می‌کنی تا چیزهای تازه‌ای بیاموزیم).
 - اگر فرزندان ۹ یا ۱۰ ساله است، رویارویی او با شما طبیعی است. بچه‌ها در چنین سنینی دوست دارند مستقل باشند و می‌خواهند وقت خود را با دوستان شان سپری کنند، حتی اگر والدین آن‌ها علاقه‌ای به این استقلال نداشته باشند.



نداشتن خواهر و برادر: مزایای تک‌فرزند بودن در خانه

پرورش کودک از دو عامل تأثیر می‌گیرد: عواملی که حضور دارند و عواملی که غایب هستند. کودک تک‌فرزند در خانواده‌ای رشد می‌کند که افراد بالغ در آن حضور دارند و کودک دیگری نیست که بتواند با او ارتباط برقرار کند. هر دو عامل نقشی مهم در پرورش کودکان تک‌فرزند دارند.

کودک تک‌فرزند به‌طور کامل مورد توجه و علاقه والدین است. این عامل سبب می‌شود تا کودک احساس کند که شخصی مهم است. مزایای بزرگ شدن در خانواده‌های تک‌فرزند چنان است که کودک می‌گوید: «من دوست دارم تنها فرزند خانواده باشم، هیچ رقیبی نداشته باشم و کسی حسادت مرا تحریک نکند، نیاز نباشد با کسی دعوا کنم تا بتوانم وسیله‌ای را که دوست دارم تصاحب کنم». کودکانی که در خانواده‌های تک‌فرزند زندگی می‌کنند، احساس امنیت و اعتماد به نفس زیادی دارند.

عامل دیگری که در زندگی کودک مؤثر است، حضور در خانواده‌ای است که فقط شامل افراد بالغ است. این کودکان پیش از زمان معمول سخن گفتن را آغاز می‌کنند و روحیه اجتماعی نیرومندتری دارند. آنان از والدین خود تقلید کرده و همچون بزرگسالان رفتار می‌کنند، به گونه‌ای که تحسین و تعجب دیگران را برمی‌انگیزند. کودکان خانواده‌های تک‌فرزند معمولاً بلوغ زودرس دارند.

بلوغ اجتماعی این کودکان ممکن است به حال آنان مفید باشد. آن‌ها

زودتر از سایر کودکان با مسائلی مواجه می‌شوند که برخورد با آنها در سنین بالاتر ناگزیر است. مسائل و دیدگاه‌های خود را به راحتی بیان می‌کنند و قادرند به والدین خود کمک کنند. آنها زودتر از سایر کودکان به فعالیت اقتصادی مشغول می‌شوند و از کار کردن خجالت نمی‌کشند. این کودکان با آمادگی و تجربه بسیار به سن بلوغ پای می‌گذارند.

خطرهای نداشتن خواهر و برادر: بلوغ دیررس



یکی از معایب تک‌فرزند بودن، تأثیر آن بر مراحل رشد کودک است. این کودکان کسی را ندارند تا با او رقابت کرده یا بازی و دعوا کنند. آن‌ها دوست و همدمی در منزل ندارند لذا برخی از احساسات را تجربه نکرده و فرصتی برای عاقلانه کردن و کنترل و مدیریت آن‌ها نخواهند داشت.

بلوغ روحی و روانی، پدیده‌ای کاملاً ارثی نیست بلکه پدیده‌ای است اکتسابی. این بلوغ، مواردی همچون شناخت خود، میزان واقع‌بینی و انتخاب مؤثر را شامل می‌شود و به راحتی به دست نمی‌آید بلکه به تجربه‌هایی سخت و طاقت‌فرسا نیاز دارد. کودکی که تک‌فرزند خانواده است کمتر با مشکلات مواجه می‌شود و در معرض تجربه کردن شکست و ناکامی و رانده شدن و... قرار نمی‌گیرد، از این رو شرایطی را که لازمه بلوغ روحی - روانی است تجربه نمی‌کند.

تمایل والدین به حمایت از تنها فرزندی که دارند، اغلب مانع از آن می‌شود که فرزندان عواقب اشتباهات خود را بیازمایند و مسئولیت عمل خود را بپذیرند. آن‌ها هیچ‌گاه در مقام انتقاد از فرزندان بر نمی‌آیند، با او مخالفت نمی‌کنند و همواره تسلیم خواسته‌های او می‌شوند تا از این طریق مانع ناراحت شدن او شوند. این والدین می‌گویند: «فرزندمان هم مثل ما دوست ندارد ناراحت شود، بنابراین باهم معامله می‌کنیم تا هیچ‌یک از ما آزار نبیند». حمایت بیش از حد این والدین، فرزند را با روحیه حساس و

ضعیف تربیت می‌کند. هرچه حمایت آن‌ها از تنها فرزندشان بیشتر شود، قدرت و تحمل وی در رویارویی با مشکلات کاهش می‌یابد و از این رو بسیار شکننده و آسیب‌پذیر می‌شوند: «من از مردم بدجنس و بی‌ادب متنفرم و تحمل درگیری را ندارم». در چنین روابط حساس و پراضطرابی است که تک‌فرزند از آزمودن احساساتی که در روابط بین خواهر و برادر شکل می‌گیرد محروم می‌ماند، احساساتی که در روابطی از این دست پدید می‌آید:

- مسابقه برای چیره شدن بر دیگران؛
- رقابت با خواهر یا برادر در جلب رضایت والدین؛
- مسخره کردن دیگران برای تحقیر آن‌ها؛
- توهین به دیگران برای اثبات برتری خود؛
- درگیری برای کسب حق تقدم و بهره‌مندی بیشتر از مزایا؛
- درددل کردن با خواهر یا برادر؛
- مشاجره دربارهٔ اختلاف و تبعیضی که بین او و خواهر یا برادرش وجود دارد؛

- درگیری با خواهر یا برادر برای تسکین فشارهای روحی؛
- دفاع از منافع شخصی در ارتباط با دیگران.

در خانواده‌های تک‌فرزند، والدین و فرزندان هر دو احساس می‌کنند که نیاز شدیدی به یکدیگر دارند لذا ناگزیر به مراعات یکدیگر هستند ولی خانواده‌های چندفرزند چنین نیستند. دعوای مکرر، جریحه‌دار شدن احساسات و عصبانیت در خانواده‌های چندفرزندی رایج است و کودکان معمولاً برای کنترل این احساسات راهی مناسب می‌یابند و بار دیگر باهم بازی می‌کنند.

- کودکان تک‌فرزند، هنگام ارتباط با دوستان خود یا در سنین بزرگسالی به هنگام ازدواج احساسات و عواطف ویژه‌ای دارند:
- آن‌ها نمی‌توانند ناامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کنند: (من قبلاً

- هر آنچه را که می‌خواستم به دست می‌آوردم)؛
- چنانچه توهینی به آن‌ها شود، بی‌آنکه قصد و غرضی در کار باشد، آنان این توهین را رفتاری عمدی و به پشتوانه نیتی خاص تفسیر می‌کنند: (می‌دانم که این کار عمدی بود)؛
 - چنانچه از مسئله‌ای رنجیده‌خاطر شوند، این حالت رنجش را تا مدت‌های مدید در درون خود زنده نگاه می‌دارند: (هر وقت درباره آن فکر می‌کنم عصبانی می‌شوم)؛
 - آن‌ها فقط به برقراری روابطی علاقه‌مندند که دربرگیرنده منافع آنان باشد و احساسات‌شان را نیز جریحه‌دار نسازد: (من نمی‌خواهم کاری را انجام دهم که برایم ناخوشایند است)؛
 - آن‌ها ممکن است ناراحتی‌های خود را برای دیگران بیان نکنند و فردی درون‌گرا شوند: (نمی‌خواهم درباره آن صحبت کنم)؛
 - ممکن است تبحر لازم را نداشته باشند تا بتوانند دعوای خود را با دیگران به گونه‌ای مدیریت کنند که درنهایت هر دو طرف راضی شوند: (تنها راه‌حل این است که یا به نفع من باشد یا به نفع تو، راه‌حل دیگری وجود ندارد)
- این نوع احساسات ناپخته معمولاً با تجربه‌هایی که فرد طی زندگی خود کسب می‌کند، درمان می‌شود. فردی که تنها فرزند خانواده‌اش بود می‌گوید: «سال‌ها طول کشید تا دریافتم که رفتار والدینم با من، مناسب نبوده است. آن‌ها به شدت از من حمایت کرده، تمام خواسته‌هایم را تأمین می‌کردند. به همین دلیل نتوانستم میزان تحملم را در دست نیافتن به خواسته‌هایم تقویت کنم. اکنون دریافته‌ام که ناراحت و ناامید شدن، بخشی از مشکلات دوران رشد کودک است و کودک نیاز دارد که چنین احساساتی را تجربه کند».
- اگرچه کودکان تک‌فرزند اجتماعی‌تر از سایر کودکان به نظر می‌رسند و اعتمادبه‌نفس بیشتری در برقراری ارتباط با بزرگسالان دارند اما به دلیل

احساسات ناپخته خود ممکن است از همبازی‌های خود خجالت بکشند و ترجیح دهند با کودکان بزرگ‌تر از خود دوست شوند.

والدین باید به فرزند خود کمک کنند تا بتواند با کودکان هم‌سن و سالش بازی کند، مدرسه یکی از مکان‌هایی است که چنین فرصتی را در اختیار کودکان قرار می‌دهد ولی کافی نیست و باید فرصت‌های دیگری را نیز مهیا کرد تا کودک بتواند با دوستان هم‌سن و سالش ارتباط برقرار کند و به بلوغ و عاقلانه شدن احساسات خود کمک کند.

- مهد کودک و آمادگی مکانی است که در آن کودک می‌تواند احساسات نابه‌هنجار را در بازی با کودکان هم‌سن و سال خود تجربه کند. دعوت دوستان به منزل و رفتن به منزل دوستان یا داشتن هم‌بازی‌هایی در همسایگی با محل زندگی، از دیگر فرصت‌های مناسب است. کودکان در سنین مهد کودک دوست دارند که بیشتر اوقات را با والدین خود سپری کنند، به همین دلیل گاه مهد کودک برای آنان ناراحت‌کننده است. اما آن‌ها نیاز دارند تا در اصطکاک و صمیمیت با کودکان هم‌سن و سال خود تجربه کسب کنند و احساسات خود را عاقلانه سازند.
- هنگامی که کودکان مشغول بازی با دوستان هم‌سن خود هستند، ممکن است به رفتارهایی چون عدم مشارکت و مصالحه، ناتوانی در صحبت یا بحث کردن با دیگران برای دفاع از حقوق خود و... تمایل داشته باشند، لذا والدین باید در این باره با تک‌فرزند خود صحبت کنند. یکی از مسئولیت‌های والدین این است که دنیای پیرامون را برای فرزند خود شرح دهند. «داشتن روابط مطلوب با دیگران کار مشکلی است. اگر هریک از شما کمی کوتاه بیایید می‌توانید با هم بازی کنید. بهتر است علائق و حساسیت‌های خود را برای دیگران روشن کنید، در غیراین صورت آن‌ها متوجه نمی‌شوند که شما از چه چیزهایی ناراحت می‌شوید».

● والدین در محیط خانواده می‌توانند فرزند خود را تشویق کنند تا احساسات خود را با آن‌ها مطرح سازد. والدین باید خود نیز نمونه و انگاره این نوع رفتار باشند. آن‌ها همچنین باید به فرزند خود بیاموزند که از درگیری نگریزد و با صراحت و اطمینان با مشکلات و اختلافات روبه‌رو شود. «هنگامی که از رفتار تو راضی نیستیم نارضایتی خود را به تو نشان می‌دهیم. اگر تو نیز از رفتار ما راضی نبودی، بهتر است به ما بگویی. به یاد داشته باش که اگر ما از رفتار یکدیگر راضی نباشیم، نمی‌توانیم همدیگر را دوست داشته باشیم».

اگر والدین مراقبتی افراطی از تک‌فرزند خود به‌عمل آورند و او را به فردی ضعیف و کم‌تحمل تبدیل کنند، فرزندشان از دیگران نیز انتظار خواهد داشت تا با او چنین رفتاری داشته باشند که این امر، ناتوانی او را شدت خواهد بخشید.

اگر والدین اجازه ندهند فرزندشان با احساسات سخت و ناراحت‌کننده روبه‌رو شود و یا امکان آشکار ساختن این نوع احساسات را برای او فراهم نسازند، تحمل وی را در برابر این نوع احساسات ضعیف خواهند کرد. تربیت فرزند یک روند آماده‌سازی و حمایت کردن نوعی اقدام پیشگیری‌کننده است. حمایت افراطی از کودکان، اجازه نمی‌دهد که آنان خود را برای رشد و بلوغ احساسات تقویت کنند.

بخش دوم



انواع خانواده‌های تک‌فرزند



خانواده تک سرپرست: فواید زندگی در خانواده تک سرپرست

هنگامی که مرگ، طلاق یا جدایی موجب می شود که یکی از والدین تمامی مسئولیت های سرپرستی تک فرزند را برعهده گیرد، رابطه او با فرزندش استحکام بیشتری می یابد. از دست دادن یکی از والدین به ویژه در دوره ابتدایی موجب می شود که تک فرزند به والد دیگری که حضور دارد وابسته شود. در مقابل، پدر یا مادر نیز برای تأمین آسایش تنها فرزندش به او نزدیک تر می شود و در نهایت نوعی وابستگی متقابل میان تک فرزند و تک سرپرست پدید می آید که هر دو به آن نیاز دارند. اکنون، حدود یک سوم تک فرزندان در ایالات متحده، در خانواده های تک سرپرست زندگی می کنند. کودکی که تنها فرزند خانواده به شمار می آید، یا کسی که تنها سرپرست خانواده است، امکان دارد بگوید: «ما فقط یکدیگر را داریم پس باید به هم وابسته باشیم». این وابستگی متقابل نوعی احساس دوستانه را به وجود می آورد که برای هر دو فواید زیادی دارد. پدر و مادرها کارهای زیادی برای تک فرزند خود انجام می دهند و اصلی ترین دغدغه آن ها راضی کردن فرزندشان است، اما خانواده های تک سرپرست اهمیت بیشتری برای تأمین خواسته های تنها فرزند خود قائل هستند. فرزند آن ها مانند همسرشان در مسئولیت های خانه شریک شده، وظایف بیشتری را برای مراقبت از خود برعهده می گیرد. این نوع همکاری آن ها را نسبت به نیازهای ضروری خانوادگی آگاه می کند.

کودکانی که در خانواده‌های تک سرپرست زندگی می‌کنند، بیش از کودکانی که در کنار پدر و مادر خود هستند، کار می‌کنند و آزادی کمتری دارند. آن‌ها آسایش خانواده را بر رفاه شخصی خود مقدم می‌دانند و این مسئله را به خوبی درک می‌کنند. اما سرپرست احساسی دیگر دارد: «من تنها سرپرست خانواده هستم. اگر تمام نیازهای فرزندم را تأمین کنم و به نیازهای خود توجه نکنم، نظام خانوادگی ما فرو خواهد پاشید. باید باصراحت اعلام کنم که نیازهای من اولویت دارد، سپس نیازهای ما (خانواده) و سرانجام نیازهای فرزندم. اگر من خسته هستم و نمی‌توانم آنچه را فرزندم از من خواسته است انجام دهم، یا یکی از احتیاجات جمعی خانواده را تأمین کنم، او باید به من اجازه دهد تا استراحت کنم و وقتی که از او کمک می‌خواهم باید اطاعت کند».

کودکانی که تنها فرزند خانواده هستند، اگر در موقعیتی قرار گیرند که یکی از والدین خود را از دست بدهند، زندگی در خانواده تک سرپرست، احساس پیشرفت و درعین حال محرومیت را به طور هم‌زمان در آن‌ها پدید می‌آورد: احساس پیشرفت به این دلیل که مسئولیت بیشتری را در محیط خانواده به عهده می‌گیرند و احساس محرومیت از آن‌رو که ناگزیرند در برابر مصالح خانوادگی از نیازهای فردی خود، چشم‌پوشند.

زندگی در خانواده تک سرپرست، محیط دشواری را برای کودکان به وجود می‌آورد. آنان باید مسئولیت‌های بیشتری را بدون کمکی از جانب والدین پذیرا شوند. مادر یا پدر از تنها فرزند خود انتظار خواهد داشت که بیشتر کار کند، بیشتر به آن‌ها کمک کند، مسئولیت بیشتری را بپذیرد، مستقل‌تر باشد، در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت افزون‌تری داشته باشد و کارهایی را انجام دهد که علاقه‌ای به آن‌ها ندارد. «وقتی که پدرم را از دست دادم همه چیز تغییر کرد. مجبور بودم هرچه سریع‌تر بزرگ شوم. درواقع مرد خانواده شده بودم و مادرم مجبور بود به من متکی باشد. وضعیت سختی بود و من ناگزیر بودم چیزهای زیادی

بیاآموزم، لذا احساس خوبی درباره توانایی‌های خودم داشتم». قبول مسئولیت در سنین کودکی میزان اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. والدین با دادن اختیار تصمیم‌گیری به کودکان و اعطای آزادی برای برقراری ارتباط با دیگران بخشی از مسئولیت خود را به آن‌ها منتقل می‌کنند. این کودکان به دلیل اینکه خودشان تصمیم می‌گیرند، مسئولیت پیامدهای تصمیمات خود (بد یا خوب) را نیز برعهده می‌گیرند، تک‌فرزندهایی که در خانواده‌های تک‌سرپرست زندگی می‌کنند، زودتر از آن‌هایی که در خانواده‌های معمولی هستند بالغ می‌شوند، زیرا از استقلال و آزادی بیشتری برخوردارند.

پدران یا مادرانی که در فقدان همسرشان تنها سرپرست خانواده هستند بهتر است به فرزند خود بگویند: «من خطر اعطای آزادی بیشتر به تو را پذیرا می‌شوم به شرط آنکه مدام مرا در جریان فعالیت‌هایت قرار بدهی». تا زمانی که این کودکان به سن بلوغ برسند، والدین آن‌ها پایه‌های مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها مستحکم کرده‌اند و می‌توانند به آن‌ها تکیه کنند. این کودکان وقتی بزرگ شوند در کار و ازدواج خود موفق خواهند بود زیرا این ویژگی را دارند که دیگران می‌توانند به آن‌ها تکیه و اعتماد کنند.

مشکلات دوست بودن با تک‌فرزند: وابستگی شدید عاطفی



رشد عبارت است از به دست آوردن قدرت لازم برای انتقال از وابستگی به استقلال. این قدرت نیز به تدریج از طریق برعهده گرفتن مسئولیت‌های بیشتر پدید می‌آید. البته، خطری که تک‌فرزندان را تهدید می‌کند این است که حدود مرز مسئولیت‌هایی را که به آن‌ها واگذار شده است رعایت نکنند و دچار سوءتفاهم شوند. دوست و همدم بودن همواره به معنی برخوردار بودن از حقوق یکسان نیست. گاه، تک‌سرپرست‌ها ناچارند که حدود مرز تصمیم‌گیری را برای تک‌فرزند خود مشخص کنند و بگویند: «اگر از تو می‌خواهم که درباره نحوه خرج کردن پول‌مان به من کمک کنی، منظورم این نیست که تو باید درباره نحوه هزینه کردن در آمدمان تصمیم بگیری. این وظیفه من است که تعیین کنم توانایی خرید چه چیزی را داریم». تک‌فرزند باید بیاموزد که مسئولیت با قدرت تفاوت دارد، مشورت با حکمرانی متفاوت است، وارد شدن در فرایند تصمیم‌گیری الزاماً خروج موفقیت‌آمیز از آن را تضمین نمی‌کند، برخی قوانین فقط به کودکان اختصاص دارد و والدین ناگزیر به رعایت آن‌ها نیستند. تک‌فرزندی که در خانواده تک‌سرپرست زندگی می‌کند، قادر است قدرت مسئولیتی بیش از آنچه را که لازم است پذیرا شود.

اگر پدر یا مادری که همسر خود را از دست داده است تصمیم بگیرد ازدواج مجدد کند، تک‌فرزند او زیر فشار روحی شدید قرار می‌گیرد زیرا

احساس می‌کند که شخص دیگری وارد رابطهٔ دوستانه و عاطفی او با پدر یا مادرش شده است. در این مورد، پدر یا مادر تصور می‌کند که تک‌فرزند او حسادت می‌کند. اگر تک‌فرزند و تک‌سرپرست دو جنس متفاوت باشند، اصطکاک یادشده با شدت بیشتری بروز می‌کند.

تک‌سرپرست‌ها چگونه می‌توانند رابطهٔ عاطفی خود را با تنها فرزندشان به‌نحوی تنظیم کنند که امکان ازدواج آن‌ها نیز فراهم باشد؟ پدر یا مادر ممکن است از مخالفت تنها فرزندش عصبانی شده و بگوید: «من نمی‌توانم با ازدواج کردن فرزندم را ناراحت کنم».

هیچ‌یک از واکنش‌های فوق مناسب نیست زیرا هر دوی آن‌ها از رویارویی با احساس ترس و ناراحتی فرزندشان گریزان هستند و نمی‌توانند با این احساسات برخوردی مناسب داشته باشند. پدر یا مادر باید به فرزند خود اطمینان بدهند که ازدواج آنان به رابطهٔ عاطفی با فرزندشان آسیبی وارد نمی‌سازد. آنان نباید اجازه دهند که فرزندشان به‌جای آن‌ها تصمیم بگیرد.

تک‌سرپرست چگونه می‌تواند به تنها فرزند خود کمک کند تا رابطهٔ عاطفی‌اش را در معرض تهدید نبیند؟ این کار تنها از طریق تعیین جایگاه تک‌فرزند و توضیح مکرر به او ممکن است. تک‌فرزند باید بیاموزد که محدودهٔ تصمیم‌گیری او تا کجاست. برای مثال، هنگامی که به تک‌فرزند مسئولیت بیشتری واگذار می‌شود، همچون شغل نیمه‌وقت یا... پدر یا مادر او باید حدود مرز تصمیم‌گیری فردی و خانوادگی را مشخص سازند و به او بگویند: «من تصمیم می‌گیرم که تو کجا کار کنی و اگر مشغول کار شدی تصمیم‌گیری در مورد اینکه چند ساعت در هفته می‌توانی کار کنی و چه مقدار از درآمدت را باید پس‌انداز کنی به‌عهدۀ من است. حوزهٔ اختیارات فردی تو در این حد است که باقیماندهٔ درآمدت را چگونه خرج کنی و چه رفتاری در محیط کارت داشته باشی».

در چنین شرایطی پدر یا مادر باید فرزند را قانع کند تا بپذیرد که

بخشی از اوقات پدر یا مادر به مسائل شخصی شان اختصاص دارد: «من دوست دارم با تو باشم ولی به رابطهٔ دوستانه با بزرگسالان نیز نیاز دارم. شاید روزی تصمیم بگیرم که دوباره ازدواج کنم ولی قول می‌دهم که قبل از هر تصمیمی با تو مشورت کنم و به تو فرصت دهم که با همسر آینده‌ام آشنا شوی. ازدواج من تأثیری در میزان علاقه‌ای که به تو دارم نخواهد داشت و هر سه ما دربارهٔ زندگی مشترک‌مان تصمیم خواهیم گرفت». با توجه به دلایلی که ذکر شد و همچنین در نظر گرفتن مواردی که در پی خواهد آمد، پدر یا مادر باید روابط اجتماعی خود را پویا نگاه دارند:

۱. کودک باید بداند که او تنها همدم پدر یا مادرش نیست تا روابط اجتماعی خود را به پدر یا مادرش محدود نکند.
۲. کودک باید بداند که او تنها محرم راز پدر یا مادرش نیست، زیرا در غیراین صورت، زمانی که باید احساسات کودکانه را بیازماید، به‌طور زودرس احساسات بزرگسالان را تجربه می‌کند.
۳. کودک باید بداند که پدر یا مادر، تنها حامی او نیستند. درک چنین واقعیتی به او کمک می‌کند تا در مواقع اضطراری از حمایت سایر افراد استقبال کند.



خانواده‌های دارای دو سرپرست: فواید ناشی از احساس یکی از سه نفر بودن

تولد فرزند دوم وضعیت دشواری را به والدین تحمیل می‌کند زیرا ناگزیر می‌شوند علاقه‌ای را که به تنها فرزند خود اختصاص داده بودند با فرزند دوم تقسیم کنند. هنگامی که هر دو فرزند آن‌ها به‌طور هم‌زمان خواهان توجه والدین خود هستند، والدین باید تصمیم بگیرند که نخست به کدام یک از آن‌ها پاسخ دهند، آن‌ها باید تشخیص دهند که کدام یک از فرزندان به توجه بیشتری نیاز دارد. والدینی که دارای دو فرزند هستند در مقایسه با آن‌هایی که یک فرزند دارند بیشتر بر سر دوراهی انتخاب قرار می‌گیرند و اغلب از تصمیمات خود ناراضی هستند زیرا هر تصمیمی که به نفع یکی از فرزندان اتخاذ شود، رنجش فرزند دیگر را به دنبال خواهد داشت. به عبارت دیگر، والدین تک‌فرزند، آسایش بیشتری دارند. مجبور نیستند تا منافع یکی از فرزندان را فدای خواسته فرزند دیگر سازند یا توجه خود را به‌گونه‌ای عادلانه بین دو فرزند تقسیم کنند. زوج‌هایی که هنوز دارای فرزند نشده‌اند، فقط زن و شوهر هستند ولی به محض تولد فرزند، به پدر و مادری تبدیل می‌شوند که مسئولیت بیشتر و طبعاً آرامش کمتری خواهند داشت.

کودک تا زمانی که تنها فرزند خانواده است احساس می‌کند که بخشی از رابطه عاطفی والدین خود را تشکیل می‌دهد لذا هیچ نوع احساس جدایی از والدین در او ایجاد نمی‌شود، اما با ورود فرزند دوم به خانواده، احساس می‌کند که شریکی وارد رابطه عاطفی وی با والدینش شده است.

او اکنون احساس می‌کند که تنها یکی از فرزندان والدین خویش است، نه بخشی ضروری در رابطه زناشویی آن‌ها. «وقتی کودکی بیش نبودم، هیچ نوع جدایی بین من و والدینم وجود نداشت. ما به هم وابسته بودیم و همیشه یکی از آن‌ها با من همراه بود و هیچ‌گاه تنها نمی‌شدم، به‌هنگام صحبت با یکدیگر، مرا نیز در گفت‌وگوی خود شرکت می‌دادند و احساس می‌کردم که بخشی جدایی‌ناپذیر از رابطه زناشویی والدینم هستم».

احساس وابستگی شدیدی که کودکان تک‌فرزند به والدین خود دارند، فواید زیادی برای آن‌ها دارد، از جمله:

- آن‌ها احساس امنیت می‌کنند؛
- صمیمیتی عمیق در کودک به وجود می‌آید و او می‌تواند در پرتو چنین احساسی خود و والدینش را درک کند؛
- حس می‌کند که از حقوقی برابر با والدین خود برخوردار است و هیچ‌گاه خود را زیر فشار دستوره‌های والدین نمی‌داند؛
- مشارکت او در روابط اجتماعی والدین، گفت‌وگوهای والدین و فعالیت‌های اجتماعی آن‌ها در خارج از خانه، تجربه‌ای است که او را به دنیای بزرگسالان وارد می‌سازد.

این احساس بستگی و مشارکت در فعالیت بزرگسالان، گرچه احساس اعتماد به نفس را در کودک تقویت می‌کند اما سبب می‌شود که او فراموش کند هنوز یک کودک است. والدین باید شرایطی را فراهم آورند که فرزندان با دوستان هم‌سن و سال خود بازی کنند و از فعالیت‌های کودکانه‌ای که برای رشد او ضروری است محروم نشود، افزون بر این، آن‌ها نباید با مشارکت افراطی فرزندان در فعالیت بزرگسالان احساس تسلط بر والدین را در او به وجود آورند، زیرا در چنین وضعیتی خواهد گفت: «من هم به اندازه شما حق دارم تا در مورد مسائل خانوادگی تصمیم بگیرم و نظر خودم را اعمال کنم». کودک باید بداند که حقوق والدین متفاوت از حقوق فرزندان است.



مشکلات ناشی از احساس وابستگی شدید به خانواده: محصور شدن بین پدر و مادر

حس امنیتی که کودک وابسته به والدین دارد، در صورت بروز هر نوع ناسازگاری میان والدین می‌تواند به اضطراب مبدل شود. کودکی که رابطه‌ای صمیمانه با پدر و مادر خود دارد و با آن‌ها سازگار است، در صورت بروز هر نوع اختلاف میان والدین، خود را در فشار و درگیری احساس می‌کند. شخصی احساس خود را در آن ایام چنین بیان می‌کند: «یکی از سخت‌ترین مراحل رشد من هنگامی بود که والدینم باهم مشاجره می‌کردند، گرچه آن‌ها مرا خیلی دوست داشتند ولی علاقه‌ای به یکدیگر نداشتند. من تنها عاملی بودم که زندگی آن‌ها را قابل تحمل می‌کردم. به تدریج مشکلی که آن‌ها با یکدیگر داشتند به مشکل شخصی من بدل شد و احساس کردم که مقصر هستم، تلاش زیادی کردم تا زندگی زناشویی آن‌ها شکلی مطلوب به خود بگیرد ولی موفق نشدم و احساس کردم از کسانی که دوست‌شان داشتم، شکست خورده‌ام. هنگامی که آن‌ها باهم دعوا می‌کردند برایم بسیار مشکل بود که از یکی از آن‌ها طرفداری کنم. گاهی اوقات، یکی از آن‌ها مرا واسطه می‌ساخت تا در مبارزه با طرف دیگر پیروز شود».

کودکی که تنها فرزند خانواده است و رابطه‌ای صمیمانه و ژرف با والدین خود دارد، به توافق نداشتن والدین خود حساس است و تلاش می‌کند به آن پایان دهد. او خود را بین طرفین دعوا محصور می‌بیند و فشار زیادی را تحمل می‌کند.

- هریک از طرفین دعوا می‌توانند کودک را به‌عنوان سلاحی در کف خود، مورد استفاده قرار دهند. یکی از والدین مدعی می‌شود که فرزندشان طرفدار اوست و می‌گوید: ما (من و فرزندم) نمی‌دانیم که تو چطور خودت را پدر خطاب می‌کنی درحالی‌که همیشه آخر شب به منزل می‌آیی و به‌ندرت همدیگر را می‌بینیم».
 - یکی از والدین ممکن است فرزند خود را در مقابل همسرش قرار دهد: «اگر می‌خواهی بدانی چرا پول نداریم از مادرت سؤال کن که همه پول‌ها را خرج کرده است».
 - والدین ممکن است فرزند خود را واسطه‌ای برای حل اختلافات خود سازند: «می‌توانی با پدر (یا مادر) خود صحبت کنی و کاری کنی که او مرا ببخشد؟».
 - طرفداری کودک از یکی از والدین، به همان اندازه او را از طرف دیگر دور می‌سازد.
- مشکلاتی که در اثر تعلق و وابستگی کودک به والدینش برای او ایجاد می‌شود، به دلیل قائل شدن استقلال از سوی والدین برای فرزند خویش است. رفتار و گفتارهایی که باید برای پرهیز از این وضعیت مدنظر قرار گیرد عبارتند از:
- «ما یک خانواده سه نفره هستیم» (باهم بودن مورد تأیید است).
 - «ما دو نفر (والدین) باهم ازدواج کرده‌ایم» (استقلال رابطه زناشویی از رابطه‌ای که والدین با فرزند خود دارند گسزد می‌شود).
 - «ما دو نفر (والدین) بالغ هستیم» (تفاوت بلوغ با کودکی).
 - «تو فرزند ما هستی» (مسئولیتی که والدین در برابر فرزند خود دارند تصدیق می‌شود).
 - «ما وظیفه داریم از تو مراقبت کنیم ولی تو چنین وظیفه‌ای در برابر ما نداری» (نوع مسئولیت باید روشن شود).
- هنگامی که والدین باهم اختلاف دارند، برای رعایت شرایط روحی

- فرزند خود باید به مواردی که در پی می‌آید توجه کنند:
۱. وقتی با یکدیگر مشاجره می‌کنید فرزندان را در این درگیری وارد نکنید: «اگر تو مرا دوست نداری فرزندم مرا دوست دارد».
 ۲. هیچ‌گاه فرزندان را در مشاجرات خانوادگی خود متهم نکنید: «ما به‌خاطر تو باهم دعوا می‌کنیم».
 ۳. هیچ‌گاه فرزندان را وادار نسازید تا از یکی از والدین خود جانبداری کند: «فرزندم! فکر می‌کنی حق با کیست؟»
 ۴. هیچ‌گاه از همسر خود نزد فرزندان شکایت نکنید: «پدرت هیچ‌وقت به قول خودش عمل نمی‌کند»؛ «مادرش هیچ‌وقت کارها را به‌درستی انجام نمی‌دهد».
 ۵. هیچ‌گاه اشتباهات فرزندان را با همسران مقایسه نکنید «تو مثل مادرش کله شق هستی»؛ «تو مثل پدرت بداخلاق هستی».
- هیچ‌یک از پیشنهادهای یادشده، براین اساس نیست که والدین همیشه باهم سازگار باشند زیرا چنین انتظاری واقع‌بینانه نیست. بروز اختلاف در زندگی زناشویی امری طبیعی است. نکته مهم نحوه مدیریت این اختلافات است، به طوری که فرزند احساس خطر، ناراحتی و فشار نکند و خود را به‌خاطر دعوای والدین، سرزنش نکند.
- والدین می‌توانند تا سن شش‌سالگی فرزندان (این سن با توجه به درجه بلوغ کودک متفاوت است) به او بگویند: «تو باید بدانی که همه پدر و مادرها گاهی باهم مشاجره می‌کنند. چون تو خیلی به ما نزدیک هستی ممکن است حس کنی که ما باهم اختلاف داریم. در این‌گونه مواقع، لطفاً از ما سؤال کن، ما نیز صادقانه به تو جواب خواهیم داد و تو ناگزیر نیستی تصوراتی غیرواقع داشته باشی. مواقعی که باهم دعوا می‌کنیم در مشاجره ما دخالت نکن و بگذار خودمان مشکل خود را حل کنیم. پس از حل مشکل، درباره آن به تو توضیح خواهیم داد زیرا تو عضوی از این خانواده هستی و نیاز داری که از علل مشاجرات خانوادگی ما آگاه شوی».

بخش سوم



واقع شدن در مرکز توجه خانواده

توجه انحصاری:

فواید ناشی از قرار گرفتن در مرکز توجه



گاهی اوقات، کودک احساس می‌کند که زیر ذره‌بین والدین قرار دارد و کوچک‌ترین رفتار او از نظر آنان پنهان نمی‌ماند. این حس به جهت اینکه کودک درمی‌یابد مورد توجه است و احساس تنهایی نمی‌کند، ارزشمند است اما جنبه‌ای منفی نیز دارد، زیرا او خود را در محاصره می‌بیند و کوچک‌ترین خطای وی از نظر والدینش پنهان نمی‌ماند.

والدین توجه ویژه‌ای نسبت به فرزند اول خود دارند که این در مورد سایر فرزندان شان دیده نمی‌شود. آن‌ها هم اشتیاق دارند و هم نگران هستند زیرا نخستین تجربه پدر و مادر بودن را سپری می‌کنند. آنان از اینکه دارای فرزندی شده‌اند شادمانند ولی در عین حال مسئولیت خود را بسیار جدی تلقی کرده و احتیاط فراوانی به عمل می‌آورند و دقت و حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. به محض مشاهده کوچک‌ترین نشانه‌ای از ناراحتی در فرزندشان، به پزشک مراجعه می‌کنند، زیرا بسیار بیشتر از والدین چند فرزند نگران هستند و اعتماد به نفس کمتری دارند که به تدریج پس از کسب تجربیاتی در این زمینه، از میزان نگرانی آن‌ها کاسته می‌شود. والدین به طور معمول تمام مدارک مربوط به فرزند اول (عکس‌ها، نقاشی‌ها و وسایل بازی او) را با دقت حفظ می‌کنند. گرد آوردن این وسایل، حاکی از توجه خاص آن‌ها به فرزند اول است ضمن آنکه یادآور می‌شویم تمام کودکانی که فرزند اول هستند، تا مدتی تک فرزند محسوب

می‌شوند. این مدارک اغلب در مورد فرزند دوم با دقت کمتری نگاهداری شده و مانند مدارک فرزند اول کامل نیست.

اگر فرزند اول یا تک‌فرزند چنین جمله‌هایی را بیان کند: «به حرفم گوش کن، بگذار نشانت بدهم، ببین چقدر قشنگ نقاشی کرده‌ام» والدین با علاقه‌ای وافر به او پاسخ مثبت می‌دهند. نخستین فرزند در حکم موش آزمایشگاهی است زیرا والدین تمام ایده‌های تربیتی خود را در مورد او اجرا می‌کنند و مهارت‌های خود را در نقش پدر و مادر تقویت می‌کنند. جلب رضایت کودک، تشویق وی به همکاری و جلب موافقت او، به آزمون و خطای زیادی نیاز دارد که والدین را دچار اضطراب می‌کند. والدین در نخستین تجربه تربیتی خود نمی‌دانند چه باید بکنند لذا به مطالعه کتاب‌های تربیتی تمایل زیادی دارند و به نظرات و توصیه‌های متخصصان عمل می‌کنند.

گاه کودکانی که تنها فرزند خانواده هستند احساس اضطراب والدین خود را درک می‌کنند. در چنین وضعیتی ترس و اضطراب والدین به آن‌ها نیز سرایت کرده، در تصمیم‌گیری آنان تأثیر می‌گذارد: «من از اشتباه کردن خیلی وحشت دارم و همیشه احتیاط می‌کنم زیرا والدینم چنین رفتاری با من دارند. آن‌ها در تربیت من بسیار دقیق هستند، به همین دلیل من هم آموخته‌ام که در برخورد با خودم خیلی دقیق باشم».

مردم معمولاً به امور مورد اهمیت خود توجه زیادی دارند. والدین نیز به دلیل اهمیتی که برای فرزند اول قائل هستند، او را در مرکز توجه خویش قرار می‌دهند که این‌گونه برخوردها سه نتیجه به بار خواهد آورد:

۱. کودک احساس می‌کند که دارای ارزش‌ها و توانایی‌های بسیاری است.
۲. کودک نسبت به رفتار خود بسیار دقیق خواهد شد زیرا والدینش چنین رابطه‌ای با او دارند.

۳. کودک می‌آموزد که خود را در معرض توجه دیگران (حداقل در منزل) قرار دهد.

توجه کردن دارای اهمیت زیادی است، از کودکان چهار، پنج ساله سؤال کنید که آیا ترجیح می‌دهند مسخره شوند یا کسی آن‌ها را تحویل نگیرد و توجهی به آن‌ها نکند. بیشتر آن‌ها ترجیح می‌دهند که مسخره شوند زیرا توجه نامطلوب بهتر از بی‌توجهی است. کودکی که به‌هرنحوی مورد توجه قرار می‌گیرد، احساس می‌کند که حضور دارد و دیگران برای برقراری ارتباط با او وقت صرف می‌کنند.

تک‌فرزندانی که به توجه فوری نیاز دارند ممکن است رفتارهایی را مرتکب شوند که حتی توجه منفی والدین خود را جلب کنند. کودکی که بی‌صبرانه می‌خواهد درمورد مدرسه با پدر یا مادرش صحبت کند ولی او را سرگرم صحبت با تلفن می‌یابد، ممکن است مکالمه او را قطع کند. «من می‌خواهم به تو بگویم که امروز چه اتفاقی در کلاسم روی داده است». اما اغلب والدین با مشاهده مزاحمتی که فرزندشان پدید آورده، عکس‌العملی نامناسب نشان می‌دهند. این نوع توجه و حتی تنبیه شدن برای کودکان قابل تحمل‌تر از بی‌توجهی است. کودکانی که به جلب توجه فوری نیاز دارند، قادر نیستند صبر کنند لذا می‌کوشند تا با بدرفتاری توجه والدین را به سوی خود معطوف سازند.

والدین می‌توانند به روش‌های گوناگون به فرزندشان توجه کنند. این نوع توجهات متنوع موجب می‌شود تا کودک دلایل مختلفی برای ارزش‌ها و توانمندی‌های خود داشته باشد. برخی از توجهات رایج، عبارتند از:

- نگاه کردن به او و دقت در کارهایی که انجام می‌دهد. در این صورت کودک احساس می‌کند که ارزش آن را دارد تا مورد توجه قرار گیرد.
- کمک کردن و تشویق کردن. در این حال، کودک درمی‌یابد که ارزش آن را دارد که کسی برای او وقت صرف کرده و به او کمک کند.
- نشان دادن علاقه و کنجکاوی. کودک می‌فهمد که ارزش آن را دارد تا کسی او را بشناسد.

● راهنمایی کردن. کودک احساس می‌کند ارزش مراقبت کردن را دارد. «ما نمی‌توانیم منتظر شویم و ببینیم که به خودت صدمه بزنی». هرچه تنوع توجهات والدین به فرزندشان بیشتر باشد، کودک نسبت به ارزش‌های وجودی خود حساسیت بیشتری نشان خواهد داد.

چنین کودکی نسبت به شخصیت خود، دیدگاهی مثبت خواهد داشت و از این مثبت‌بینی لذت خواهد برد. او همیشه احساس می‌کند که شخصیتی ارزشمند دارد و لذا هیچ‌گاه احساس تنهایی نخواهد کرد. او به‌ندرت بی‌حوصله می‌شود و بیشتر اوقات خود را سرگرم‌کاری می‌کند و شخصیتی قانع دارد. کسانی که با تک‌فرزندها ازدواج می‌کنند، اتکابه‌نفس آن‌ها را ملاحظه می‌کنند. همسران این افراد برخی اوقات آن‌ها را تنها می‌گذارند تا بتوانند از تنها بودن خود لذت ببرند.

مشکلات ناشی از توجه انحصاری: خطر نگرانی مفرط



تک‌فرزندها نماینده سرمایه‌گذاری عظیم والدین هستند زیرا تمام توجهات آن‌ها معطوف به یک فرزند است و از اینکه اتفاقی برای او روی دهد بسیار نگران هستند. آن‌ها می‌ترسند که با تصمیمات اشتباه خود به فرزندشان آسیب برسانند. ترس از تأثیر سوء سایر کودکان بر رفتار فرزندشان و تأثیر نامطلوب شرایط، آن‌ها را نگران می‌کند، آنان می‌گویند: «اگر اتفاقی برای فرزندمان روی دهد بدون او قادر به زندگی نخواهیم بود». حساسیت و نگرانی والدین می‌تواند به تک‌فرزندشان منتقل شده و ترس او را موجب شود و او را به اجتناب از فعالیت‌هایی وادارد که برای رشدش ضروری است. «من ترجیح می‌دهم در خانه بمانم و با دوستانم به میهمانی نروم». والدین تک‌فرزندها به‌طور افراطی از فرزندشان حمایت می‌کنند و فرزند آن‌ها نیز می‌آموزد که بسیار محتاط و محافظه‌کار شود. اگرچه توجه افراطی به تک‌فرزند، احساس ارزشمند بودن را در کودک تقویت می‌کند اما توجه همراه با نگرانی، اعتمادبه‌نفس کودک را کاهش داده و به استقلال او آسیب می‌رساند.

نگرانی سازنده و نگرانی مخرب

اگر قصد دارید توجه افراطی خود را تعدیل کنید باید بتوانید نگرانی سازنده را از نگرانی مخرب تشخیص دهید.

نگرانی سازنده نوعی واکنش فعال و واقع‌بینانه است. کودکان معمولاً به خطرات و پیامدهای رفتارهای خود بی‌توجه هستند، لذا والدین باید فرزندشان را نسبت به خطرات احتمالی هوشیار کنند و به او بگویند: «ما نمی‌خواهیم بدون اینکه تجربه‌ای داشته باشی تو را وارد موقعیت جدید کنیم. از تو می‌خواهیم که دربارهٔ یک سؤال اساسی فکر کنی: اگر فلان اتفاق روی داد چه خواهد شد؟ ما می‌خواهیم مشکلات احتمالی را به همراه تو بررسی کنیم تا بتوانی به تمهیدات و برنامه‌هایی برای مقابله با آن مشکلات مجهز شوی».

والدین با استفاده از نگرانی سازنده به فرزندشان می‌آموزند که قبل از انجام هر کاری بیندیشد. این نوع رفتار نگرانی والدین را کاهش داده و سبب می‌شود آن‌ها با اعتماد بیشتری به فرزندشان اجازه دهند تا شرایط جدید را تجربه کند.

نگرانی مخرب عبارت است از تخیلاتی افراطی که واقعیت ندارد یا احتمال وقوع آن‌ها بسیار بعید است. این نگرانی به تربیت اجباری کودک منتهی می‌شود که بر اثر آن، والدین سعی می‌کنند تمام حرکات کودک را کنترل کنند. برای مثال ممکن است به فرزند خود بگویند: «اگر در یکی از درس‌هایت نمرهٔ مطلوب نگیری، ممکن است در مورد سایر درس‌هایت نیز چنین کنی و مردود شوی و ناچار ترک تحصیل کنی و برای هزینهٔ زندگی‌ات مجبور شوی گدایی کنی». والدین ممکن است سؤال‌های غیرعقلانه‌ای طرح کنند که ناشی از نگرانی مخرب آن‌هاست. سؤال‌هایی که اصولاً پاسخی برای آن‌ها وجود ندارد، از جمله: «از کجا می‌دانی که اگر بیرون بروی با ماشینی تصادف نخواهی کرد؟»، «تو اجازه نداری بیرون بروی مگر اینکه هر نیم ساعت یک بار ما تماس تلفنی بگیریم و ما را از سلامت خودت آگاه کنی». نگرانی مخرب باعث انجام اقداماتی احتیاطی می‌شود که فقط اوضاع را وخیم‌تر می‌سازد.

اگر والدین بتوانند حدفاصل بین نگرانی سازنده و نگرانی مخرب را

رعایت کنند، برخوردهای افراطی آن‌ها با اقدامات زیر کاهش خواهد یافت:

- سعی می‌کنند درمورد رویدادهای آینده نزدیک نگران شوند نه رویدادهایی که ممکن است ده‌ها سال بعد پیش آید.
- سعی می‌کنند سؤال‌های غیرعقلانه را به سؤال‌هایی محدود کنند که پاسخ مشخصی دارند.
- سعی می‌کنند اموری را که از کنترل آن‌ها خارج است، به حال خود رها کنند.

شما می‌توانید سه درخواست را با فرزندتان در میان بگذارید:

۱. سعی کن قبل از هر کاری فکر کنی. نتایج و پیامدهای انتخابی را که می‌خواهی انجام دهی در نظر بگیر. (قبل از اینکه رانندگی کنی مهارت خود را در رانندگی به من ثابت کن).
۲. ما را با خبر کن. اگر بیرون رفتی و نتوانستی به موقع به خانه برگردی، حتماً به ما اطلاع بده. (اگر به منزل دوست خود رفتی و تصمیم گرفتی با یکدیگر نزد دوست مشترک خود بروید، برای انجام این کار از ما سؤال کن).
۳. هرگاه دچار مشکلی شدی به سرعت ما را آگاه کن.

موافقت افراطی والدین با تک‌فرزندشان، حس خودبینی را در او به وجود می‌آورد و علاقه افراطی آن‌ها فرزندشان را از خودراضی بار می‌آورد. این‌گونه رفتارها گرایش کودک به تنهایی را افزایش می‌دهد که پیامدهایی از این قبیل را دربر دارد:

۱. خودبینی باعث می‌شود کودک توجه خود را به فعالیت‌های موردعلاقه‌اش معطوف سازد. این کودکان در فعالیت‌های موردعلاقه‌شان شرکت کرده و در این مورد به خودشان متکی هستند. «من علاقه زیادی به مطالعه دارم و وقتی که از مدرسه به خانه باز می‌گردم والدینم اجازه می‌دهند تنها باشم و مطالعه کنم».
۲. خودبینی باعث می‌شود کودک درباره آینده‌اش برنامه‌ریزی کند. بسیاری از این کودکان درباره آینده خود می‌اندیشند. کسی که خودش را جدی می‌گیرد، آینده خود را نیز جدی خواهد گرفت و اهدافی برای خود ترسیم خواهد کرد. آن‌ها سال‌ها قبل از اینکه به دانشگاه بروند، در مورد رشته تحصیلی موردعلاقه خود می‌اندیشند.
۳. خودبینی کودک باعث می‌شود که او همواره اظهار وجود کند. این کودکان احساس می‌کنند که دارای توانایی‌ها و ارزش‌هایی هستند که باید آن‌ها را به دیگران نشان دهند. «وقتی که فوتبال بازی می‌کنم توانایی خود را به دیگران نشان می‌دهم».

۴. خودبینی کودک باعث استقلال اجتماعی او می‌شود. این کودکان در محیط خانواده احساس آرامش می‌کنند و درعین آنکه به چند تن از دوستان خود علاقه دارند اما به آن‌ها وابسته نیستند. آنان از تنهایی لذت می‌برند و نگران آن نیستند که دیگران درباره آن‌ها چگونه فکر می‌کنند، بدگویی دیگران نیز موجب ناراحتی و نگرانی آن‌ها نمی‌شود. آن‌ها به چیزی که علاقه دارند عمل می‌کنند و متأثر از جو و شرایط اجتماعی نیستند. «من به نظرات دیگران اهمیت می‌دهم ولی برای نظر خودم اهمیت بیشتری قائل هستم».

والدین برای تقویت این نوع اتکابه‌نفس در کودکان می‌توانند اقداماتی از این قبیل انجام دهند:

- حمایت از احساس رضایت از خود: اگر فرزندان نیاز داشت، وقت و مکان مناسبی را در خانه برای او فراهم کنید تا به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بپردازد.
- حمایت از برنامه‌ریزی برای آینده خود: در صورت تمایل فرزندان، اطلاعاتی را در مورد حرفه‌های مختلف، آموزش و آمادگی برای دانشگاه در اختیار او قرار دهید.
- حمایت از اظهار وجود کودک: محیطی برای فرزندان فراهم سازید تا عده‌ای ناظر فعالیت‌های او باشند و او بتواند توانایی‌های خود را نمایش دهد.
- حمایت از استقلال اجتماعی کودک: به فرزند خود اجازه دهید تا خودش انتخاب کند، حتی اگر انتخاب او با دوستانش هماهنگ نباشد. گرایش به تنهایی، کودک را در آینده فکور، خودآگاه، خودکفا و خودساخته بار می‌آورد، ویژگی‌هایی که در دوران بلوغ بسیار ضروری هستند.

مشکلات گرایش به تنهایی: خودخواهی

خودبین بودن هنگامی مشکل آفرین و زیان آور می شود که تک فرزند به طور افراطی خودستایی کند و والدین نیز برای اجتناب از مأیوس کردن فرزندشان به او اجازه دهند تا به این رشد ناسالم ادامه دهد. اگر خودبینی با بی توجهی به مشکلات دیگر اعضای خانواده همراه باشد، گرایش به تنهایی را به خودخواهی تبدیل می کند:

- راه من درست است.
- نیازهای من اولویت دارد.
- رأی من ارزش بیشتری از سایر آرا دارد.
- نظر من همیشه درست است.
- من تعیین می کنم که چگونه بازی کنیم.
- من مقدم بر جمع هستم.
- آسایش من مقدم بر آسایش دیگران است.

والدین از طریق واکنش هایی چون فدا کردن منافع خود، تسلیم شدن، عقب نشینی کردن، توضیح ندادن، مخالفت نکردن و اجتناب از درگیری، میل به خودخواهی را در فرزند تقویت می کنند. این کودکان چنین خصلت های ناپسندی را پرورش داده و پس از بلوغ در محل کار و روابط دوستانه خود مشکل آفرین می شوند. آن ها در دوران کودکی نیز کودکانی لوس هستند. تک فرزند در تجربه اجتماعی خود در خواهد یافت که رابطه

یک‌سویه در جامعه کارایی ندارد و باید برای ایجاد رابطه‌ای دوسویه و متقابل بکوشد.

اگر والدین فراموش نکنند که باید فرزندشان را برای ورود به جامعه تربیت و آماده کنند، به او خواهند آموخت که ضمن حفظ استقلال خود، رابطه‌ای دوسویه با دیگران داشته باشد. تنها چاره تعدیل اثرات زیان‌بار گرایش به تنهایی در فرزند، آموزش اصول روابط متقابل و پایاپای به اوست. روابط متقابل در روابط اجتماعی به معنای تأمین منافع تمام طرف‌هاست.

نحوه نادرست پاسخگویی والدین به نیازهای کودکان، به‌ویژه در دوران رشد، می‌تواند کودک را از آموختن سه مهارت مهم در روابط متقابل محروم سازد:

۱. مقابله به مثل. کودک باید درک کند که روابط سالم به مبادله نیاز دارد، یعنی اگر کسی کاری برای او انجام داد، او نه تنها باید آن را جبران کند بلکه متقابلاً باید در کمک کردن به دیگران فعال‌تر عمل کند. بنابراین، والدین باید شرایطی را برای فرزندشان مهیا کنند که او بتواند تجربه روابط متقابل و دوسویه را در محیط خانوادگی خود کسب کند.
۲. حساسیت. روابط صمیمانه در محیط خانواده، اعضای خانواده را با نقطه ضعف‌های یکدیگر آشنا می‌سازد. اگر آن‌ها روی این نقاط ضعف تأکید کنند، می‌توانند موجب رنجش یکدیگر شوند. اگر فرزندان در یک مشاجره و درگیری احساس ناتوانی کرد، از عصبانی کردن او خودداری کرده و خودتان را کنترل کنید. فرزند شما نیز در این تجربه خواهد آموخت که احساسات خود را کنترل کند و از ناراحت کردن دیگران خودداری ورزد.

۳. سازش و مصالحه. هنگامی که اعضای خانواده در مورد موضوعی اختلاف نظر دارند، به نفع همه آن‌هاست که بخشی از منافع شخصی خود را نادیده بگیرند و به توافقی برسند که بخشی از منافع شخصی

طرفین را تأمین کند. چنین مصالحه‌ای باعث استحکام بخشیدن به منافع مشترک می‌شود. سازش یعنی قناعت هریک از طرفین به کمتر از صد درصد و درک این نکته که اگر چیزی بدهد، در برابر آن چیزی دریافت خواهد کرد. همان‌طور که والدین با کودک خود مدارا می‌کنند و فقط به خواسته‌های خود توجه ندارند، از فرزندشان نیز انتظار دارند که انعطاف داشته باشد و فقط به خواسته‌های شخصی خود توجه نکند. در این صورت، حتی اگر با اختلاف نظری مواجه شوند، باز هم به تفاهم خواهند رسید.

یادگیری برقراری رابطه دوطرفه، خصلت خودخواهی را در کودکان (تک‌فرزند) تعدیل می‌کند و اثرات زیانبار خودبینی و گرایش به تنهایی را برطرف می‌سازد.

تلقی مثبت از خود: فواید ناشی از تلقی مثبت از خود

یکی از اثرات تعریف و تمجید والدین از فرزند خود، القای این تصور در فرزند است که واجد خصوصیتی منحصر به فرد است، از این رو تحلیل مثبتی از خود ارائه خواهد داد.

همان طور که توجه مثبت والدین، اعتماد به نفس فرزندشان را تقویت می‌کند، تعریف و تمجید نیز نوع تحلیلی را که کودک از خود دارد، تعیین خواهد کرد. کودک، رفتار و واکنش والدین نسبت به خود را چون آینه‌ای می‌انگارد که خصوصیات فردی او را بازتاب می‌دهد، بنابراین والدین باید نسبت به اظهار نظر خود درباره فرزندشان دقت بسیار کنند. «کارت را عالی انجام دادی!»، «فوق العاده هستی!»، «تو قادر به انجام هر کاری هستی!» کودک با شنیدن این جملات، جنبه‌های تشویقی و مبالغه آمیز آن را در نمی‌یابد. والدین که به دلیل علاقه زیاد به فرزند خود، ساده‌ترین رفتار او را نیز خیره کننده جلوه می‌دهند، موجب می‌شوند تا کودک به تحلیلی ذهنی و نادرست از خود دست یابد. والدینی که فرزند دیگری ندارند تا رفتار کودکان را باهم مقایسه کنند، به دشواری قادرند از مبالغه و تمجیدهای افراطی خودداری کنند. آنان به سختی می‌پذیرند که فرزند آن‌ها تنها یک کودک معمولی است. در مقابل، فرزند آن‌ها نیز گمان می‌کند که کودکی فوق العاده است.

داشتن نگرش مثبت به خود، نه تنها برای کودکان تک‌فرزند، بلکه برای

تمامی کودکان بسیار اهمیت دارد. والدینی که به تلاش و تقلای فرزند خود بی توجه بوده و هیچ‌گاه از او ابراز خشنودی نمی‌کنند (آن‌ها معتقدند که انتقاد از کودک، او را وادار به تغییر می‌کند) سبب می‌شوند فرزندشان نیز از خود رضایت نداشته باشد و احساس ناتوانی کند. این کودکان به سرعت از تلاش کردن ناامید شده و تجربه شکست‌های مکرر، نگرش منفی به خود را در آن‌ها افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، والدینی که از تلاش فرزند خود تمجید می‌کنند (صرف‌نظر از اینکه موفق شوند یا خیر) و معتقدند که تلاش، رمز پیروزی است، این تصور را در فرزند خود به وجود می‌آورند که فردی کوشا و پیگیر است و بیش از شکست یا پیروزی به تلاش و پشتکار اهمیت می‌دهد. چگونگی تلقی والدین از فرزندشان، به کودک منتقل شده، تأثیری تعیین‌کننده در موفقیت یا شکست او خواهد داشت. نگرش مثبت والدین نسبت به فرزند خود، عزت‌نفس کودک را تقویت می‌کند و در مقابل سبب می‌شود که او:

- احساس کند با تلاش و پشتکار، توانایی انجام هر کاری را دارد و با اعتماد به نفس، هدف‌هایی بزرگ را دنبال کند.
- خود را با هوش بداند و به راحتی عقایدش را ابراز کرده و از آن‌ها دفاع کند.
- خود را ارزشمند بداند و انتظار داشته باشد که دیگران با او خوش رفتاری کنند.

واکنش توضیحی یا قضاوتی

اگر والدین بخواهند فرزندشان نگرشی مثبت به خود داشته باشد، باید در مقابل رفتار او واکنشی توصیفی و نه قضاوتی و کلی، واقع‌بینانه و نه خیال‌پردازانه، داشته باشند. در واکنش قضاوتی، والدین با شدت، خوشحالی یا ستایش خود را از فرزندشان نشان می‌دهند. آن‌ها از این طریق احساسات خود را به فرزندشان منتقل می‌کنند: «ما به تو افتخار می‌کنیم!» ولی برای فرزند خود توضیح نمی‌دهند که بروز چه رفتاری در

او موجب چنین تحسینی شده است. در این واکنش، کودک احساس خوشحالی والدین خود را درک می‌کند ولی دانش او درباره نحوه رفتاری که دارد، افزایش نمی‌یابد. اما در واکنش توضیحی، والدین برای فرزند خود توصیف می‌کنند که چه رفتاری را از او مشاهده کرده‌اند که آن‌ها را خوشحال کرده است. «از اینکه می‌بینم با شوخی‌هایت موجب خنده دوستان می‌شوی لذت می‌برم». کودک با مشاهده این واکنش توصیفی، اطلاعاتش را در مورد ویژگی‌های شخصیتی خود افزایش می‌دهد.

واکنش واقع‌بینانه یا خیال‌پردازانه

اگر والدین در تعریف و تمجید از فرزندشان زیاده‌روی کنند و بگویند: «هیچ‌کسی به‌خوبی تو نقاشی نمی‌کند، به کارت ادامه بده تا یک روز نقاش معروفی شوی». موجب می‌شوند تا کودک، خود را فردی استثنایی تصور کند و انتظاراتی غیرواقعی از خود داشته باشد حال آنکه ستایش نسبی (نه مطلق) از کودک موجب می‌شود تا انتظار او از خود واقعی شود: «تو هم مثل بیشتر دوستان خوب بازی می‌کنی، آفرین»، نمره خوبی که در این درس گرفتی، نشان می‌دهد که تو از ۸۰ درصد دانش‌آموزان زرنگ‌تر هستی و موفقیت بیشتری در انتظار توست».

کودکی که شناختی نسبی و واقع‌بینانه از خود دارد، قادر به رقابت مثبت و برقراری ارتباط متقابل با دوستانش خواهد بود.

مشکلات ناشی از تلقی مثبت از خود: ناسازگاری اجتماعی

«ورود به مهدکودک سخت‌ترین دوران زندگی‌ام را تشکیل می‌داد. قبل از آن، هیچ رقیبی در خانه نداشتم و کسی نبود تا خودم را با او مقایسه کنم. همیشه حق با من بود و هیچ‌کسی را بهتر از خودم نمی‌دانستم، ولی ناگهان در کنار ۲۰ کودک دیگر قرار گرفتم که من فقط یکی از آن‌ها بودم و نه بهترین آن‌ها؛ حتی احساس می‌کردم با آن تصویری که از خودم داشتم بسیار فاصله دارم؛ چه احساس دردناکی!!»

ورود به مدرسه، اغلب نخستین تغییر عمده‌ای است که در زندگی بسیاری از کودکان به وجود می‌آید و آن‌ها زندگی دور از محیط خانواده را تجربه می‌کنند. مدرسه نخستین فرصتی است که کودک، خود را همسان با سایر کودکان احساس می‌کند و توانایی‌های خود را در مقایسه با دیگران، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این حال، هر قدر کودکان در محیط خانوادگی خود به گونه‌ای مبالغه‌آمیز مورد تشویق قرار گرفته باشند، به همان میزان با احساس خودخواهی وارد مدرسه خواهند شد و اگر این حس با رفتار سایر کودکان و معلم‌ها منطبق نباشد، کودک در بوتهٔ آزمون جدید قرار خواهد گرفت، بنابراین بسیاری از کودکانی که تک‌فرزند هستند، ناگزیر به ارزیابی دوباره‌ای از خویش دست می‌زنند تا بتوانند خود را با شرایط مدرسه هماهنگ کنند. شرایط یادشده می‌تواند فرایندهایی از این قبیل داشته باشد:

- ممکن است احساس خودکم‌بینی کنند: «من دیگر یک کودک منحصر به فرد نیستم».
 - ممکن است احساس کنند که به آن‌ها خیانت شده است: «من آن قدرها که والدینم مدعی بودند باهوش نیستم».
 - ممکن است احساس یأس کنند: «من ناتوان‌تر از دوستان هم‌سن و سال خود هستم».
 - ممکن است احساس بیهودگی کنند: «هرچه تلاش می‌کنم نمی‌توانم به خوبی دیگر دوستانم باشم، پس تلاش کردن بی‌فایده است».
- کودک‌انی که با حسی از خودخواهی وارد مدرسه می‌شوند، برای دستیابی به تصویری واقعی‌تر از توانایی‌های خود، نیازمند یاری هستند. کمک والدین در این میان این است که سعی نکنند معلم کلاس را قانع کنند تا با فرزند آن‌ها رفتار ویژه‌ای مشابه رفتار آن‌ها در خانه داشته باشد. اگر شما دارای چنین فرزندی هستید، نکات زیر را به‌خاطر بسپارید:
- سعی نکنید فرزندان را از قوانینی که برای دیگر هم‌کلاسی‌های او اجرا می‌شود، مستثنی کنید.
 - هیچ‌گاه یک‌جانبه از فرزندان طرفداری نکنید و مدرسه‌ او را به‌خاطر مقررات و تکالیفی که برای فرزندان تعیین می‌کند مورد پرسش قرار ندهید.
- برخی از تک‌فرزندها ممکن است به دلیل توجه ویژه‌ای که والدین در محیط خانه نسبت به آن‌ها دارند، رفتارهای زیر را برای برخورد مناسب در مدرسه نیاموخته باشند:

– انطباق

– اطاعت

– همکاری

والدین باید در صورت مشاهده چنین مشکلی، رفتارهای یادشده را به فرزندشان بیاموزند و به او توضیح دهند که محیط مدرسه با محیط خانه

تفاوت دارد. والدین باید به فرزند خود بگویند اگرچه او برای آن‌ها بسیار ارزشمند است، ولی معلوم نیست دیگران هم چنین تصویری از او داشته باشند. بنابراین، رفتاری که معلمان با او دارند ممکن است با رفتاری که آن‌ها با او دارند تفاوت داشته باشد: «وقتی که به مدرسه می‌روی تو نیز یکی از دانش‌آموزان هستی. همه شما به یک اندازه برای معلم‌تان اهمیت دارید. ممکن است تو تکلیف‌هایت را بهتر از بعضی از دوستانت انجام دهی ولی بهترین دانش‌آموز نباشی. اگر با وجود تلاش زیاد نتوانی فراتر از یک دانش‌آموز متوسط باشی، اشکالی ندارد زیرا بیشتر مردم متوسط و معمولی هستند و تعداد بهترین‌ها بسیار اندک است». والدین با چنین توضیحاتی فرزند خود را آماده می‌کنند تا انتظاری را که از خود یا از محیط مدرسه دارد، تعدیل و واقعی کند.

بخش چهارم



ارتباط نزدیک با والدین

هرچه وابستگی و پیوند انسان‌ها قوی‌تر باشد، پذیرش جدایی و دوری دشوارتر خواهد بود. از سوی دیگر، هرچه فاصله انسان‌ها از هم بیشتر باشد (برای مثال، ۱۵ سال اختلاف سنی بین دو کودک) پیوند و تعلق به یکدیگر نیز کاهش خواهد یافت (اشتراکات کمتری خواهند داشت). در حدفاصل میان دو حالت متناقض یادشده، والدین و کودکان تک‌فرزند تمایل بیشتری به پیوستگی و پیوند دارند و آن را بسیار سهل‌تر از جدایی و دوری می‌دانند. بنابراین، چالش‌های بزرگ سرپرستی کودکان تک‌فرزند اغلب در سه حالت زیر روی می‌دهد که ناگزیرند دوری و جدایی را تجربه کنند:

۱. هنگامی که کودک ناگزیر است برای بار نخست، محیط امن خانه را ترک کرده و وارد مکانی بزرگ‌تر و ناامن‌تر به نام مدرسه شود (در سنین ۶-۷ سالگی).
 ۲. هنگامی که کودک به مرحله نوجوانی رسیده، از والدین خود فاصله می‌گیرد و به دوستانش نزدیک می‌شود (در سنین ۱۲-۱۳ سالگی).
 ۳. هنگامی که کودک به مرحله جوانی رسیده، به منظور کسب استقلال، از خانواده خود جدا می‌شود (بین سنین ۱۸ تا ۲۳ سالگی).
- با توجه به اینکه پیوند و پیوستگی خانوادگی بسیار قوی است، جدایی و دوری در مراحل پیش‌گفته، برای والدین و تک‌فرزندها بسیار دشوار

می‌شود. یک کودک ممکن است برای ورود به مدرسه اکراه داشته باشد یا یک نوجوان، بودن در کنار خانواده را مطلوب‌تر از گسترش فعالیت‌های اجتماعی بداند؛ حتی یک جوان ممکن است زندگی با والدین را به استقلال خود ترجیح دهد. پیوند و جدایی به ظرفیت و توانایی‌هایی نیاز دارد که در صورت علاقه والدین به استقلال (جدایی) یا وابستگی (پیوند) فرزندشان باید کسب شود.

توجه مثبت و پیوسته والدین به تنها فرزند خود، باعث ایجاد و تقویت پیوستگی و پیوند کودک به والدینش می‌شود. این وابستگی متقابل چنان است که کودک احساس می‌کند از امنیت و آرامش کافی برخوردار است. نوع وابستگی شدید کودک به والدین، به او کمک می‌کند تا مراحل رشد خود را با فراغ‌بال بپیماید و در سنین بالاتر به استقلال لازم دست یابد زیرا امنیت و آرامش خانواده موجب می‌شود تا کودک انرژی خود را ذخیره کرده، صرف رشد و استقلال شخصی خود کند، پیوند عمیق با والدین، کودک را وادی دارد که به منافع شخصی خود اهمیت دهد.

آنچه در پی می‌آید، اولویت بخشیدن کودک به منافع شخصی خود را آشکار می‌کند:

- اطمینان: کودک به علائق، عقاید و باورهای شخصی‌اش اطمینان دارد.
 - سماجت: اصرار کودک در مورد خواسته‌هایش و مقاومت او در برابر اموری که علاقه‌ای به آنها ندارد.
 - صریح بودن: پافشاری کودک در دفاع از منافع خود به‌هنگام اختلاف با والدین یا مربیان مدرسه.
 - خودکفایی: توانایی لذت بردن از بازی با خویش.
- کودکانی که پیوندی عمیق با خانواده خود دارند، از اطمینان خاطر و دلگرمی خاصی برخوردارند که برخاسته از آرامش درونی آنها و احساس امنیت در محیط خانواده است.
- با توجه به آنکه بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی انسان چون تیغی

دولبه است، هر ویژگی مثبت، زبان‌هایی را نیز دربر دارد، بنابراین، هرچند مستقل و جسور بودن کودک بی‌فایده نیست، اما کنترل چنین کودکی بسیار دشوار است: «ما نمی‌دانیم چه زمانی به او آموختیم تا عقاید شخصی‌اش را ابراز کند تا جایی‌که اکنون قادر به کنترل او نیستیم»، «ما نمی‌دانیم چه زمانی علائق او را مورد حمایت قرار دادیم که اکنون نمی‌تواند اموری را که علاقه‌ای به آن‌ها ندارد تحمل کند».

مشکل بزرگ والدین این است که چگونه می‌توانند ضمن حفظ ویژگی‌های مثبت فرزندشان، از عوارض منفی آن‌ها جلوگیری کنند. در این زمینه، به این پیشنهادها توجه کنید:

- هنگامی‌که کودکی با یقین کامل از نظریه‌ای دفاع می‌کند (اطمینان) یا به نظری اعتراض دارد، هیچ‌گاه با او بحث و مجادله نکنید و فقط نظر خود را بدون آنکه نظر او را مورد نقد قرار دهید، به‌عنوان یک جریان جایگزین بیان کنید: «ما برای دیدگاه‌های تو احترام قائل هستیم ولی به نظر ما از زاویه دیگری نیز می‌توان به این موضوع نگاه کرد» سپس به بیان تفاوت‌های دو نظریه برای او بپردازید.

- هنگامی‌که کودک در مورد خواسته‌هایش پافشاری می‌کند یا در مخالفت با چیزهایی که علاقه‌ای به آن‌ها ندارد اصرار می‌ورزد (سماجت) سعی نکنید با تنبیه یا تهدید، مقاومت او را در هم بشکنید و بر او پیروز شوید، بلکه صبورانه پیگیری و پشتکار داشته باشید تا به تدریج فرزندان را تعدیل کنید: «ما می‌دانیم که تو نمی‌خواهی در کارهای خانه به ما کمک کنی ولی ما آن قدر پیگیری می‌کنیم تا سرانجام حاضر به همکاری شوی».

- هنگامی‌که فرزند شما در دفاع از منافع خود به‌صراحت پای می‌فشارد (صریح بودن) سعی نکنید این رفتار او را «بی‌احترامی»، «بی‌ادبی» یا «حاضر جوابی در مقابل والدین» بنامید بلکه به او اجازه دهید تا علائق خود را ظاهر کند: «ما به سخنان تو گوش می‌دهیم ولی از عقاید خود

نیز صرف نظر نمی‌کنیم». باهم به توافقی برسید که کودک آزادانه عقاید خود را بیان کند و شما به نظریه‌های خودتان عمل کنید.

- اگر کودکی علاقه دارد تنها باشد (خودکفایی)، او را غیراجتماعی، خجالتی یا بد اخلاق خطاب نکنید بلکه به دلیل اینکه قادر است خودش را سرگرم کند او را تحسین کنید: «ما خوشحالیم که تو می‌توانی خودت را سرگرم کنی». این ویژگی کودک، اساس قناعت اوست.

گاهی تعلق بین والدین و تنها فرزندشان شدید بوده و در مقابل دوری و جدایی مقاومت می‌کنند. این وابستگی با بروز مشکلاتی در دوران کودکی همراه است و در دوران بلوغ به بحران ختم خواهد شد.

– یک نوجوان ممکن است هنوز به والدین خود وابسته باشد و هویت خود را در تقلید کردن از آن‌ها شکل دهد: «من باید چنان باشم که والدینم هستند».

– رضایت یک نوجوان از خود، ممکن است تابعی از رضایت والدینش از او باشد: «تا وقتی که والدینم از من راضی نباشند، از خودم راضی نخواهم بود».

– یک نوجوان ممکن است هنوز بودن در کنار والدین را ترجیح دهد: «والدینم تنها دوستانی هستند که به آن‌ها نیاز دارم».

امنیت کودکانی که تک‌فرزند هستند از دو منبع ناشی می‌شود: پیوند داشتن با والدین یا دوری و جدایی از آن‌ها. کودکانی که وابستگی و تعلقی شدید به والدین خود دارند، از منبع دوم محروم هستند.

مشکلات ناشی از وابستگی خانوادگی کودکان، ممکن است والدین آن‌ها را به پذیرش راه‌حلهایی ناگزیر سازد تا از وقوع این مشکلات جلوگیری کنند، راه‌حلهایی چون:

۱. از استقلال شخصیت کودک دفاع کنند حتی اگر به تفاوت‌های مهمی با

والدین منجر شود: «ما هیچ گاه ورزشکار نبودیم ولی خوشحالیم که تو هستی. اختلاف استعدادها و توانایی های ما موجب می شود تا بتوانیم به یکدیگر کمک کنیم».

۲. به کودک اجازه دهند تا به فعالیتی که برای او لذت بخش است بپردازد، حتی اگر برای والدین ناخوشایند باشد: «ما همیشه از انتخاب های تو راضی نیستیم چنانچه تو هم همیشه از کارهای ما راضی نمی شوی، باوجوداین می توانیم یکدیگر را دوست داشته باشیم».

۳. به کودک اجازه دهند تا از خودش مراقبت کند، حتی اگر فلسفه سرپرستی والدین را مورد سؤال قرار دهد: «تو می توانی از خودت مراقبت کنی بی آنکه نیازی به کمک ما داشته باشی ولی ما همیشه به تو اهمیت می دهیم».

۴. به کودک اجازه دهند تا بازی با دوستان را به بودن در کنار والدین ترجیح دهد: «ما همیشه دوست داریم در کنار ما باشی ولی بازی کردن با دوستان لذت دیگری دارد. دوستان، به علت هم سن بودن، احساسات یکدیگر را بهتر درک می کنند».

والدین و تک فرزندانها برای تحمل دوری یکدیگر به تمرین زیادی نیاز دارند. اگر کودکان باور کنند که دوری از والدین آسیبی به آنها نخواهد زد، جدایی و استقلال را بهتر تحمل خواهند کرد.

هنگامی که تک فرزندان به مرحله جوانی وارد می شود، جدا شدن از خانواده برای او بسیار دشوار خواهد بود؛ والدین او نیز احساس می کنند که برای همیشه فرزندشان را از دست می دهند. اگر تصمیمات والدین براساس چنین احساسی اتخاذ شود، به رشد شخصیتی فرزندشان آسیب خواهد زد و از شکل گیری پیوند خانوادگی با روحیه مستقل، تأمین زندگی خود و حس مسئولیت پذیری در آنها جلوگیری خواهد کرد. مادری که نسبت به تنها فرزندش چنین احساسی دارد، ممکن است از همسرش غافل بماند: «همسرم به شدت به فرزندمان وابسته است و به دیگر مسائل

خانوادگی توجهی ندارد». اگر این احساس تعلق افراطی تداوم یابد، در زمینه ازدواج فرزند مشکلاتی به وجود می‌آورد یا اختلافاتی با همسر آینده تنها فرزند خانواده ایجاد خواهد کرد.

ورود فرزند دوم به خانواده، ساختار این نوع پیوندهای افراطی را برهم خواهد زد زیرا والدین ناگزیرند علاقه خود را بین دو یا چند فرزند تقسیم کنند و فرزندان نیز خود را به علاقه انحصاری والدین شان وابسته نمی‌دانند.

با وجود آنکه عشق و علاقه مادر به فرزندش بسیار زیاد است و برای او مشکل است تا مسئولیت سرپرستی فرزندش را به خود او واگذار کند ولی با وجود این باید این واقعیت را بپذیرد که دوران سرپرستی همه والدین پایانی دارد. اگر مادری به فرزندش علاقه بسیار داشته باشد و نتواند ناراحتی او را تحمل کند، اراده فرزندش مبنی بر جدایی و استقلال از والدین را می‌پذیرد زیرا خوشحالی خود را در خوشحالی و رضایت فرزندش می‌داند.



صمیمیت: فواید ناشی از روابط عمیق عاطفی

وجود رابطه‌ای عمیق و عاطفی میان والدین و تنها فرزندی که دارند، بسیار طبیعی است زیرا خواهر یا برادری وجود ندارد که این رابطه را تضعیف کند. پیوند میان آن‌ها به این دلیل است که بیشتر اوقات خود را با یکدیگر صرف می‌کنند، اهمیت زیادی برای هم قائل هستند و یکدیگر را کاملاً درک می‌کنند.

والدین همیشه در فکر سلامت تنها فرزند خود بوده و تلاش می‌کنند تا موجبات آسایش و امنیت او را فراهم سازند. کودک نیز تکیه و اعتماد زیادی به حمایت و پشتیبانی والدینش داشته و می‌گوید: «من همیشه روی کمک و حمایت والدینم حساب می‌کنم». هر دو آن‌ها از مشکلاتی که ممکن است در اثر این پیوند شدید ایجاد شود غافل هستند و احساس آرامش می‌کنند. چنین کودکی می‌گوید: «انگار حس ما یکی است. هر یک از ما می‌توانیم احساسات همدیگر را چون احساسات خود، درک کنیم». این نوع پیوندهای عاطفی در صورتی می‌توانند سازنده باشند و مشکل‌آفرین نشوند که احساس باهم بودن و یکی بودن با احساس جدایی و استقلال از یکدیگر توأم شود. به قول یکی از شعرا، ستون‌های یک ساختمان باید از هم جدا باشند. کودکی که تک‌فرزند است، نیاز دارد که عضوی از خانواده باشد نه عضوی از والدین.

فواید تعلق و پیوندی که والدین و تک‌فرزند باهم دارند، از احساس

صمیمیت میان آن‌ها ناشی می‌شود. با چنین حسی آن‌ها می‌توانند مسائل یکدیگر را درک کنند و به نظرات یکدیگر احترام بگذارند، حتی اگر دارای نظراتی مخالف باشند. این نوع صمیمیت، موجب می‌شود تا تک‌فرزند، در مرحلهٔ جوانی به چهار درجه از استقلال دست یابد:

۱. نسبت به سلامت یکدیگر حساسیت دارند ولی از نظر احساسات، مستقل از والدین خود هستند.

۲. نقاط مشترک زیادی با والدین دارند ولی از نظر روحی و روانی متفاوت از آن‌ها هستند.

۳. رابطهٔ عاطفی عمیقی با والدین خود دارند اما قادر به برقراری رابطهٔ عاطفی با دیگران نیز هستند.

۴. از حمایت والدین خود بهره‌مندند و درعین حال از نظر اجتماعی مستقل از خانواده هستند.

مهارت‌های ارتباطی اعم از مشارکت، درک متقابل و گوش فرادادن به سخنان یکدیگر، در روابط صمیمانهٔ خانوادگی به دست می‌آید و در رابطه با دوستان تقویت می‌شود؛ به شرطی که مشکلات ناشی از داشتن روابط صمیمانه با خانواده به‌خوبی مدیریت شود.

مشکلات ناشی از صمیمیت

بیان افکار و احساسات، آشکار کردن ضعف‌ها و ناکامی‌ها و اظهار علاقت و مخالفت، تنها در فضای تفاهم و اعتماد امکان‌پذیر است. برای تنها فرزند خانواده که صرفاً در صدد این است که رضایت و خشنودی والدین خود را فراهم سازد، شکافتن اسرار درونی به این شکل دشوار است زیرا آن‌ها در مقابل موافقت یا مخالفت والدین خود بسیار حساس و آسیب‌پذیرند.

والدین باید به فرزند خود نشان دهند که قصد دارند رابطه‌ای صمیمانه و سالم با وی داشته باشند. یعنی اگر فرزند آن‌ها مسائل درونی خود را

برای والدینش بازگو کرد و این مسائل برای والدین او ناخوشایند بود، خللی در روابط صمیمانه آن‌ها پدید نخواهد آمد. کودکان به‌طور معمول از اینکه والدین شان آن‌ها را تنها بگذارند وحشت دارند. بنابراین اگر فرزند شما در مغازه‌ای سرگرم تماشای اسباب بازی‌هاست و شما عجله دارید که مغازه را ترک کنید، هیچ‌گاه به فرزندتان نگویید: «اگر با ما نیایی تو را در همین مکان ترک خواهیم کرد». بهتر است به علائق شخصی او احترام گذاشته و بگویید: «اگر الآن مغازه را ترک نکنیم نمی‌توانیم برای ناهار به منزل مادربزرگ برسیم پس بهتر است عجله کنیم».

اگر با نظر فرزندتان مخالف بودید هیچ‌گاه برای تحمیل عقاید خود، نظرات او را مسخره نکنید زیرا کودک شما عقاید مخالفش را پنهان می‌کند تا مورد تمسخر قرار نگیرد. بهتر است به نظرات او گوش دهید و بگویید: «ما خوشحال می‌شویم عقاید تو را بدانیم، حتی اگر مخالف نظرات ما باشد». صمیمیت موجب می‌شود تا کودک خطر افشای اسرار درونی‌اش را بپذیرد. اگر والدین قصد دارند روابط صمیمانه خود را با فرزندشان حفظ و تقویت کنند، نباید اسرار او را برای دیگران بازگو کنند و باید تحمل شنیدن نظرات مخالف او را نیز داشته باشند. چنانچه والدین از فرزند خود انتظار دارند تا اسرار درونی خود را برای آن‌ها بازگو کند، باید با ارائه الگویی او را تشویق کنند، یعنی بعضی از اسرار خود را برای فرزندشان بیان کنند: «گاهی اوقات نگران می‌شوم مثلاً...». آن‌ها می‌توانند به کودک خود توضیح دهند که چه زمانی خوشحال و چه زمانی ناراحت می‌شوند: «امروز از خودم ناامید شدم، مثلاً...». آن‌ها می‌توانند مشکلاتی را که در محیط کار دارند با فرزندشان مطرح کنند: «امروز روز بدی داشتم زیرا فلان اتفاق روی داد». آن‌ها می‌توانند شخصیت خود را به فرزندشان معرفی کنند تا او نیز چنین کند: «می‌خواهم چیزی درباره خودم به تو بگویم، چیزی که تاکنون به هیچ‌کس نگفته‌ام».

اکنون به دو پیشنهاد برای برقراری روابط صمیمانه توجه کنید:

— مطرح کردن نقاط اشتراک.

— مطرح کردن نقاط افتراق.

والدین و فرزندان راه دوم را دشوارتر می‌دانند زیرا آن‌ها را تا حدودی با یکدیگر درگیر می‌کند. برای سهولت امر، والدین باید به فرزند خود بگویند: «وقتی که ما با هم توافق نداریم، بیان نظرات به ما کمک می‌کند تا با اختلافات میان خود، بیشتر آشنا شویم.»

خطرهای ناشی از صمیمیت: قرار گرفتن در زندان احساسات

کودک در چه مواقعی مضطرب می شود؟ هنگامی که احساسات والدین بر احساسات کودک مسلط باشد، هنگامی که کودک سعی کند ناراحتی خود را از طریق والدینش بر طرف سازد، هنگامی که کودک احساس کند مسئولیت سلامت و آرامش والدین به عهده اوست و چنانچه نتواند چنین مسئولیتی را بپذیرد، خود را سرزنش می کند، هنگامی که هیجانانگیز و وابسته به هیجانانگیز والدین است: «وقتی که والدینم احساس خوشحالی یا ناراحتی می کنند من هم چنین احساسی دارم». صمیمیت موجب می شود کودک احساس کند در نوسانات روحی والدینش محصور شده و استقلال احساسات خود را از دست داده است.

- «پدرم خیلی زود مأیوس می شود و از خودش انتقاد می کند، من از طریق تشویق او را امیدوار می کنم تا ناراحتی خود را برطرف سازد».
- «مادرم به هنگام مواجه شدن با مشکلات، به سرعت روحیه اش را از دست می دهد. من باید پیوسته او را تشویق و امیدوار کنم. او مدام مأیوس می شود و من هم مدام در حال دلداری دادن به او هستم».
- «والدینم خیلی ناسازگار بودند، علائق و سلیقه های متضادی داشتند و غالباً با یکدیگر درگیر می شدند؛ حضور من تنها علتی بود که مانع از جدایی آنها می شد، بنابراین وظیفه من این بود که آنها را خوشحال کنم، از این رو، همواره احساس می کردم که ادامه زندگی

زناشویی آن‌ها به حضور من وابسته است».

کودکانی که تک‌فرزند هستند، هم ممکن است قربانی صمیمیت با والدین شوند و هم از این صمیمیت بهره‌برداری کنند، لذا برای جلوگیری از قربانی شدن آن‌ها باید حدودی را تعیین کرد. والدین با مشاهده برخی نشانه‌ها می‌توانند تشخیص دهند که فرزندشان زیر فشار قرار دارد، توجه به نکاتی همچون:

- آیا کودک مضطرب و نگران است و مدام سؤال می‌کند که موضوع چیست؟
- آیا هنگامی که والدین ناراحت می‌شوند او تلاش می‌کند آن‌ها را خوشحال کند؟
- آیا روحیه و حوصله کودک تابعی از روحیات و حالت‌های والدین است؟
- آیا کودک تلاش می‌کند همه را خوشحال کند؟ آیا در صدد یافتن مشکلات و برطرف ساختن آن‌هاست؟
- آیا کودک برای رفع اختلافات والدین خود، نقش میانجی را ایفا می‌کند؟
- آیا کودک به‌هنگام بروز مشکلات خانوادگی، خود را سرزنش می‌کند؟ چنانچه پاسخ به هرکدام از سؤال‌های یادشده مثبت باشد، والدین باید در انتظاراتی که از فرزندشان دارند و برخوردی که با او می‌کنند، تجدید نظر به عمل آورند.

نگاهی دوباره به انتظارات

والدین باید از خود بپرسند: «آیا ما خود را به فرزندمان وابسته کرده‌ایم تا به‌هنگام پدید آمدن مشکل، از ما مراقبت کند؟ ما را خوشحال سازد؟ کمک کند تا مشکلات خود را فراموش کنیم؟ اختلافات زناشویی ما را حل کند؟ اگر چنین است باید مسئولیت‌های یادشده را خود به‌عهده بگیریم».

تجدید نظر در برخورد با کودک

والدین می‌توانند به فرزند خود بگویند: «از اینکه در مواقع ناراحتی به فکر ما هستی و سعی می‌کنی ما را خوشحال کنی متشکریم ولی تو چنین وظیفه‌ای نداری. هیچ فردی بدون مشکل نیست و بسیاری از گرفتاری‌های ما، ارتباطی با رفتارهای تو ندارد. تو وظیفه نداری ناراحتی ما را بر طرف کنی، این وظیفه برعهده خود ماست. هر وقت احساس ناراحتی کردیم به تو خواهیم گفت تا احساس نکنی که مقصر هستی اما نمی‌توانیم جزئیات گرفتاری‌های خود را برای تو توضیح دهیم. هرگاه موفق به رفع مشکلات خود شدیم تو را مطلع خواهیم کرد».

کودکان قادرند بسیاری از امور غیرقابل تصور برای والدین را درک کنند، بنابراین با آن‌ها گفت‌وگو کنید. نکته مهم این است که با وجود صمیمیتی که با فرزندان دارید، حدودی را بین خود تعیین کنید تا مرز میان استقلال فردی کودک و احساس مسئولیت جمعی او رعایت شود.

بخش پنجم



لایق بودن



تلاش برای جلب رضایت و موافقت دیگران: فواید ناشی از این تلاش

والدین با ابراز عباراتی چون «آفرین»، «تبریک می‌گویم» و «کارت را خوب انجام دادی» رضایت خود را از فرزندشان آشکار می‌کنند. از آنجاکه کودکان با شنیدن چنین جملاتی خوشحال می‌شوند، تصور می‌کنند که والدین به آن‌ها علاقه‌مندند: «وقتی که من کارهایم را خوب انجام می‌دهم، آن‌ها مرا بیشتر دوست دارند».

اگرچه والدین برای نشان دادن علاقه خود به فرزندشان، گاهی از عبارات تشویق‌آمیز استفاده می‌کنند، اما باید به فرزند خود توضیح دهند که هر تشویقی برگرفته از عشق و علاقه نیست، در غیراین صورت این تفاوت را تشخیص نمی‌دهند و دچار سوءتفاهم خواهند شد. استدلال کودکان معمولاً استدلالی زنجیره‌ای است:

«اگر می‌خواهم والدینم مرا دوست داشته باشند باید موافقت آن‌ها را جلب کنم»

«اگر می‌خواهم موافقت آن‌ها را جلب کنم باید آن‌ها را خوشحال و راضی کنم»

«اگر می‌خواهم آن‌ها خوشحال شوند باید رفتار خوبی داشته باشم».
«اگر رفتار خوبی نداشته باشم و در کارهایم موفق نباشم، آن‌ها از من مأیوس خواهند شد».

«اگر آن‌ها را مأیوس کنم از من ناراضی می‌شوند».

«اگر آن‌ها از من ناراضی شوند مرا دوست نخواهند داشت».

عشق و رضایت یکسان نیستند

والدین باید فرزند خود را توجیه کنند که عشق آن‌ها به او حالتی پایدار و دائمی دارد ولی رضایت و موافقت آن‌ها از کارهای وی، موقت و زودگذر است. برای مشخص کردن این تفاوت باید در اوج مخالفت با فرزندشان محبت خود را از او دریغ نکنند: «ما دوستت داریم چون تو فرزند ما هستی و همیشه دوستت خواهیم داشت».

والدین باید با رفتار و گفته‌های خود نشان دهند که موافقت آنان مشروط و موقت است. یعنی زمانی با او موافقت می‌کنند که رفتارش موافق میل آن‌ها باشد. توافق به معنای عشق و علاقه نیست و این علاقه را با توافق طرفین نمی‌توان تضمین کرد، چراکه این دو امری مستقل از یکدیگر هستند.

تفکیک موافق بودن با علاقه داشتن در خانواده‌های تک‌فرزند بسیار دشوار است زیرا کودک دوست ندارد والدین خود را مأیوس کند و والدین نیز دوست دارند فرزندشان خوشحال و راضی باشد. تلاش آن‌ها برای راضی کردن یکدیگر در موافقت و مخالفت آن‌ها تأثیرگذار است.

«در ایام کودکی، تمام تلاشم بر این بود که والدینم را خوشحال کنم. آن‌ها نیز تلاش می‌کردند مرا خوشحال کنند، بدین ترتیب در محیطی سرشار از عشق و علاقه زندگی می‌کردم، اما در مرحله نوجوانی اختلاف‌نظرها زیاد شد و مشاجره و دعوا میان ما رواج پیدا کرد، من به آن‌ها معترض می‌شدم و آن‌ها به من انتقاد می‌کردند، دوران سختی بود و هیچ‌یک از ما آن عشق و علاقه سابق را احساس نمی‌کردیم». تفاهم والدین و کودکان قبل از آغاز دوران نوجوانی فرزندشان، آنان را به روابط بدون اختلاف عادت می‌دهد اما به محض مشاهده روحیه مستقل در فرزند نوجوان خود احساس می‌کنند که او دیگر به آنان وفادار نیست: «تو

قبلاً خیلی خوب بودی، چرا این قدر تغییر کرده‌ای؟» علاقه و توافق باهم تفاوت دارند ولی وجود توافق خوشحالی طرفین را سبب می‌شود، از این رو والدین و کودکان، از جلب توافق یکدیگر لذت می‌برند. تفاهم و توافق، عشق و علاقه به وجود نمی‌آورد ولی می‌تواند اعضای خانواده را خوشحال کند.

خطر ستایش کردن

بهترین روش بهره‌مندی از خشنودی طرفین، اجتناب از خطر ستایش کردن افراطی است. کودکانی که سن کمتری دارند، به جلب رضایت والدین تمایل بیشتری نشان می‌دهند. یادگیری کنترل ادرار، راه رفتن و جمع‌وجور کردن اسباب‌بازی‌ها و... چنان والدین را خوشحال می‌کند که به تحسینی افراطی روی می‌آورند. تحسین کردن عمده‌ترین انگیزه بیرونی کودکان به شمار می‌آید.

هنگامی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند والدین باید در «تحسین» آن‌ها احتیاط کنند و برای هر کار کوچکی آنان را تشویق نکنند زیرا با تکرار تحسین، از ارزش کار کاسته می‌شود، لذا بهتر است از تحسین برای رفتارهای ویژه و متفاوت استفاده کنیم. کودکانی که در سنین مهد کودک یا آمادگی هستند، آنچه را والدین می‌گویند حقیقت می‌دانند، بنابراین وقتی که والدین تلاش‌های معمولی آن‌ها را تحسین می‌کنند، آنان خود را برتر از دیگران تصور می‌کنند و دوست دارند دوستان خود را تحقیر کنند. والدین باید متناسب با موفقیت‌هایی که فرزندشان دارد به تحسین او پردازند تا فرزند آن‌ها به تصویری واقعی از خود دست یابد. تحسین کردن باید واقعی و به دور از هرگونه مبالغه باشد.

تحسین نوعی تأیید است که کودکان آن را به معنای رضایت والدین می‌پندارند. تحسین صرف، فقط کودک را تأیید می‌کند بی‌آنکه اطلاعات او را افزایش دهد. اگر به فرزندتان بگویید: «تو فوق‌العاده هستی» به او یاد

نمی‌دهید که چگونه می‌تواند خودش را ارزیابی کند. بهتر است از کلی‌گویی در تحسین فرزندان اجتناب کرده و آن نوع رفتار را که موجب تحسین شده مشخص کنید: «وسایل را به‌نحوی مرتب کرده‌ای که زیبا به‌نظر می‌رسند».

تحسین افراطی باعث ایجاد انتظاراتی غیرواقعی در کودکان شده و آن‌ها را زیر فشار قرار خواهد داد: «اگر والدینم فکر می‌کنند که من نابغه هستم باید در همه کارهایم عالی باشم». بهتر است در تحسین کردن کودکان متعادل باشید.

برای اینکه احساس شادمانی پایدار بماند، والدین باید علاقه خود به ارتباط با کودک را با عباراتی مانند «از با تو بودن در پارک لذت بردم» و رضایت خود از رفتار کودک همراه کنند: «تو امروز خیلی خوب بازی کردی». پدرها معمولاً براساس آنچه کودک انجام داده است، او را تحسین می‌کنند زیرا درنظر آنان، کودک به‌خاطر نوع و کیفیت کاری که انجام می‌دهد ارزش و اعتبار کسب می‌کند، ولی مادرها معمولاً چگونه بودن «شخصیت» کودک را تحسین می‌کنند زیرا دراین‌حالت کودک ارزش و اعتبار خود را به‌خاطر کیفیت روابطی که با سایرین دارد کسب کرده است. هنگامی که کودکان در معرض این دو نوع تحسین قرار بگیرند آن‌ها را در تعبیر خود به‌هم می‌آمیزند: «من به‌خاطر شخصیتی که دارم و موفقیتی که در انجام کارهایم به دست آورده‌ام، تحسین می‌شوم».



مشکلات ناشی از جلب رضایت و موافقت دیگران: ظلم کردن به یکدیگر

والدین و کودکانی که تک‌فرزند هستند به سختی ناراحتی یکدیگر را تحمل می‌کنند و توهین، دعوا و تمسخر یکدیگر را بر نمی‌تابند: «احساس می‌کنم که پدر یا مادر خوبی برای فرزندم نیستم»، «احساس می‌کنم باعث ناامیدی والدینم شده‌ام». آن‌ها مراقب یکدیگرند زیرا هر آسیبی که به یکی از آن‌ها وارد شود، انگار به دیگری وارد آمده است: «وقتی که تو را ناراحت می‌کنم، خودم هم ناراحت می‌شوم».

کودکان ممکن است برای گریز از ناراحت کردن والدین‌شان، حقایق را زیر پا بگذارند و والدین نیز برای اجتناب از ناراحت کردن فرزندشان محدودیت‌هایی را که برای سلامت کودکان لازم است، نادیده بگیرند. کودک ممکن است تا جایی برای جلب رضایت والدینش پیش رود که نیازهای شخصی خود را قربانی رضایت آنان کند. اگر والدین انتظار دارند که فرزند آن‌ها همواره شاگرد اول کلاس باشد، فرزند باید به توانایی‌های خود توجه کند و خودش را تابع انتظارات غیرمنطقی والدین قرار ندهد. والدین نیز ممکن است با توجه زیاد از حد به حفظ آرامش فرزندشان، خود را بازیچه‌ی وی کنند و تابع خواسته‌های او شوند، حال آنکه باید بگویند: «ما می‌دانیم که تو دوست داری با فلان خواسته‌ات موافقت کنیم ولی این کار به تندرستی تو آسیب خواهد زد، بنابراین نمی‌توانیم با خواسته‌ات موافقت کنیم».

والدین و فرزندان باید دوست داشتن و موافقت کردن را متفاوت از هم بدانند تا از یک سو کودکان بتوانند مدافع حقوق خود باشند (حتی اگر برای والدین ناخوشایند باشد) و از سوی دیگر والدین از حقوق خود دفاع کنند (حتی اگر فرزندشان ناراضی شود). والدین برای پرهیز از فدا کردن حقوق خود، می‌توانند چنین جملاتی را بر زبان آورند:

- «ما به تو افتخار می‌کنیم». چنین بیانی بین موفقیت کودک و احساس رضایتی که والدین از خود دارند ارتباط برقرار می‌کند، ارتباطی که در آن کودک درمی‌یابد احساس رضایت والدینش تابعی از کارآمد بودن اوست و اگر رفتاری نامناسب داشته باشد، والدین از او خشنود نخواهند شد. پس بهتر است به فرزند خود بگویند «آفرین به تو، به کارت ادامه بده». با این تحسین والدین از مدیریت خود احساس رضایت می‌کنند.

- «ما از تو ناامید شده‌ایم». این گفته نشان می‌دهد که از علاقه والدین به فرزندشان کاسته شده است. بیشتر کودکان قادر نیستند این محرومیت عاطفی را تحمل کنند. پس بهتر است به جای آن گفته شود: «ما به تو کمک می‌کنیم که دفعه بعد بتوانی بهتر عمل کنی».

- «تو واقعاً ما را مأیوس می‌کنی». با این جمله کودک احساس می‌کند که افزون بر مسئولیتی که در برابر خود دارد، درمورد احساسات والدینش نیز مسئول است، از این رو بهتر است گفته شود: «ما انتظار دیگری داشتیم».

- «چطور می‌توانی چنین رفتاری با ما داشته باشی». کودک با شنیدن چنین جمله‌ای احساس می‌کند که سوءنیت داشته است. بیشتر کودکان تک‌فرزند، اگر به‌طور غیرعمد والدین خود را برنجانند، احساس گناه خواهند کرد. بهتر است به آن‌ها گفته شود: «ما می‌خواهیم درباره اتفاقی که افتاده است با تو صحبت کنیم تا این اتفاق در آینده تکرار نشود».

- «چرا مثل سایر بچه‌ها رفتار نمی‌کنی؟» کودک با شنیدن چنین جمله‌ای احساس می‌کند که والدینش سایر کودکان را به او برتری می‌دهند. بیشتر کودکان نمی‌توانند برای جلب رضایت والدین خود با سایر کودکان رقابت کنند. بهتر است به او بگویند: «ما دوست داریم رفتار دیگری داشته باشی، برای مثال...».
 - «تو هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی». این نوع اظهارنظر، محکومیتی را که امیدی برای رهایی از آن نیست، به دنبال دارد و به این معناست که هر رفتاری از کودک سرزند والدینش برای همیشه از او ناامید خواهند شد و این برای کودک زیان‌آور است. «تو این بار خطا کردی، بگذار راهی بیابیم تا دفعه بعد بتوانی آن را درست انجام دهی».
 - «ما از تو ناامید شده‌ایم». این جمله نشان می‌دهد که والدین حساسیت خود را در مورد توانایی‌ها و ناتوانی‌های فرزندشان از دست داده‌اند. کودک با شنیدن چنین جمله‌ای احساس می‌کند که والدینش او را دوست ندارند. بهتر است بگویند: «ما می‌خواستیم به تو کمک کنیم تا بتوانی مشکل را حل کنی».
- نخستین اصل در تربیت کودکان این است که آن‌ها را اذیت نکنید، بنابراین، والدین نباید به نحوی با فرزندشان سخن بگویند که او راحتی دیگران را حتی به قیمت ناراحتی خود تأمین کند. بهتر است والدین جملاتی از این دست را با خود تکرار کنند تا به خودباوری برسند: «بدر رفتاری فرزندان نشانه بد بودن او یا بد بودن ما نیست. والدین خوب فرزندان خوبی دارند که گاه تصمیماتی نادرست می‌گیرند، این تصمیمات نادرست نوعی آزمون و خطا است و تجربه و دانش آن‌ها را افزایش خواهد داد». اگر والدین بدانند که اشتباه کردن فرزندان امری اجتناب‌ناپذیر است و کودکان نیز نصیحت و راهنمایی والدین را امری طبیعی بدانند، کمتر مرتکب اشتباه می‌شوند. چنین توقعی که کسی نباید خطایی مرتکب شود، انتظار و توقعی ذهنی و خیالی است.



انتظارات: فواید ناشی از واقع بین بودن

این فصل از طولانی‌ترین فصول کتاب است زیرا الگویی برای مدیریت انتظارات ارائه می‌کند که براساس این الگو والدین می‌توانند از مشاوره‌های غیرضروری با فرزندشان - که بیشتر سوء تفاهم است - پرهیز کنند.

از آنجا که والدین تک‌فرزند پیش از تولد فرزندشان تجربه‌ای در زمینه بیچه‌داری نداشته‌اند، کمتر می‌توانند انتظارات خود یا فرزندشان را منطقی کنند، بنابراین وجود انتظاراتی که با واقعیت فرزند آن‌ها و مراحل طبیعی رشد او هماهنگ باشد، از نگرانی‌های اصلی این والدین است.

سه نوع انتظار و چشمداشت

انتظارت هر فرد به معنای افکاری است که او خلق می‌کند تا بتواند آینده زندگی خود را طی زمان (حال به آینده) و در خلال تغییرات مهم (از کهنه تا نو) پیش‌بینی کند. پدر یا مادر شدن چنین تغییری را پدید می‌آورد. آن‌ها از خود می‌پرسند که فرزندمان چگونه خواهد شد؟ آنان نمی‌دانند که از کدام دسته پدرها و مادرها هستند.

به جای طرح سؤال‌هایی که از پاسخ دادن به آن‌ها عاجز می‌شویم باید سؤال‌هایی را طرح کنیم که پاسخ دادن به آن‌ها سه نوع انتظار را پدید خواهد آورد و احساس اعتماد به نفس را تقویت خواهد کرد:

۱. ممکن است این پرسش را طرح کنند که برای مثال فرزندشان از نظر جسمی چگونه خواهد شد؟
 ۲. ممکن است خواهان تحقق آرزویی باشند و انجام رفتارهای ویژه‌ای را از فرزندشان انتظار داشته باشند: «دوست داریم فرزندمان حاضر جواب باشد».
 ۳. ممکن است شرایط ویژه‌ای فراهم سازند تا کودک بتواند به سرعت خود را با محیط خانواده‌اش تطبیق دهد: «بچه‌ما باید تا یک ماه دیگر بتواند به راحتی بخوابد».
- اگر انتظارات والدین برآورده شود، احساس آرامش خواهند کرد؛ وقتی که پیش‌بینی آن‌ها در مورد تندرستی فرزندشان صحیح باشد، احساس امنیت می‌کنند؛ هنگامی که آرزوهای آن‌ها در مورد فرزندشان عملی شود، احساس موفقیت خواهند کرد و هنگامی که برنامه‌ریزی آن‌ه برای انطباق فرزندشان با محیط منزل موفق باشد، راضی می‌شوند و می‌گویند: «هر فکری که درباره فرزندمان داشتیم تحقق یافته است».

هنگامی که انتظارات والدین تحقق نیابد

والدینی را تصور کنید که نوزاد آن‌ها گرفتار دل‌دردی شدید شده و تلاش آنان برای آرام کردن او بی‌نتیجه مانده است یا فرزند آن‌ها حتی در چهارماهگی نیز به‌هنگام شب گریه کرده و مانع استراحت آن‌ها می‌شود. در چنین وضعیتی انتظارات آنان تأمین نمی‌شود و می‌گویند: «ما انتظار چنین فرزندی را نداشتیم». تحقق نیافتن انتظارات، موجب تحریک احساسات ناخوشایند در والدین می‌شود.

- چنانچه انتظار آن‌ها درباره سلامت فرزندشان تحقق نیابد، دچار اضطراب می‌شوند و از خود می‌پرسند: «آیا می‌توانیم کاری برای بهبود او انجام دهیم؟»
- وقتی آرزوهای آن‌ها درباره فرزندشان تحقق نیابد، ناامید و غمگین

می شوند: «کاش می توانستم او را تسکین دهم، ولی نمی توانم».

- وقتی برنامه آنان در زمینه تطبیق فرزندشان با محیط خانواده شکست بخورد، احساس می کنند که فرزندشان به آنها خیانت کرده است لذا به شدت عصبانی می شوند: «این بچه یک بار هم اجازه نداده خواب راحتی داشته باشیم».

اصلاح انتظارات

اکنون آنها با دو مشکل روبه رو هستند، هم فرزندشان از دل درد رنج می برد و هم انتظاراتی که درباره فرزندشان داشتند تحقق نیافته است. مشورت با پزشک و تنظیم جیره غذایی کودک، ممکن است مشکل نخست را حل نکند ولی مشکل دوم را تعدیل خواهد کرد.

انتظارات، پدیده‌هایی ژنتیکی و ثابت نیستند بلکه اکتسابی و انعطاف پذیرند. والدینی که پاسخ انتظارات خود را نگرفته اند، مضطرب، غمگین و عصبانی می شوند، پس بهتر است انتظارات خود را به نحوی اصلاح کنند که با واقعیت فرزندشان منطبق باشد.

- فرزند ما به دلیل ابتلا به این بیماری ناراحت است، در چنین وضعیتی یا باید راه حلی برای او بیابیم و یا اجازه دهیم بیماری او، مراحل طبیعی خود را طی کند و به پایان برسد.

- اگرچه می‌کوشیم او را آرام کنیم ولی می‌دانیم که تلاش ما گاه، وضعیت او را وخیم‌تر خواهد کرد.

- تا زمانی که فرزندمان درد دارد، نباید انتظار یک خواب راحت شبانه داشته باشیم.

جهت‌دهی انتظارات به سوی تطبیق

برخی از والدین با فرزندشان خوشرفتاری می‌کنند و انتظار همین رفتار را از فرزند خود دارند، حال آنکه این انتظار می‌تواند به راحتی غیرواقعی

شود و آن‌گاه که به دلیل تحقق نیافتن انتظارات یادشده، برخوردهایی خشونت‌آمیز پدید می‌آید، آرامش خانوادگی خود را برهم می‌زنند. از آنجا که اعضای خانواده‌های تک‌فرزند بسیار به هم نزدیک هستند، به شدت از برخوردهای خشونت‌آمیز متأثر می‌شوند، مدیریت واقع‌بینانه انتظارات برای آن‌ها امری بسیار حیاتی است.

تشریح مساعی در تعیین انتظارات و شفاف کردن آن‌ها، به نتایج مطلوبی از این دست می‌انجامد:

- اعضای خانواده را برای پیش‌بینی تغییرات آماده می‌کند (آمادگی برای تغییرات جدید).
- تلاش‌های آن‌ها را هماهنگ می‌سازد و امکان برنامه‌ریزی و توافق‌های مؤثر را به وجود می‌آورد.
- نیازهای آن‌ها را در روابط خانوادگی به یکدیگر منتقل می‌کند (بحث کردن دربارهٔ علائق یکدیگر و انتظاراتی که از هم دارند).
- گفت‌وگو دربارهٔ انتظاراتی که از یکدیگر دارند، روابط خانوادگی را محکم‌تر می‌سازد.

انتظارات و تغییر

زوجی را در نظر بگیرید که برای نخستین بار صاحب فرزندی شده‌اند. اگر این زوج، چنین انتظاراتی از یکدیگر داشته باشند، در ادارهٔ خانوادهٔ خود موفق خواهند بود:

- «اگر دارای فرزندی شویم، هزینه‌های زندگی مان افزایش خواهد یافت. بنابراین، باید دربارهٔ نحوهٔ پس‌انداز و هزینه کردن درآمد مان صحبت کنیم» (آن‌ها دربارهٔ وضعیت آیندهٔ خود صحبت می‌کنند).
- «ما باید وقت مشخصی را به زندگی زناشویی مان اختصاص دهیم. بهتر است در مورد نحوهٔ تأمین این نیاز باهم صحبت کنیم» (آن‌ها دربارهٔ آرزوهای خود صحبت می‌کنند).

- «ما باید به خاطر فرزندى که داریم، از بخشى از آزادى خود بگذريم، پس بهتر است درمورد تقسيم مسئوليت باهم صحبت کنيم» (آنها درباره شرايط و قيود باهم صحبت مي کنند).
- تعيين انتظارات مشترک در پيش بينى تجربه اى جديد، احتمال يأس، خيانت و غافلگيرى والدين در روبه رو شدن با تغييرات تازه را کاهش مي دهد.

انتظارات و همکاري

يکى از فايده هاى اصلى مشترک کردن انتظارات، افزايش تفاهم و درک متقابل طرفين و ايجاد روابط مطلوب در ميان آنان است. تربيت کودکان کاري گروهى است که به همکاري اعضاى خانواده نياز دارد. اگر انتظارات به طور صريح مشخص نشود همکاري طرفين نيز نمى تواند به برقرارى روابط مطلوب بينجامد. يکى از والدين مي گويد: «من فکر مي کردم که تو مي توانى امشب خانه بمانى تا من با دوستانم بيرون بروم». ديگرى پاسخ مي دهد «اين تصور تو بود حال آنکه من فکر مي کردم امشب مي توانيم باهم باشيم». «هيچ گاه از من انتظار انجام کاري را که پيش تر درباره آن صحبت نکرده ايم، نداشته باش» بسيارى از مشاجره هاى خانوادگى به دليل وجود انتظارات غيرمنطقي اعضاى خانواده از يکديگر است.

انتظارات و ارتباط

- همان طور که تعيين انتظارات والدين از يکديگر، درک متقابل و توافق آنان ها در يک زندگى مشترک را موجب مي شود، تعيين انتظاراتى که آنان نيز از فرزند خود دارند، از مشاجره و دعوهاى غير ضرورى جلوگيرى مي کند، بنابراين وقتى کودکى ۹ ساله، پذيرش مسئوليت هاى بيشتري را در مدرسه خواستار مي شود، والدين بايد انتظارات خود را براى او روشن کنند.
- «يکى از انتظارات ما اين است که تو از مدرسه مستقيماً به خانه بيايى».

- (پیش‌بینی، اساس برنامه‌ریزی را تشکیل می‌دهد).
- «انتظار داریم که نمره‌هایت از ۱۴ کمتر نشود» (آرزوها، اساس هدف‌ها را تشکیل می‌دهند).
 - «تو باید تکالیف مدرسه‌ات را انجام دهی» (شرایط، اساس قراردادها را تشکیل می‌دهند).
- اگر والدین انتظارات خود (برنامه‌ها، هدف‌ها و مقررات) را برای تنه‌ای فرزندی که دارند روشن کنند، فرزند آنان می‌تواند جایگاه خود را بشناسد. کودکی که صادقانه می‌گوید: «من می‌دانم که والدینم چه انتظاری از من دارند» معمولاً احساس می‌کند که رابطه خوبی با والدینش دارد، هرچند در همه موارد با آنها توافق نداشته باشد.

تعیین انتظارات در شرایط دشوار خانوادگی

- ارتباط روزمره دربارهٔ پیش‌بینی‌ها، آرزوها و شرایط، به توانایی والدین و کودکان در ارتباط با یکدیگر بستگی دارد، اما در برخی موارد، والدین می‌خواهند مطمئن شوند که فرزندشان انتظارات آنان را درک کرده است.
- هر بار که قرار است تغییر مهمی در خانواده روی دهد (مانند تغییر شغل والدین و تغییر ساعات کار آنها) باید کودک را از اموری که ثابت مانده و اموری که تغییر خواهد کرد، با خبر ساخت.
 - هرگاه یکی از اعضای خانواده احساس کند که انتظاری بی‌مورد از او دارند (مانند مواقعی که از او انتظار دارند زیاد کار کند) باید از حقوق خود دفاع کرده و انتظارات دیگران را اصلاح کند.
 - هرگاه یکی از اعضای خانواده بفهمد که نمی‌خواهد به انتظارات دیگران توجه کند (مثلاً بخواهد دیرتر از موعد مقرر به خانه برگردد)، باید هرچه سریع‌تر رفتار خود را اصلاح کند.
 - هرگاه یکی از اعضای خانواده از انتظار سایر اعضا مطلع نباشد، حدس و گمان دربارهٔ انتظارات آنها اوضاع را وخیم‌تر خواهد کرد (برای مثال

اگر سکوت فرد را نشانه رضایت او بدانیم) باید از آنها بخواهیم تا انتظارات خود را توضیح دهند.

● هرگاه کودکی قصد داشت از والدین خود جدا شود (برای مثال هنگام بازی با دوستان) باید برای او روشن کنیم که در غیاب والدین خود رفتاری شایسته داشته باشد.

تعیین انتظارات موجب می شود تا همه اعضای خانواده از رویدادها و مسائل موجود، تحلیلی درست داشته باشند و ارتباط صمیمی تری به وجود آورند.



خطرهای ناشی از انتظارات: تغییر و اصلاح

دو نوع تجربه می‌تواند در خانواده‌های تک‌فرزند به آشوب بینجامد، ضمن آنکه امکان برآورده نشدن انتظارات در هریک از این دو تجربه بسیار قوی است:

۱. تغییراتی که کودکان در دوران رشد خود متحمل می‌شوند (ورود به مدرسه).
۲. روشی که والدین برای تربیت فرزندشان دارند (روبه‌رو شدن با مرحله بلوغ فرزندان).

مدیریت تغییرات

تغییر به معنای انتقال فرد از وضعیت کهنه به وضعیتی نو است. ورود به مدرسه از عمده‌ترین تغییراتی است که در زندگی کودک رخ می‌دهد و تغییر انتظارات والدین در رویارویی با سن بلوغ فرزندشان، تغییر عمده‌ای است که در زندگی والدین ایجاد می‌شود. وجود انتظارات غیرواقعی در دوران‌های انتقالی، موجب می‌شود که والدین و کودکان این تغییرات را به سختی تحمل کنند.

انتظاراتی که کودک از مدرسه دارد

کودکی که مورد توجه شدید والدین خود بوده و بر اثر تحسین و تمجید

والدین به خود می‌بالد، می‌تواند انتظاراتی غیرواقعی از مدرسه داشته باشد. والدین می‌توانند با طرح پرسش‌های لازم، با انتظارات فرزندشان آشنا شوند:

«فکر می‌کنی مدرسه چه جور جایی است؟ دوست داری مدرسه چگونه باشد؟ از کجا می‌دانی که مدرسه را دوست خواهی داشت؟»
 کودک نیز در پاسخ به این پرسش‌ها، می‌کوشد پیش‌بینی‌ها، آرزوها و شرایطی را که دربارهٔ مدرسه تصور می‌کند، بیان نماید، انتظاراتی که ممکن است با واقعیت مدرسه انطباق نداشته باشد.

● پیش‌بینی کودک می‌تواند چنین باشد: «مجبور نیستم از کسی اطاعت کنم».

● آرزوهای کودک می‌تواند چنین باشد: «همیشه دوست دارم به خاطر کارهایم تحسین شوم».

● شرایط کودک ممکن است چنین باشد: «باید اجازه بدهند هر کاری را که دوست دارم انجام دهم».

هرچه انتظارات کودک غیرواقعی‌تر باشد، فشارهای روحی بیشتری را تحمل خواهد کرد. ترس، ناراحتی و عصبانیت او در کلاس، ممکن است واکنش منفی معلم را در پی داشته باشد.

والدین می‌توانند با اصلاح انتظارات فرزندشان، فشارهای روحی او را برطرف سازند.

● «در خانه آزادی انتخاب داری ولی در مدرسه مجبوری از معلم خود اطاعت کنی».

● «در خانه به خاطر کارهایم تحسین می‌شوی ولی در مدرسه دانش‌آموزان زیادی هستند که معلم باید به همهٔ آن‌ها توجه کند، بنابراین انتظار نداشته باش که همیشه مورد توجه او قرار بگیری».

● «در خانه هیچ محدودیت زمانی برای انجام کارهایم ندارم ولی در مدرسه مجبوری هر کاری را در ساعتی معین به پایان برسانی».

انتظاراتی که والدین از فرزند بالغ خود دارند

از آنجا که والدین روابط صمیمانه‌ای با فرزندشان دارند، اغلب آمادگی ندارند فشارهایی را که با تغییر رفتار فرزندشان در سن بلوغ بر آن‌ها وارد می‌شود، تحمل کنند. (بخش هشتم، صفحه ۱۴۹). آن‌ها به دلیل نداشتن آمادگی در برابر تغییراتی که در رفتار فرزندشان رخ می‌دهد، برای اصلاح انتظارات خود اقدامی نمی‌کنند، اما با آغاز وضعیت جدید، احساس می‌کنند که انتظارات‌شان تحقق نیافته است، بنابراین مضطرب، غمگین یا عصبانی می‌شوند. این والدین تصور می‌کنند که می‌توانند رابطه‌ای را که پیش‌ازین با فرزندشان داشتند، در مرحله بلوغ او نیز ادامه دهند، و به همین دلیل است که گرفتار انتظاراتی نادرست می‌شوند.

- «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما مثل همیشه اجتماعی و خوش‌برخورد خواهد بود». (پیش‌بینی والدین).
 - «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما مثل همیشه مایل است بیشتر اوقاتش را با ما صرف کند». (آرزوی والدین).
 - «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما باید مثل همیشه حرف‌گوش‌کن بوده و به ما کمک کند». (شرایط والدین).
- اگر انتظارات یادشده تحقق نیابد، والدین مبهوت و مأیوس شده و احساس می‌کنند که به آن‌ها خیانت شده است ولی اگر انتظارات خود را متناسب با تغییراتی که روی داده است واقعی‌تر کنند، می‌توانند وضعیت جدید را تحمل کنند.
- «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما برای اینکه بتواند در تنهایی فکر کند، گوشه‌گیرتر از گذشته خواهد شد».
 - «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما به دلیل علاقه بیشتر برای ارتباط با دوستانش، از روابط خانوادگی‌اش خواهد کاست».
 - «ما فکر می‌کنیم نوجوان ما کمتر از گذشته به ما کمک کرده، با درخواست‌های ما موافقت کند».

واقعی کردن انتظارات، از یک سو به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند تغییراتی را که با ورود به مدرسه ایجاد می‌شود تحمل کنند و از سوی دیگر والدین را یاری می‌کند تا تغییرات طبیعی دوران بلوغ فرزندشان را بهتر بپذیرند.

مدیریت اصلاح اشتباهات

کودکی که رفتارهای او رضایت والدینش را به همراه ندارد، واکنش‌هایی را در والدین ایجاد می‌کند که او را نسبت به تداوم رابطه صمیمانه خانوادگی اش نگران می‌کند. والدین او ممکن است با مشاهده رفتار فرزندشان مسبهوت شوند: «ما خیلی می‌ترسیم زیرا تو درباره فعالیت‌هایت؛ به ما توضیح نمی‌دهی» یا مایوس شوند: «ما ناامید شده‌ایم زیرا کاری را که قبول کرده بودی انجام ندادی» یا احساس کنند که به آن‌ها خیانت شده است: «از اینکه یکی از قوانین ما را شکسته‌ای عصبانی هستیم».

تلاش والدین در این است که به فرزند خود نشان دهند تأمین نکردن خواسته‌های آنان در علاقه‌ای که به فرزندشان دارند، بی‌تأثیر است. موفقیت آن‌ها در این امر به نحوه مدیریت آنان در پیوند با انتظاراتشان بستگی دارد. آن‌ها می‌توانند هم‌زمان با برخوردهای اصلاحی با فرزندشان، انتظارات خود را برای وی توضیح دهند.

دو دسته از انتظارات

والدین در برخورد با بدرفتاری فرزندشان باید دو دسته از انتظارات را مدیریت کنند، انتظارات تأییدآمیز و انتظارات اصلاحی، انتظارات تأییدآمیز وجود فشار بر کودک را کاهش می‌دهد: «مهم نیست که تو چه رفتاری داری، ما تو را دوست داریم». این انتظارات، با علاقه بی‌قید و شرط همراه بوده و صرفاً برای حفظ ارتباط به کار می‌رود.

پیش‌بینی: «ما همیشه تو را دوست خواهیم داشت».
 آرزو: «ما از تو می‌خواهیم که خودت باشی».
 شرط: «تو همیشه می‌توانی روی کمک ما حساب کنی».
 کودکان تک‌فرزندی که احساس می‌کنند انتظارات والدین شان طبیعی است، انتظارات دسته‌دوم را راحت‌تر تحمل خواهند کرد.

انتظارات اصلاحی

این دسته انتظارات، کودک را زیر فشار قرار می‌دهد. «وقتی که تو از مقررات ما اطاعت نکنی، ما نیز با رفتار تو به شدت مخالفت خواهیم کرد». انتظار تغییر و اصلاح از کودکان، به انگیزه مراقبت مسئولانه از آنها و اصلاح اشتباهات آنها صورت می‌گیرد: «ما خوبی تو را می‌خواهیم، هرچند این موضوع برای تو ناخوشایند باشد».
 پیش‌بینی: «ما از منافع تو دفاع خواهیم کرد، اگرچه برایت ناخوشایند باشد».

آرزو: «ما می‌خواهیم رفتاری داشته باشی که به نفع توست نه به ضرر تو».

شرط: «ما به‌عنوان والدین تو مسئولیم تو را راهنمایی کنیم».
 کودکی که احساس کند انتظارات یادشده واقعی هستند، احساس اعتماد شدیدی نسبت به خانواده‌اش پیدا خواهد کرد.

تأیید کردن قبل و بعد از اصلاح

درک تفاوت بین دو دسته انتظار یادشده، موجب می‌شود تا والدین به‌نحوی با فرزندشان برخورد کنند که او با وجود نظرات مخالف و اصلاحی والدینش، احساس آرامش کند و خود را در پناه مهر و عاطفه آنان بداند. قبل از اینکه به برخورد اصلاحی بپردازید، باید ارتباط و پیوند پایداری با فرزندتان برقرار کنید تا او ترسی از طرد شدن نداشته باشد:

«آن‌ها همیشه مرا همراهی می‌کنند» بنابراین، والدین باید ابتدا انتظارات تأییدآمیز خود را بیان کنند: «نحوه رفتار تو در علاقه‌ای که به تو داریم تأثیری نخواهد داشت» آن‌گاه پس از آنکه این وحدت و ارتباط مشخص شد، انتظار اصلاح و تغییر رفتار کودک را می‌توان طرح کرد: «اشتباهی که کرده‌ای باید اصلاح شود و مسئولیت پیامدهای رفتارت را به‌عهده بگیری». پس از آنکه اصلاح موردنظر تحقق یافت، والدین به روابط عادی بازگشته و دوباره انتظارات تأییدآمیز خود را بیان می‌کنند: «بهتر است مثل همیشه باهم صمیمی باشیم». بازگشت به روابط عادی می‌تواند با نشان دادن محبت بی‌قید و شرط نسبت به فرزند عملی شود.

- «ما همیشه به تو خوش‌بین هستیم» (بر خلاف اظهارات طردکننده: «ما هنوز از تو ناامید هستیم»).
- «ما مثل همیشه به تو ایمان داریم» (برخلاف اظهارات طردکننده: «ما دیگر به تو علاقه نداریم»).
- «ما مثل همیشه تو را دوست داریم» (بر خلاف اظهارات طردکننده: «ما دیگر به کارهای تو اهمیت نمی‌دهیم»).

آرزوهای بلندپروازانه: فواید ناشی از آرزوی خوب بودن

از میان سه دسته از انتظارات (پیش‌بینی، آرزوها و شرایط)، آرزوها بیشترین اثر را در پیچیده کردن روابط والدین و تک‌فرزندها دارند. آرزوها پرسش‌های مشکل‌آفرین ایجاد می‌کنند:

۱. والدین دستیابی به چه استانداردها و هدف‌هایی را از فرزند خود انتظار دارند؟

۲. کودک باید تا چه حد خوب عمل کند تا بتواند احساس رضایت کند؟ رابطه بین سرمایه‌گذاری و بازدهی در مرکز پرسش‌های یادشده قرار دارد. والدین کودکان تک‌فرزند معمولاً سرمایه‌گذاری بیشتری از نظر امید، انرژی و سایر منابع انجام می‌دهند زیرا مجبور نیستند سرمایه‌گذاری خود را بین چند کودک تقسیم کنند. تربیت کودک یک اقدام صرفاً نوع‌دوستانه نیست بلکه تاحدی خودخواهانه نیز هست، زیرا والدین، صرف‌نظر از تعداد بچه‌هایی که دارند، در برابر علاقه و کوششی که صرف کودک می‌کنند، خواستار تلافی هستند. این انتظار از کودکان تک‌فرزند بیشتر است زیرا او تنها فرزند خانواده بوده و بیشترین محبت را از جانب والدینش دریافت کرده است.

کارایی کودکان، از عوامل ایجاد رضایت در والدین است: «هرچه کارایی فرزندان بیشتر باشد، نشانه تربیت موفقیت‌آمیز ماست». بیشتر والدین آرزوهایی درباره فرزندشان دارند. دوست دارند با فرزند خود

رفتاری خوب داشته باشند و از فرزندشان نیز انتظار دارند تا با آنها خوش رفتاری کند. وقتی که والدین به فرزندشان می‌گویند: «ما خواهان خوشبختی تو هستیم» مفهوم آن چنین است: «ما خواهان آن هستیم که تو از ما اطاعت کنی».

کودکان تک‌فرزند، با مشاهده زحماتی که والدین آنها تحمل کرده‌اند، احساس تشکر، تعهد یا گناه کرده و اغلب خواهان تلافی کردن زحمات آنها هستند. «والدینم زحمات زیادی کشیده‌اند. آنها صددرصد پشتیبان من بوده، خواسته‌هایم را تأمین می‌کردند، بنابراین باید کاری کنم که آنها احساس افتخار و رضایت کنند». کودکان تک‌فرزند، دوست دارند آرزوهای بزرگی برای خود ترسیم کنند تا بتوانند والدین خود را خوشنود سازند.

احساس برابری با بزرگسالان

زندگی کودک تک‌فرزند در میان بزرگسالان موجب می‌شود تا خود را از نظر اجتماعی برابر با والدینش تلقی کند. او با تقلید از رفتارهای والدین خود، احساس کوچکی نمی‌کند. دفاع از حقوق شخصی، اظهارنظر کردن و انتظار مشورت از والدین خود داشتن، همه از حقوق طبیعی فرزند بودن تلقی می‌شود. کودکان خانواده‌های تک‌فرزند معمولاً در شرایطی قرار نمی‌گیرند که آنها را بترساند و یا وادار به اطاعت کند. دوستان خانوادگی و کسانی که کودک با آنها ارتباط برقرار می‌کند، معمولاً تحت تأثیر رفتار اجتماعی و توانمندی‌هایی که فراتر از سن طبیعی کودک است قرار می‌گیرند و می‌گویند: «تو خیلی شبیه بزرگسالان رفتار می‌کنی». کودک نیز با شنیدن چنین تحسین‌هایی تشویق می‌شود تا رفتارهایی فراتر از سن طبیعی خود داشته باشد. «من می‌دانم که هنوز در سن کودکی هستم ولی از من انتظار دارند مثل بزرگ‌ترها باشم. والدینم دوست ندارند که رفتار من مثل کودکان باشد. آنها مثل یک فرد بالغ با من برخورد می‌کنند، من

نیز باور کرده‌ام که باید رفتارهایی شبیه بزرگسالان داشته باشم. آن‌ها طوری رفتار می‌کنند که گویی با آن‌ها برابریم. آن‌ها به من توضیح دادند که چه چیزی از من می‌خواهند و چرا. اگرچه تنظیم قوانین خانوادگی به‌عهدۀ آن‌ها بود، اما من همچون شخصی بزرگ، با آن‌ها هم‌تراز بودم».

توانایی‌های یکسان

کودک تک‌فرزند، در پی احساس برابری با بزرگسالان به راه حل بسیار مشکلی نیز دست می‌یابد: «چون احساس می‌کنم که هم‌ردیف والدینم هستم، پس می‌خواهم قدرت و توانایی آن‌ها را داشته باشم». کودکی که احساس می‌کند با والدین خود برابر است؛ سعی می‌کند آن را به توانایی‌های اجرایی خود نیز تسری دهد. کودک با این احساس، از بسیاری آرزوهای والدینش الگو می‌گیرد، بی‌آنکه در این باره نیازی به اصرار والدین داشته باشد.

بنابراین والدین این کودکان نیازی ندارند تا برای موفقیت فرزندشان او را زیر فشار قرار دهند زیرا او مانند بزرگسالان اندیشیده و برای موفقیت در کارهایش انگیزه کافی دارد.

کاهش فشار

با توجه به اینکه کودکان تک‌فرزند بسیار پرنگیزه هستند (بیشتر پزشکان یا تک‌فرزند هستند و یا نخستین فرزند) والدین آن‌قدر که باید در جهت متعادل ساختن آرزوهای آن‌ها کار کنند، در جهت ایجاد آن‌ها کاری ندارند. والدین می‌توانند درباره‌ی شماری از موضوعات با فرزندشان صحبت کرده، او را تشویق کنند تا بتواند فشارهای روحی خود را در زمینه‌ی اجرای موفق تکالیفش، کاهش دهد.

- هنگامی که کودک از ناکامی خود در اجرای فعالیت‌های بزرگسالان نازاحت می‌شود، والدین باید به او بگویند که هنوز یک کودک است.

آن‌ها پس از کسب سال‌ها تجربه، توانایی انجام فعالیت‌هایی را یافته‌اند که فرزندشان برای نخستین بار سعی دارد آن‌ها را انجام دهد: «خودت را با ما مقایسه نکن زیرا از نظر سنی خیلی باهم اختلاف داریم و این مقایسه عادلانه نیست».

- هنگامی که کودکان ارزش خود را تابعی از کارآمد بودن خویش می‌شمارند: «من به درجه‌ای که در کارهایم موفق باشم ارزش دارم» والدین باید به آنان بگویند که آن‌ها پیش از هر چیز یک انسان هستند و سپس یک انسان عامل: «علاقه ما به تو به خاطر شخصیتی است که داری نه به خاطر توانایی‌هایی که در انجام کارها از خود نشان می‌دهی. امیدواریم که خودت نیز چنین احساسی درباره خود داشته باشی».

- هنگامی که کودکی به دلیل موفق نشدن در تحقق آرزوهایش احساس سرافکنندگی می‌کند، والدین باید به او بگویند که در بلندمدت، «تلاش» اهمیت بیشتری از «نتیجه» دارد و شکست واقعی در تلاش نکردن است: «تو همیشه از طریق کوششی که به خرج می‌دهی، چیزی می‌آموزی که توانمندی‌هایت را تقویت می‌کند و تو می‌توانی به اهدافی که داری دست یابی».

گاه کودکی دارای انگیزه، درباره خود سخت‌گیری بی‌موردی انجام می‌دهد. در این حال، والدین باید فرزندشان را تشویق کنند که از مجازات خویش خودداری کند تا با کمال امیدواری بتواند آرزوهایش را پرورش دهد. آن‌ها همچنین باید به فرزندشان کمک کنند که برای هر مسئله‌ای خود را محاکمه نکند. والدین می‌توانند این آموزش را با ارائه انگاره‌های رفتاری امکان‌پذیر کنند، یعنی والدین باید خودشان به این اصل عمل کنند.

مشکلات ناشی از آرزوهای بلندپروازانه: دست نیافتن به رویاها و کمالات

آرزوهای بلند، همواره دام‌هایی بر سر راه والدین و کودکان تک‌فرزند می‌گسترند. دام‌های والدین:

- والدین نیاز دارند محرومیت‌هایی را که داشته‌اند از طریق فرزندشان جبران کنند.

- والدین نیاز دارند آرزوهای دست نیافته خود را در زندگی فرزندشان تحقق بخشند.

دام‌های کودک:

- سعی می‌کنند به آرزوهایی که والدین‌شان دست نیافته‌اند، برسند.

- سعی می‌کنند هر کاری را بی‌عیب و نقص انجام دهند و کوچک‌ترین نقیصه را نوعی شکست تلقی می‌کنند.

والدینی که خواهان جبران گذشته هستند

والدینی که برنامه‌های قاطعی برای خود دارند، معمولاً آرزوهای خود را با آرزوهای فرزندشان اشتباه می‌گیرند. برای مثال، شخصی را که در یک خانواده بی‌بضاعت تربیت شده است، در نظر بگیرید. هنگامی که او صاحب فرزند می‌شود، سعی دارد محرومیت‌هایی را که در دوران کودکی داشته با تأمین نیازمندی‌های فرزندش جبران کند: «می‌خواهم فرزندم بهتر از من زندگی کند. تمام سعی خود را خواهم کرد تا وسایلی را که

والدینم نتوانستند برایم تهیه کنند، برای فرزندم تهیه کنم». آرزوهای مشخصی از این دست، والدین را وامی دارد تا محرومیت‌های دوران کودکی خود را با تأمین خواسته‌های کنونی فرزندشان جبران کنند، ولی هنگامی که فرزند این خواسته‌ها را نمی‌پذیرد و از والدین خود قدردانی نمی‌کند، آن‌ها مأیوس می‌شوند و با رفتار متناقض خود فرزند را به تعجب وامی دارند: «نمی‌دانم چرا مادرم برای هر کار کوچکی مرا تحسین می‌کند ولی بعد عصبانی می‌شود. من به تحسین‌های او اهمیتی نمی‌دهم». علت این است که مادر این کودک در خانواده‌ای رشد کرده که او را تحسین نمی‌کرده‌اند. «من نمی‌فهمم چرا پدرم دوست دارد با من بازی کند و وقتی که من مربی‌ام را به او ترجیح می‌دهم ناراحت می‌شود». علت این است که پدر این کودک در خانواده‌ای رشد کرده که والدینش با او بازی نمی‌کرده‌اند. وقتی والدین قصد دارند کمبودهای دوران کودکی خود را در مورد فرزندشان جبران کنند، کودک خود را زیر فشار قرار می‌دهند زیرا از او انتظار دارند تا محبت آن‌ها را تلافی کند، در غیر این صورت مأیوس و ناراحت می‌شوند و خود نیز در فشار قرار می‌گیرند. والدینی که طی دوران کودکی با محرومیت روبه‌رو بوده‌اند، نباید سعی کنند محرومیت گذشته خود را از طریق تأمین افراطی خواسته‌های فرزندشان جبران کنند. در صورت داشتن چنین روحیه‌ای باید به روان‌پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرند.

تحقق رویاهای شخصی

رویاهای دیگر نقاط ضعف والدین هستند. دو نوع رویا می‌تواند آرزوهای والدین را تقویت کند: رویاهای شبیه بودن و رویاهای اختلاف داشتن. رویاهای شبیه بودن می‌تواند چنین باشد: «من دوست داشتم که دخترم نیز مانند من دوستان زیادی داشته باشد ولی او ترجیح می‌دهد که تنها باشد». ناامیدی این مادر از دخترش، فرزند او را نیز از خود ناامید می‌کند: «من هرگز

مثل مادرم مشهور نمی‌شوم و نمی‌توانم آن‌طور که او می‌خواهد باشم». رویاهای اختلاف داشتن می‌تواند چنین باشد: «می‌خواستم پسرم به تحصیل خود ادامه دهد و مانند من ترک تحصیل نکند ولی او نیز اشتباه مرا تکرار کرد». ناامیدی این پدر از پسرش موجب می‌شود تا فرزند او نیز از خویش ناامید شود: «من هرگز نمی‌توانم وارد دانشگاه شوم». والدین باید در مورد آرزوها و امیالی که با رویاهای آن‌ها پیوند دارد حساس باشند زیرا اگر رویاهای آن‌ها عملی نشود ناامیدی و احساس شکست آن‌ها به فرزندشان منتقل خواهد شد.

والدین باید رویاهای شان را برای خود نگاه دارند و از فرزند خود چنین انتظاراتی نداشته باشند. این امر با طرح دو پرسش امکان‌پذیر است:

۱. چرا ما فکر می‌کنیم که فرزندمان باید مثل ما شود؟

۲. چرا ما فکر می‌کنیم که فرزندمان نباید اشتباهات ما را تکرار کند؟

پاسخ مناسب به این پرسش‌ها موجب می‌شود تا والدین در روبه‌رو شدن با ناسازگاری فرزند خود عصبانی نشوند. همچنین به آن‌ها کمک خواهد کرد تا به‌خاطر داشته باشند که آنچه برای والدین ارزشمند است، ممکن است برای کودکان بی‌ارزش باشد یا آنچه برای والدین اشتباه محسوب می‌شود ممکن است برای کودکان اشتباه نباشد.

کودکی که قصد عملی کردن رویاهای والدینش را دارد

تمایل کودک تک‌فرزند در عملی کردن رویاهای والدین خود به دلیل تعهدی است که نسبت به آن‌ها احساس می‌کند، دختری می‌گوید: «مادرم آسایش خود را با کار مستمر فدا کرد تا هزینه دانشگاه مرا تهیه کند، اگر زحمات او نبود نمی‌توانستم وارد دانشگاه شوم، بنابراین مدرکی که دارم تنها متعلق به من نبوده و مادرم نیز در آن سهم است». پسری می‌گوید: «پدرم هرچه تلاش کرد نتوانست تاجری موفق شود، بنابراین من تلاش می‌کنم بازرگانی موفق شوم تا پدرم بتواند پولدار بودن را احساس کند». کودکان تک‌فرزند ممکن است اوقات خود را صرف انجام اموری کنند که

والدین شان از آن‌ها محروم بوده‌اند، برای پرهیز از این امر، والدین باید فرزند خود را زیر فشار خواسته‌هایی که دارند قرار ندهند و آن‌ها را آزاد بگذارند: «تصمیمات ما برای پاسخ به نیازهای خودمان بود نه نیازهای والدین مان. تو هم در هر تصمیمی به نیازهای خودت توجه کن نه خواسته‌های والدینت».

کودکی که سعی می‌کند کامل باشد

خطر دیگری که کودک را تهدید می‌کند این است که می‌کوشد فرزندگی کامل برای والدینش باشد و به خود بگوید: «وقتی والدین فکر می‌کنند که تو کامل هستی یا طوری با تو رفتار می‌کنند که گویی کودکی کامل هستی، تو نیز سعی کن چنین باشی. آن‌ها به چیزی کمتر از کامل بودن تو قانع نیستند، تو نیز نباید به خودت اجازه بدهی آن‌ها را مأیوس کنی».

وقتی والدین همه توجه خود را به تنها فرزندگی که دارند معطوف می‌کنند، فشاری را به کودک منتقل می‌کنند که باعث می‌شود او تمام تلاش خود را برای انجام کارها به گونه مطلوب به کار بندد و انتظارات والدین را تأمین کند و به این طریق ثابت کند که او شایستگی این همه توجه را دارد. این نوع تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن، فشار دوگانه‌ای را به کودک تحمیل می‌کند: بی‌عیب و نقص بودن (پرهیز از اشتباه به هر قیمتی) و همیشه عالی بودن (فرار از شکست و ناکامی به هر قیمتی).

ایده‌آلهایی چون اصرار در کامل بودن، چون شمشیری دو لبه است: هم می‌تواند مشوق و محرک فعالیت باشد و هم عامل یأس و ناامیدی. ایده‌آل بودن، انتظار واقع‌بینانه‌ای نیست زیرا انسان جایز الخطاست، ولی کودک تک‌فرزند ممکن است نتواند غیرواقعی بودن این نوع ایده‌آل‌گرایی را تشخیص دهد.

احساس همه یا هیچ

احساس همه یا هیچ بودن و حتی احساس دوگانگی، از ویژگی‌های

مشترک کودکان تک‌فرزند است. اگر کودکی به آرمان‌های خود دست نیابد، صرف‌نظر از میزان تلاش خود، احساس ناکامی دردآلودی خواهد کرد: «هیچ‌گاه نتوانستم انتظاری را که دیگران از من دارند و یا انتظاری را که از خودم دارم تأمین کنم. زمان زیادی صرف شد تا باور کنم که باید به فرد متوسط بودن رضایت دهم، اما والدینم همیشه مرا تحسین می‌کنند، گویی که انسانی موفق هستم. بنابراین دچار احساس دوگانه‌ای می‌شوم: از اینکه مورد تحسین قرار می‌گیرم خوشحالم ولی از اینکه می‌دانم شایستگی این تحسین را ندارم احساس ناراحتی می‌کنم».

این نوع احساس ناامیدی کودکان تک‌فرزند تا مراحل بزرگسالی، یعنی هنگامی که آن‌ها خود را ملزم به تأمین آرزوهای بلندپروازانه خود یا والدین ندانند، ادامه خواهد یافت.

احساس بی‌فایده‌گی در زمینه دستاوردها

این نوع یأس هنگامی بروز می‌کند که کودک به دستاوردهای نسبی قانع نباشد و برخوردی از نوع «همه یا هیچ» داشته باشد: «اگر من این کار را بدون عیب و نقص انجام ندهم ترجیح می‌دهم که اصلاً آن را انجام ندهم». یا هنگامی که به موفقیت کنونی خود قانع نبوده و نگران آینده باشد: «اگرچه امروز در کارم موفق بودم ولی درباره فردا نگران هستم». برخورد «همه یا هیچ» ممکن است کودک را از تلاش بیشتر ناامید کند یا او را ناگزیر سازد که فراتر از حد معمول تلاش کند و فشار بسیاری متحمل شود.

والدین می‌توانند فرزند خود را یاری دهند تا میل به کامل بودن را تعدیل کند. اکنون به چند پیشنهاد مؤثر در این زمینه توجه کنید:

- وقتی کودکی برای دستیابی به هدفی ناممکن تلاش می‌کند، والدین او می‌توانند گزینه‌ی سوم را به او معرفی کنند: «ارزش هدف‌ها به خاطر هدایت کردن تلاش‌هاست. معیارهای عرفی فقط می‌توانند مقیاس‌هایی سطحی به انسان ارائه دهند و نباید وسیله‌ای برای زیر فشار قرار دادن او باشند. به جای آنکه خودت را سرزنش کنی که چرا نتوانسته‌ای در

حدی که از خودت انتظار داشتی موفق شوی، سعی کن میزان موفقیت خود را ببینی. به نیمهٔ پر لیوان توجه کن نه به نیمهٔ خالی آن.

● وقتی کودکی از تجربه کردن فعالیت‌های جدید - به علت هراس از شکست - سر باز می‌زند و نگران است که نتواند آن فعالیت‌ها را به‌طور کامل انجام دهد یا دوست ندارد در یک رقابت گروهی شرکت کند، والدین باید به او یادآوری کنند که یادگیری و رشد شخصیتی مهم‌تر از موفقیت یا شکست است. دستیابی به تجربه‌های گوناگون، توانایی‌های کودک را تقویت می‌کند و توشه‌ای می‌شود برای دوران بزرگسالی او: «اگر تو خودت را به انجام کارهایی محدود کنی که به راحتی می‌توانی از عهدهٔ آن برآیی، در این صورت، از یادگیری مهارت‌های مهمی که در مراحل آیندهٔ زندگی‌ات ضروری خواهند بود، محروم می‌شوی».

● وقتی کودکی به‌طور کامل احساس موفقیت نمی‌کند یا به‌خاطر دست نیافتن به ایده‌آل‌های شخصی‌اش خود را سرزنش می‌کند، والدین باید به او بگویند که احساس خوبی یا بدی، از انتظاراتی ناشی می‌شود که هر شخص از خودش دارد و با تغییر انتظارات می‌توان احساسات را نیز تغییر داد. آن‌ها باید به کودک تفهیم کنند که انتظارات دو دسته‌اند: انتظارات منفی و انتظارات مثبت. دستاورد انتظار منفی این است که: «من هرگز نمی‌توانم به آرزوهایم دست یابم، می‌خواهم بهتر از آن چیزی که هستم باشم، نباید هیچ‌گاه از خودم راضی باشم» و انتظار مثبت می‌گوید: «من تمام تلاش خود را خواهم کرد، از موفقیت‌های نسبی و تدریجی لذت می‌برم، باید به ارزش‌هایی که دارم توجه کنم». کودکی که انتظاراتی مثبت از خود دارد، هیچ‌گاه احساس «همه یا هیچ» و احساس دوگانگی نخواهد داشت. آرامش درونی کودکان تک‌فرزند بیشتر به نوع انتظاراتی که از خود دارند (انتظارات منفی یا انتظارات مثبت) بستگی دارد.

بخش ششم



قابل تکیه بودن

«مسئول بودن» پیامی است که کودک تک‌فرزند به‌طور تلویحی دریافت می‌کند و آن را مشخصهٔ بالغ شدن می‌داند. احساس مسئولیت، به‌طور معمول در کودکان تک‌فرزند بارزتر است: «فکر می‌کنم که مسئول بودن به این معناست که مثل افراد بالغ (والدینم) رفتار کنم. تمیز کردن خانه، پایبندی به قولی که می‌دهم، به پایان رسانیدن کاری که شروع کرده‌ام و کمک کردن به دیگران، رفتارهایی است که والدینم دارند و من نیز سعی می‌کنم چنین باشم».

کودکان تک‌فرزند با شخص دیگری غیر از والدین شان در محیط منزل ارتباط ندارند و به همین دلیل رفتارهای مسئولانهٔ بسیاری را از والدین خود می‌آموزند، رفتارهایی همچون:

- هوشیار بودن (انجام دادن وظایف بدون نیاز به یادآوری).
- مرتب کردن وسایل (قرار دادن هر وسیله‌ای در مکان مربوط به خود).
- اندیشیدن دربارهٔ مشکلات (خودکفایی در حل مشکلات).
- مسئولانه عمل کردن (انجام دادن کارها به‌طور خودجوش و بدون دستور دیگران).
- مسئولیت نتیجهٔ اعمال را پذیرفتن (انتقاد از خود به‌جای انتقاد از دیگران در زمینهٔ انتخابی که کرده‌اند).
- رعایت مقررات اجتماعی.

● عمل کردن به تعهدات.
 ● انجام دادن وظایف محوله به طور کامل.
 ● صداقت داشتن (گفتن حقیقت درباره احساسات و رفتاری که دارند).
 بسیاری از کودکان تک‌فرزند که مسئولیت‌های متعددی را آموخته‌اند، دوست دارند نسبت به سایر کودکان امتیازاتی داشته باشند، والدین می‌توانند درباره پایه‌های نخست مسئولیت در فرزندشان بیندیشند و خود را برای برخورد با آن‌ها آماده کنند، آن‌ها باید به دو پرسش اساسی درباره آینده فرزندشان پاسخ بگویند:

۱. «آیا کاری انجام می‌دهیم که به استقلال فرزندمان کمک کند؟» اگر پاسخ مثبت باشد آن‌ها می‌توانند بخشی از مسئولیت‌ها را به فرزندشان واگذار کنند. بنابراین، کودک با تمرین مسئولیت‌های مختلف، اساس استقلال خود را پایه‌ریزی خواهد کرد. کودک باید بیاموزد که کارهای مربوط به خود را انجام دهد (حمام رفتن، مرتب کردن لباس‌ها...) مشارکت کودک در پذیرش مسئولیت شخصی، کسب صلاحیت و اعتماد به نفس او را در پی دارد.

۲. پیش از آنکه کودکی به سن نوجوانی رسیده و خواهان مستقل شدن از والدینش باشد، چه نوع توانایی‌ها (مثلاً صداقت)، مهارت‌ها (مثلاً توانایی اداره کردن زندگی از نظر اقتصادی) و تجارب (مثلاً به تنهایی سفر کردن) را باید کسب کند تا در سنین جوانی بتواند مسئولیت‌های خود را به درستی ایفا کند؟ والدین باید فهرستی از این نوع مسئولیت‌ها تهیه کرده و مشخص کنند که هر مسئولیتی باید در چه سنی آغاز شود. بنابراین به جای آنکه ساده‌گزینی کرده و یک موتورسیکلت دست دوم برای فرزند ۱۶ ساله خود بخرید، سعی کنید مسئولیت‌پذیری او را تقویت کنید: یافتن شغلی برای کسب درآمد و پس‌انداز آن، خرید کردن برای مقایسه و سایل با یکدیگر و سنجش قیمت و کیفیت آن‌ها برای تصمیم‌گیری برای خرید، بودجه‌بندی درآمد برای هزینه‌های آینده و غیره.

توصیه‌ای قدیمی می‌گوید: «آموزش نحوه ماهیگیری به یک شخص بسیار مفیدتر از آن است که یک ماهی آماده به او بدهید تا صرف کند». تلاش برای کسب درآمد و یادگیری نحوه خرید یک موتورسیکلت، مسئولیت‌پذیری در نوجوانان را رشد می‌دهد، حال آنکه خرید موتورسیکلت برای آنان، بی‌آنکه خود تلاش کنند یا به مهارتی در زمینه خرید موتورسیکلت دست یابند، تأثیری در مسئولیت‌پذیری آنان نخواهد داشت. قرار دادن کودک در شرایطی که بتواند تصمیم بگیرد برای والدین مشکل بوده و به زمان و حوصله بسیاری نیاز دارد، با وجود این، والدین تک‌فرزند معمولاً آمادگی برخورد با مشکل یادشده را دارند.

نحوه یادگیری مسئولیت‌پذیری

آموزش مسئولیت‌پذیری باید با هدایت و راهنمایی همراه باشد و به تدریج به آزاد شدن از کنترل والدین منجر شود، به گونه‌ای که:

- کودک آزادی انتخاب در برخی از حوزه‌های زندگی را کسب کند (برای مثال، تمرین طی کردن فاصله خانه تا مدرسه، در آغاز همراه با والدین و سپس به تنهایی انجام شود).
- با تصمیم‌گیری‌های شخصی، تندرستی خود را در معرض خطر قرار دهد (برای مثال، از چند خیابان شلوغ عبور کند).
- مسئولیت و پیامد انتخاب‌های خود را بپذیرد (برای مثال، قبول کند که اگر زمانی گم شد خودش مقصر بوده است).
- بتواند مشکلاتی را که در اثر انتخاب نادرست خودش به وجود آمده است، حل کند. (برای مثال وقتی گم شد مسیر خود را از پلیس سؤال کند).

عبور کودک از مرحله وابستگی به خانواده و رسیدن به استقلال فردی، تنها از طریق پذیرش تدریجی مسئولیت امکان‌پذیر است. دشوارترین مسئله‌ای که والدین باید با آن روبه‌رو شوند، تشخیص زمانی

است که باید آزادی بیشتری به فرزند خود اعطا کنند تا او فرصت مناسب برای آموزش مسئولیت‌پذیری را به دست آورد. والدین باید توجه کنند که اعطای آزادی مطلق به فرزندشان زیانبار خواهد بود پس باید تا حدودی کنترل بر او را حفظ کنند. از سوی دیگر، کنترل مطلق نیز از آمادگی کودک برای پذیرش مسئولیت‌های مختلف جلوگیری خواهد کرد. بنابراین، باید آزادی نسبی کودک را تأمین کنند.

والدین چگونه می‌توانند قدرت مسئولیت‌پذیری تک‌فرزند خود را تقویت کنند؟ اعطای آزادی نسبی به کودک در زمانی که احساس می‌کنند او نیاز و توانایی آن را داشته و از هدف مشخصی برخوردار است. هدف والدین از انتقال مسئولیت فرزندشان به خود او، کاهش مشغله‌ها و مسئولیت‌های خود آنان است.

رشد کودک به معنای پذیرش تدریجی مسئولیت‌هایی است که در گذر از مرحله وابستگی (کودکی که به مراقبت‌های مادرش متکی است) به مرحله استقلال (جووانی که به مراقبت کامل از خود قادر است) او را کمک خواهد کرد. والدین و کودکان تک‌فرزند بسیار به هم وابسته بوده و سؤال اساسی آن‌ها درباره استقلال فردی کودک این است که هریک از آن‌ها می‌خواهند تا چه حد از یکدیگر مستقل باشند؟

هنگامی که والدین برخی مسئولیت‌ها را به فرزندشان منتقل کرده و او را از کنترل خود رها می‌کنند، هر دو (والدین و فرزند) احساس می‌کنند که چیزی را از دست داده‌اند. هریک از آن‌ها بخشی از ارتباط قدیمی خود را ترک می‌کند و از دیگری مستقل می‌شود. والدین دخالت خود را در کارها و تصمیمات فرزندشان کاهش می‌دهند، کودک نیز که تا حدی از حمایت والدین محروم شده، ناگزیر است خود تصمیم‌گیری کند، بنابراین وقتی والدین به فرزند ۱۶ ساله خود اجازه می‌دهند که رانندگی کند، استقلال زیادی میان خود و فرزندشان ایجاد می‌کنند زیرا او دیگر مجبور نخواهد بود برای آمدوشد، به رانندگی والدینش وابسته باشد، اگر این نوجوان به صورت پاره‌وقت کار کرده و درآمدی داشته باشد، استقلال او از حمایت مالی والدینش افزایش یافته و می‌تواند وسایلی را که به آن‌ها علاقه دارد، شخصاً بخرد. هرچه استقلال و مسئولیت‌پذیری کودک بیشتر شود،

نقش والدین در زندگی او کم‌رنگ‌تر می‌شود و در مقابل هر دو پیوند و تعلق کمتری را نسبت به یکدیگر احساس خواهند کرد. والدین به دو دلیل از اعطای مسئولیت به فرزندشان نگران هستند: آن‌ها دوست دارند بیش‌ازحد به او کمک کنند و نگران هستند که اعطای مسئولیت، فرزندشان را با خطر روبه‌رو کند.

تله‌ای برای والدین: کمک بیش‌ازحد به فرزند

هرچه تعداد فرزندان خانواده‌ای بیشتر باشد، والدین فرصت کمتری برای کمک به آن‌ها خواهند داشت و در نتیجه استقلال بیشتری به آن‌ها خواهند داد، ولی والدینی که تنها یک فرزند دارند در کمک به فرزندشان زیاده‌روی می‌کنند. هر کاری که برای فرزندشان انجام می‌دهند با عشق و محبت همراه است و فرزند آن‌ها نیز این محبت را پذیرا می‌شود، بنابراین یک کودک ممکن است اعتراف کند: «فکر می‌کنم اگر لوس شده‌ام به‌خاطر پاسخی که والدینم به خواسته‌های من داده‌اند، نیست بلکه به‌خاطر آن است که بیشتر کارهای مرا انجام داده‌اند. این رفتار باعث شد تا من از هرکسی انتظار داشته باشم که کارهای مرا انجام دهد در غیراین صورت بسیار ناراحت و مأیوس می‌شدم. شما تصور خواهید کرد که من باید برای کارهایی که والدینم برایم انجام داده‌اند از آن‌ها سپاسگزار باشم، اما من از جنبه‌ای از آن‌ها ممنونم و از جنبه‌ای دیگر خیر، زیرا آن‌ها با انجام دادن کارهایی که به‌عهده من بود، مرا به‌گونه‌ای تربیت کردند که از همه افراد چنین انتظاری داشته باشم و وظیفه آن‌ها بدانم که کارهای مرا انجام دهند، بی‌آنکه تشکری کنم و توانایی انجام کارهای خودم را نیز کسب نکنم. اگر والدین شما لباس‌های تان را بشویند و وسایل مورد نیازتان را تهیه کنند، وقتی آن‌ها را ترک کردید به‌سختی می‌توانید این کارها را انجام دهید. گاه فکر می‌کنم که آن‌ها را رنجانده‌ام، من همیشه شاکی بودم که به‌اندازه کافی به من کمک نمی‌کنند».

- برای کاهش خطر زیاده‌روی در کمک به فرزندان، والدین باید به این پرسش‌ها پاسخ دهند:
۱. آن‌ها چه نوع کارهایی برای فرزند خود انجام می‌دهند که او خود توانایی انجام آن‌ها را دارد؟ (مرتب کردن رختخواب یا شستن لباس‌ها).
 ۲. آن‌ها چه نوع تصمیماتی درباره فرزندشان می‌گیرند که او خود به اتخاذ آن تصمیمات قادر است؟ (برای مثال، تصمیم‌گیری درباره نحوه هزینه کردن درآمد یا تصمیم‌گیری در مورد پس‌انداز کردن پول).
 ۳. آن‌ها چه اطلاعاتی را از فرزند خود مخفی می‌کنند که او توانایی درک آن‌ها را دارد؟ (برای مثال، توضیح دادن درباره مسائل اخلاقی).
- تربیت کودکان تک‌فرزند بسیار مشکل است زیرا والدین ناگزیرند برای تقویت مسئولیت‌پذیری آن‌ها اجازه دهند تا کارهای خود را انجام دهند، استقلال در تصمیم‌گیری داشته و در معرض آزمون و خطا قرار گیرند و اطلاعاتی را که برای استقلال آن‌ها لازم است، کسب کنند. این اقدامات به عشقی توأم با از خودگذشتگی نیاز دارد.

تله‌ای برای والدین: زیاده‌روی در مسئول دانستن خود

از مشکل‌ترین اقداماتی که والدین باید انجام دهند، محدود کردن مسئولیت خود در مواقعی است که کودک دچار آسیب شده یا با مشکلی روبه‌رو شده است. والدین، معمولاً در این شرایط از خود می‌پرسند: «این اتفاق تا چه میزان تقصیر ما بوده است؟ ما چه کاری می‌توانستیم بکنیم تا از این اتفاق جلوگیری کنیم؟» آن‌ها با مشاهده حوادثی که برای تنها فرزندشان روی می‌دهد، سعی می‌کنند مسئولیت خود را در مورد دخالت در زندگی فرزندشان افزایش دهند تا از وقوع حوادث بیشتر در آینده جلوگیری کنند.

یک کودک کلاس پنجم ابتدایی که دوستان ناسازگاری دارد، جمله

ناشایستی بر دیوار مدرسه نوشته و مدیر مدرسه از او نزد والدینش شکایت می‌کند. کودک به اشتباه خود پی برده و قصد اعتراف و عذرخواهی دارد که مادرش سخنان او را قطع کرده و بلافاصله می‌گوید: «ما چه کاری کرده‌ایم که تو مرتکب چنین عملی شده‌ای» کودک با شنیدن این سخنان برای فرار از مجازات بدرفتاری خود می‌گوید: «شما به من نگفتید که نوشتن این جملات روی دیوار مدرسه پیامد بدی خواهد داشت» والدین او نیز با مقصر دانستن خود، فرار فرزندشان از پذیرش مسئولیت عمل خود را توجیه می‌کنند. والدین برای پرهیز از چنین واکنش‌هایی باید مسئولیت خود را محدود کنند. آن‌ها باید بدانند که سه نوع متغیر در زندگی فرزندشان دخالت دارد که از کنترل آن‌ها خارج است:

۱. آن‌ها نمی‌توانند خلق و خو و شخصیت فرزندشان را کنترل کنند، بنابراین اگر فرزند آن‌ها جسور و ناسازگار است، نمی‌توانند ماهیت او را تغییر دهند. آن‌ها فقط می‌توانند به کودک خود بیاموزند که چگونه از پیامدهای منفی این گرایش‌ها جلوگیری کرده و قبل از هر اقدامی فکر کند.

۲. آن‌ها نمی‌توانند شرایطی را که خارج از محیط خانوادگی آن‌هاست کنترل کنند. بنابراین، خطراتی که در محیط مدرسه، محیط اجتماعی و سایر مکان‌ها، زندگی کودک را تهدید می‌کند قابل پیش‌بینی و پیشگیری نیستند.

۳. آن‌ها نمی‌توانند تصمیمات شخصی فرزندشان را کنترل کنند بنابراین باوجود دستورات، راهنمایی‌ها، آموزش و کنترلی که والدین دارند، نمی‌توانند بر درون فرد مسلط شوند. و سوسه، کم‌تجربگی و غفلت موجب می‌شود تا بیشتر کودکان تک‌فرزند، با وجود مراقبت دقیق والدین در دوران رشد خود دچار خطر و آسیب شوند. تأثیر و نفوذی که والدین بر فرزند خود دارند محدود است، بنابراین نباید خود را مسئول تمام اشتباهات فرزندشان تلقی کنند.

خطرات ناشی از مسئولیت‌پذیری کودکان از دو منبع سرچشمه

می‌گیرد: زیاده‌روی در پذیرش مسئولیت و فراموش کردن احساسات کودکانه از یک سو و زیاده‌روی در احساس مسئولیت نسبت به راضی کردن والدین از سوی دیگر.

تله‌ای برای کودک: زیاده‌روی در پذیرش مسئولیت

بسیاری از کودکانی که تنها فرزند خانواده هستند، به بازی کردن با کودکان هم سن و سال خود تمایل ندارند بلکه علاقه دارند یا با اشخاص بزرگ‌تر از خود بازی کنند تا بتوانند رفتاری مثل بزرگسالان داشته باشند؛ یا با کودکان کوچک‌تر از خود سرگرم شوند تا بتوانند از موضعی بالاتر با آن‌ها برخورد کنند: «ارتباط من با بزرگسالان موجب شد تا رشد سریعی داشته باشم و هنگامی که با دوستان هم سن و سال خود بازی می‌کردم کارهای کودکانه آن‌ها را مسخره کنم و از این تفاوت لذت ببرم».

والدین به راحتی فراموش می‌کنند که به رغم بلوغ اجتماعی فرزندشان، او هنوز یک کودک است و برای یک رشد سالم، به آزادی بدون دغدغه نیاز دارد. آزادی از مسئولیتی که افراد بالغ دارند، از جمله تفریحات دوران کودکی است. بازی کردن و سرگرمی‌های کودکانه بدون نگرانی از به‌سخره گرفتن رفتار کودکانه او، بخشی از رشد جنبه کودکانه آن‌ها را تشکیل می‌دهد. بنابراین، هرچند والدین به مسئولیت‌پذیری فرزند خود اهمیت می‌دهند اما باید آن‌ها را تشویق کنند تا فارغ از برخی مسئولیت‌ها به تنوع و سرگرمی با دوستان هم سن و سال خود بپردازند.

تله‌ای برای کودک: زیاده‌روی در سرزنش کردن خود

بسیاری از تک‌فرزندان، با مشاهده هر مشکلی در خانواده عذرخواهی می‌کنند بدون اینکه نقشی در پیدایش آن مشکل داشته باشند. آن‌ها می‌گویند: «چون من در مرکز توجهات والدینم قرار دارم، اگر آن‌ها دچار مشکلی شوند، گمان می‌کنم که من نیز در آن نقشی داشته‌ام. اگر من حالم

خوب باشد آن‌ها هم خوشحالند. پس اگر آن‌ها ناراحت شدند باید از من ناراحت باشند. بنابراین، مسئولیت خوشحال کردن و رفع ناراحتی آن‌ها به عهده من است». هنگامی که یک روز خسته کننده را پشت سرگذاشته و به دلیل خستگی باهم مشاجره کنند، تک‌فرزند آن‌ها ممکن است بگوید: «معذرت می‌خواهم، من چه خطایی کرده‌ام؟» سپس او سعی می‌کند ناراحتی پدر و مادرش را برطرف کند.

والدین باید به فرزند خود توضیح دهند که مشاجره‌های ناشی از خستگی و کم‌حوصلگی با مشاجره‌های ناشی از رفتارهای فردی تفاوت دارد. برای مثال تصور کنید خانواده‌ای قصد رفتن به سینما را دارد و فرزند آن‌ها با تأخیر زیاد حاضر می‌شود. سپس پدر او برای از دست ندادن سئانس سینما با سرعت زیاد رانندگی کرده و جریمه می‌شود. فرزند آن‌ها ممکن است بگوید: «معذرت می‌خواهم، اگر من تأخیر نمی‌کردم شما هم با سرعت زیاد رانندگی نمی‌کردید، چراغ قرمز را نادیده نمی‌گرفتید و جریمه نمی‌شدید». در چنین موقعیت‌هایی، والدین باید به فرزند خود کمک کنند تا بیاموزد که هرکس مسئول رفتار و عمل خویش است. آن‌ها باید به فرزندشان توضیح دهند که او مسئول تأخیر کردن خود است و پدرش نیز مسئول عبور کردن از چراغ قرمز. اشتباه نخست را نباید مسئول اشتباه دوم تلقی کرده و نوعی رابطه علت و معلولی بین اشتباهات برقرار کرد. کودکی که همیشه از خود انتقاد می‌کند، باید بیاموزد که او مسئول تمامی مشکلات خانواده نیست.



احساس وظیفه: فواید ناشی از مدیون بودن

هرچند توجه و محبت بیش از اندازه والدین نسبت به تنها فرزندشان، موجب لوس شدن او می شود، اما بیشتر این کودکان «بی خیال» نیستند. به ظاهر کنترل و مراقبت از تک فرزند، ساده تر از چند فرزند به نظر می رسد حال آنکه والدین آن‌ها هرگز فشاری کمتر از فشار والدین چند فرزند را متحمل نمی شوند. در واقع، والدین و فرزندان در بیشتر خانواده‌ها تا حدی نسبت به یکدیگر احساس وظیفه می کنند و نقش هیچ یک از آن‌ها را نباید ناچیز شمرد. احساس مسئولیت با احساس وظیفه تفاوت دارد، گرچه در خانواده‌های تک فرزند، احساس وظیفه معمولاً از احساس مسئولیت ناشی می شود. احساس مسئولیت به احساس مالکیت مربوط است، برای مثال، استقلال در تصمیم گیری و استقبال از پذیرش پیامدهای اعمال – اعم از خوب یا بد. احساس وظیفه با احساس مدیون بودن ارتباط دارد، برای مثال، احساس تعهد نسبت به بدهی خود به دیگران و سعی در جبران کردن آن. از آنجاکه والدین و کودکان تک فرزند نسبت به چیزهایی که از یکدیگر دریافت می کنند احساس سپاسگزاری دارند، نوعی احساس مدیون بودن به یکدیگر در روابط خانوادگی آن‌ها رشد می کند: «چیزی که پیوند من و والدینم را محکم می کند تنها عشق و علاقه نیست بلکه نوعی احساس مدیون بودن است. من احساس می کنم که به آن‌ها بدهکار هستم. آن‌ها نیز چنین احساسی درباره من دارند». بسیاری از خانواده‌های تک فرزند احساس می کنند که باید به تعهدات خود عمل

کرده و خوبی‌ها را جبران کنند. برای مثال، یک کودک ممکن است چنین تصمیم بگیرد: «چون من تنها فرزند خانواده هستم وظیفه دارم:

- بچه خوبی باشم؛
 - کاری کنم که والدینم به من افتخار کنند؛
 - آن‌ها را خوشحال کنم؛
 - در مرکز توجه والدینم قرار داشته باشم؛
 - زحماتی را که آن‌ها متحمل می‌شوند جبران کنم؛
 - هنگام بیماری و پیری از آن‌ها مراقبت کنم؛
 - تعطیلات و تفریحات آن‌ها را خراب نکنم؛
 - وقتی بیرون می‌روم، با آن‌ها تماس داشته باشم تا احساس تنهایی نکنند.»
- والدین نیز ممکن است چنین بگویند: «چون او تنها فرزندی است که ما داریم بنابراین وظیفه داریم تا:
- او را خوشحال کنیم؛
 - به او کمک کنیم تا در کارهایش موفق شود؛
 - برای فرزندمان فداکاری کنیم؛
 - او را در فعالیت‌های خود شرکت دهیم؛
 - او را از خطرات احتمالی محافظت کنیم؛
 - از اشتباهاتی که فرزندمان را ناراحت می‌کند پرهیزیم؛
 - به هر طریقی که می‌توانیم به رشد فرزندمان کمک کنیم.»

اگرچه والدین و کودکانی که در خانواده‌های چندفرزندی زندگی می‌کنند نیز ممکن است واجد احساسات یادشده باشند ولی شدت احساس وظیفه آن‌ها از خانواده‌های تک‌فرزند کمتر است. برخی از خانواده‌های تک‌فرزند، نوعی احساس توافق و قرارداد دارند: والدین وظیفه دارند فرزند خود را تأمین کنند و فرزند آن‌ها وظیفه دارد از والدینش قدردانی کند.

احساس وظیفه می‌تواند وجدانی شود

کودکانی که احساس وظیفه خود را در محیط خانوادگی پرورش می‌دهند

معمولاً نسبت به اجرای بهینه کارهایی که به آنها واگذار می‌شود، احساس تعهد دارند. جدی بودن آنها در کارها موجب می‌شود تا:

- در فعالیت‌های اجتماعی اشخاصی منحصر به فرد شوند؛
 - قدرت مدیریت آنها تقویت شود؛
 - قدرت رهبری و سازماندهی آنها فزونی گیرد؛
 - قدرت برنامه‌ریزی آنها افزایش یابد؛
 - کارهای ناتمام دیگران را به اتمام رسانند؛
 - اگر در کارهای تولیدی فعال شوند کیفیت کار آنها کاملاً پذیرفتنی باشد.
- این نوع احساس تعهد کودکان تک‌فرزند موجب آمادگی آنها برای پذیرش مسئولیت‌های مختلف می‌شود و همچون افراد بالغ رفتار می‌کنند. وجدان بیدار کودک تک‌فرزند، او را خودکفا می‌کند. برای مثال، او خود را موظف می‌داند که:

- کاری را که آغاز کرده به اتمام برساند؛
- به تعهدات خود عمل کند؛
- در انجام کارهایش ثابت قدم باشد؛
- در شرایط سخت قادر به تصمیم‌گیری باشد؛
- مسئولیت پیامدهای اعمال خود را برعهده گیرد.

کودک تک‌فرزند با پاسخ گفتن به این نیازهای وجدانی، با خود به گونه‌ای جدی برخورد می‌کند. همین موضوع در زمانی که او می‌خواهد تکالیفش را به گونه‌ای مطلوب انجام دهد صدق می‌کند و نشان‌دهنده اظهار وجود اوست. بنابراین، کسی که کارش را جدی نمی‌گیرد، در واقع خود را جدی نمی‌شمارد. کودک تک‌فرزند با اهمیت دادن به کارهای خود و احساس وظیفه در انجام بهینه کارها و ایفای صحیح مسئولیت‌هایی که دارد، در واقع به خود احترام می‌گذارد: «مایلم کارهایم را به گونه‌ای مطلوب انجام دهم تا والدینم را خشنود کنم ولی بیش از همه برای خشنودی خودم این کار را انجام می‌دهم. احساس می‌کنم وظیفه دارم از حد و توانی که دارم، کوتاهی نکنم.»

مشکلات ناشی از احساس وظیفه: احساس گناه

۲۹

بزرگ‌ترین مشکل وظیفه‌شناس بودن این است که والدین یا تک‌فرزندان در مواقعی که نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند، احساس گناه می‌کنند. هرچه ارتباط آن‌ها با وظیفه‌شناسی بیشتری همراه باشد («من باید رفتار خوبی داشته باشم تا والدینم را خوشحال کنم»، «ما باید تمام سعی خود را صرف حمایت از منافع فرزندان کنیم») احساس گناه آن‌ها در ناگامی‌ها نیز بیشتر خواهد شد. بدترین حالت این است که خانواده تک‌فرزندی که از احساس وظیفه شدیدتری برخوردار است، مقرراتی را بر خود تحمیل کند که همه اعضای خانواده را زیر فشار قرار دهد.

- آن‌ها ممکن است سنت‌ها و رسوم را بر خود حاکم کنند که آزادی آن‌ها را سلب کند: «ما همدیگر را دوست داشتیم ولی برای ابراز دوست داشتن نیز آزاد نبودیم. حتی اکنون که بزرگ شده‌ام هر وقت که والدینم را ملاقات می‌کنم همیشه از خود سؤال می‌کنم که چه رفتاری باید داشته باشم؟ چه باید بگویم؟ فکر می‌کنم والدینم نیز چنین احساسی دارند».
- آن‌ها علاقه بسیاری به انجام درست کارها دارند تا اشتباه و خطا مرتکب نشوند. «این سخت‌ترین قسمت سال‌های نوجوانی است. ما سعی می‌کنیم بهترین اقدامات را برای فرزندان انجام دهیم. اگر کسی به ما بگوید که همه اقدامات ما اشتباه است، بدترین احساس را خواهیم داشت زیرا تمام سعی ما این است که فرزند خود را سالم و شاداب نگاه داریم».

● آن‌ها ممکن است نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن حساسیت شدیدی داشته باشند زیرا تصور می‌کنند با وجود احساس وظیفه‌ی شدیدی که نسبت به یکدیگر دارند، شکست خورده‌اند: «از اینکه والدینم از من انتقاد کنند، متنفرم زیرا احساس حقارت خواهم کرد. تصویری که آن‌ها درباره‌ی من دارند برایم بسیار اهمیت دارد، به‌همین دلیل عصبانی می‌شوم تا ناراحتی‌ام را پنهان کنم. آن‌ها را متهم می‌کنم که مرا متهم کرده‌اند و آن‌ها ناراحت می‌شوند زیرا آن‌ها نیز نمی‌توانند انتقاد مرا تحمل کنند. ما همه تلاش می‌کنیم تا وظایف خود را به‌گونه‌ی مطلوب ایفا کنیم، به‌همین دلیل از اینکه کسی به ما بگوید موفق نشده‌ایم، ناراحت می‌شویم».

برانگیختن احساس گناه برای تسلیم کردن یکدیگر

مشکل دیگری که از احساس وظیفه‌ی شدید بین والدین و فرزندشان ناشی می‌شود، این است که هریک از طرفین برای تغییر عقیده‌ی طرف مقابل، او را متهم به وظیفه‌ناشناسی کند تا با تحریک احساس گناه در او موجب تسلیم وی شود. کودکی که با مخالفت والدینش روبه‌رو می‌شود ممکن است بگوید: «شما هیچ‌گاه به من اجازه نمی‌دهید چیزی داشته باشم. شما مرا دوست ندارید من هم علاقه‌ای به شما ندارم!» و شروع به گریه کند. آیا والدین می‌توانند بی‌رحمانه در مقابل گریه‌واری فرزند خود مقاومت کنند؟ اگر چنین نکنند و تسلیم او شوند روابط خود را تحت‌الشعاع سوءاستفاده از احساسات یکدیگر قرار می‌دهند و به تدریج از یکدیگر رنجیده و به اعتماد و علاقه‌ای که در روابط خود دارند آسیب خواهند زد. والدین نیز ممکن است برای اینکه فرزندشان وقت خود را با آن‌ها صرف کند و با دوستان خود بیرون نرود، با احساسات او بازی کنند تا او را وادار به تسلیم سازند: «تو هیچ‌گاه به ما اهمیت نمی‌دهی، اگر تو تنها به فکر تفریح و خوشی خودت هستی با دوستان بیرون برو و ما را در خانه تنها

بگذارم». در این حال، فرزند آن‌ها احساس گناه کرده تسلیم آن‌ها خواهد شد ولی بسیار عصبانی شده و می‌رنجد. والدین و فرزند آن‌ها به جای سوءاستفاده از احساسات یکدیگر در رسیدن به هدف باید نیازهای خود را مستقیم و صریح بیان کرده و بگویند: «من به فلان دلیل، فلان علاقه را دارم».

طلاق و احساس گناه

طلاق موجب می‌شود (← بخش نهم، از صفحه ۱۷۸ تا ۱۸۳) احساس گناه والدین در تأثیر جدایی آن‌ها بر فرزندشان تشدید شده، سعی کنند به گونه‌ای این کمبود را جبران کنند. از نظر این والدین، طلاق تنها باعث جدایی آن‌ها نشده است بلکه وظایفی را که آن‌ها نسبت به فرزندشان دارند، مختل کرده است. والدین معمولاً درباره تأثیری که جدایی آن‌ها بر فرزندشان دارد احساس گناه می‌کنند و سعی دارند به هر قیمتی که شده او را راضی کنند: «من خیلی به فرزندم ظلم کرده‌ام، دیگر نمی‌توانم ناراحتی او را تحمل کنم».

احساس گناه همراه با پذیرش پیامدهای تصمیمات و جبران کردن آن‌ها

والدینی که از هم جدا شده‌اند و دارای تک‌فرزند هستند، باید بین پذیرش پیامدهای تصمیمات و جبران آن‌ها تفاوت قائل شوند، در غیر این صورت سعی در جبران تصمیمات گذشته، از تعیین حدودی منطقی برای آزادی جلوگیری کرده و نمی‌گذارد که آن‌ها مسئولیت و پیامدهای اعمال خود را تحمل کنند.

● پذیرش پیامدهای تصمیمات به این معنی است که والدینی که از هم جدا شده‌اند - به ویژه کسی که موضوع طلاق را مطرح کرده است - پیامدهای جدایی را که به فرزندشان آسیب زده است، بپذیرا شوند، زیرا تصمیم آن‌ها موجب ازهم پاشیدن انسجام خانوادگی شده است. والدین باید پیامدهای تصمیم خود را (احساس گناه درباره ناراحت کردن فرزندشان) بپذیرند و بدانند که هر تصمیم آن‌ها بهایی دارد که باید پرداخته شود. این به والدین بستگی دارد که خود را لایق سرزنش شدن بدانند.

● تمایل به جبران گذشته در اثر احساس گناه به این معناست که والدین جداشده، احساس گناه کرده و تصمیم بگیرند خود را مجارات کنند و آسیبی را که به فرزندشان وارد ساخته‌اند، جبران نمایند، اما هرچه آنان در این مسیر جلوتر می‌روند، احساس گناه سنگین‌تر می‌شود. برای رها شدن از احساس گناه دائمی، والدین باید راهی بیابند تا بتوانند خود را ببخشند.

حذف کردن «باید»

برای جلوگیری از تبدیل شدن احساس وظیفه به ناراحتی‌ها و فشارهای روانی، ضروری است والدین از به کار بردن واژه «باید» در صحبت با فرزندشان پرهیز کنند.

این لغت، احساس وظیفه را بیش از حد تحمیل می‌کند. والدین و فرزندشان نسبت به هم احساس وظیفه می‌کنند و نباید خود را بیش از حد زیر فشار قرار دهند. افزون بر این، بهتر است از بیان این‌گونه جملات نیز خودداری کنند:

- تو واقعاً ما را مأیوس کردی!
- چطور می‌توانی با ما این‌طور رفتار کنی؟
- تو باید از کاری که کردی شرمسار باشی!
- تو فقط به منافع خودت توجه داری!
- آیا هیچ فکر کرده‌ای که چقدر مدیون ما هستی؟
- بعد از آن همه زحمتی که برایت کشیدیم این‌طور از ما تشکر کردی؟
- یک روز از رفتاری که با ما داشته‌ای پشیمان خواهی شد!
- حالا که به عقاید ما اهمیت نمی‌دهی برای ما مهم نیست چه اتفاقی برایت روی خواهد داد!

این نوع اظهارات در آغاز باعث می‌شود تا تک‌فرزند احساس گناه کند و سپس او را می‌رنجانند: «من به خاطر این کار، والدینم را نخواهم بخشید. آن‌ها با احساسات من بازی می‌کردند تا مرا وادار به تسلیم کنند».

بخش هفتم



هویت



استقلال فردی: فواید ناشی از تفاوت داشتن با والدین

والدین تک‌فرزند، نسبت به حرکات و حالت‌های فرزند خود بسیار حساس هستند و با مشاهده کوچک‌ترین ناراحتی به پزشک مراجعه کرده و یا از دیگران کمک می‌طلبند زیرا تجربهٔ بی‌چهارمندی ندارند و با ناراحتی‌های رایج و بی‌اهمیت کودکان روبه‌رو نشده‌اند. توجه افراطی آن‌ها به فرزندشان موجب می‌شود که احساس کنند نیروی بسیاری برای مراقبت از فرزندشان صرف می‌کنند و به همین دلیل از داشتن فرزندان بیشتر احساس ناتوانی می‌کنند. آن‌ها به این نکته توجه ندارند که با تعدیل توجه خود به فرزندشان می‌توانند فرزندان بیشتری داشته باشند.

توجه وافر والدین به تنها فرزند می‌دارند، استقلال فردی او را تقویت می‌کند. افزون بر این، به دلیل نداشتن خواهر یا برادر رقیب، آن‌ها می‌توانند آزادانه هویت خود را شکل دهند. والدین نیز در برابر تک‌فرزند خود انعطاف بیشتری دارند در حالی که دارا بودن چند فرزند، انعطاف‌پذیری کمتری را موجب می‌شود. به همین دلیل است که کودکان خانواده‌های تک‌فرزند معمولاً مستقل‌تر از کودکانی هستند که در خانواده‌های چندفرزندی زندگی می‌کنند.

شفافیت، اطمینان و صداقت

استقلال فردی تک‌فرزند فواید زیادی دارد، از جمله:

- والدینی که به استقلال فردی فرزندشان توجه دارند، موجب می شوند او احساس شفافی درباره علائق، ارزش ها و باورهایش نسبت به جهان داشته باشد: «گاهی اوقات فکر می کنم که با افکاری روشن و واضح به دنیا آمده ام. به یاد ندارم که هیچ گاه درباره تشخیص حقیقت یا خواسته های خود، گرفتار شک و ابهام شده باشم. من درباره خواسته ها و تمایلاتم یقین دارم».
- شفافیت خواسته ها و نظرات، احساس اطمینان پدید می آورد: «وقتی فکر می کنم و تصمیمی می گیرم، آن را تغییر نخواهم داد».
- اطمینان خاطر، باعث پیدایش حس صداقت می شود. تک فرزند ممکن است علاقه ای به سازش یا قربانی کردن خواسته هایش - به خاطر دیگران - نداشته باشد: «چرا باید برای برقراری ارتباط با دیگران، سعی کنم خودم نباشم و نقش بازی کنم؟»

تقویت استقلال فردی

- والدین در نخستین اقدام لازم برای تقویت استقلال فردی کودک، باید ویژگی های شفافیت، اطمینان و صداقت را در او تصدیق کنند. البته تصدیق این ویژگی ها آن قدر که در بیان ساده به نظر می رسد آسان نیست زیرا استقلال فردی کودک گاه والدین را ناراحت و رنجیده خاطر می کند.
- با شفافیت و صراحت، کودک می تواند آزادانه به بیان نظرات و ابراز احساساتی بپردازد که ممکن است والدین او به شنیدن و ملاحظه کردن آن ها علاقه مند نباشند.
 - اطمینان کودک ممکن است موجب پافشاری او شود و والدین نیز نتوانند نظرات او را تغییر دهند: «به نظر من، کشتن حیوانات کاری بی رحمانه است، بنابراین، من از این پس گوشت نخواهم خورد».
 - صداقت، کودک را به اصول پایبند می کند به حدی که ممکن است برای نتیجه تصمیماتش اهمیتی قائل نشود: «من حاضر نیستم برای

رضایت معلم، انشای خود را تغییر دهم».

تقویت استقلال فردی، قاطعیت و اعتماد به نفس کودک را در پی دارد، به گونه‌ای که می‌گوید: «من اصالت دارم» و در پی آن می‌گوید: «به نظر اتی که دیگران درباره من دارند اهمیت نمی‌دهم، مهم این است که خودم درباره شخصیتی که دارم چگونه فکر کنم». بسیاری از تک‌فرزندان از عقیده‌ای که دیگران درباره آن‌ها دارند نمی‌هراسند زیرا احساس می‌کنند که به اندازه کافی از سوی والدین خود مورد تأیید قرار می‌گیرند. حتی والدین نیز ممکن است تحمل استقلال فردی فرزندشان را نداشته باشند و با آن مخالفت کنند. به طور کلی، بهتر است آن‌ها هیچ‌گاه صراحت، اطمینان و صداقت فرزندشان را محکوم نکرده و از بیان چنین جملاتی پرهیز کنند: «این حرف را زن»، «چطور می‌توانی چنین فکری داشته باشی»، «به من نگو که در اشتباهم، برو به اتاق خودت!»

هنگامی که والدین مشاهده می‌کنند تک‌فرزند آن‌ها استقلال فردی خود را به گونه‌ای ابراز می‌کند که رویاروی آن‌ها قرار می‌گیرد، باید به او کمک کنند تا به پیامدهای اجتماعی رفتارش توجه کند: «تو حق داری هر تصمیمی که دوست داری بگیری ولی اگر بخواهی نظر خود را در بازی گروهی به دیگران تحمیل کنی هیچ‌کس تو را در گروه خود نخواهد پذیرفت». تک‌فرزندی که والدین آن‌ها استقلال فردی‌شان را تشویق می‌کنند، دوست دارند:

- از حقوق خود دفاع کنند؛
- خودجوش باشند؛
- مصر باشند؛
- سمج و پیگیر باشند؛
- به انتخاب و تصمیم‌شان اهمیت دهند.

استقلال فردی و دوگانگی شخصیتی

بخشی از استقلال فردی تک‌فرزندها ناشی از هویت دوگانه‌ای است که

آن‌ها در ارتباط با پدر و مادر خود دارند، آن‌ها به جای پیروی از یکی از والدین خود، سعی دارند تا ویژگی هر دو آن‌ها را آمیخته و از آن پیروی کنند. گاه، آمیزش صفات مردانگی پدر و زنانگی مادر، بروز شخصیت دوجنسی در این کودکان را موجب می‌شود: «من مثل مادرم رویایی و مثل پدرم عمل‌گرا هستم».

والدین به حمایت از شخصیت دوگانه فرزندشان علاقه‌ای ندارند ولی باید توجه کنند که فرزند آن‌ها دوست دارد شبیه به هر دو آن‌ها باشد. بنابراین تشویق کودک به داشتن یک نوع ویژگی (مردانه یا زنانه) در رشد او اختلال ایجاد می‌کند و به ارتباط او با یکی از والدین آسیب می‌زند. بهتر است به او اجازه دهند تا با ویژگی هر دو والد ارتباط داشته باشد.

مشکلات ناشی از استقلال فردی: تطبیق نداشتن



قوی بودن استقلال فردی در کودک موجب سه نوع مشکل می‌شود: احترام شخصی (باور داشتن به اینکه استقلال فردی، شأن ویژه‌ای به او اعطا می‌کند و در خور احترامی خاص است)، هویت سنتی (متعهد بودن به ارزش‌ها و عادت‌هایی که مربوط به نسل قدیمی‌تر از خود است) و غیرعادی بودن (عادت کردن به استقلال فردی تا حدی که او را از عادت‌های اجتماعی جدا می‌کند).

● مسائل ناشی از احترام شخصی موجب می‌شود که تک‌فرزند، خود را برتر از دیگران تصور کند و شایستهٔ مستثنی شدن در اجرای مقررات بداند. از آنجاکه تمام شرایط خانواده در خدمت استقلال فردی او است، انتظار دارد که جامعه نیز در خدمت او قرار بگیرد. بنابراین، وقتی معلم کلاس به او اجازه نمی‌دهد تا بیش از وقت مقرر به نوشتن انشا ادامه دهد، تصور می‌کند که برخوردی ناعادلانه با او صورت گرفته است. او انتظار دارد که نظام اجتماعی، خود را با توانایی‌های او تطبیق دهد، بنابراین می‌گوید: «باید وقت بیشتری به من بدهند تا بتوانم انشا بنویسم».

● مسائل برخاسته از هویت سنتی، تک‌فرزند را با سنت‌هایی مانوس می‌سازد که به نسل قدیم مربوط است (والدینش) نه نسل جدید (دوستانش). تک‌فرزندها از داشتن خواهر یا برادر بزرگ‌تر یا

کوچک‌تر از خود محروم بوده و نمی‌دانند که یک نوجوان چه دیدگاهی دربارهٔ جهان دارد. تنها الگویی که در معرض آن قرار دارند، رفتار والدین است. بنابراین، با رفتار والدین خو گرفته و مانند یک جوان کوچک یا کودکی با رفتار شبیه به بزرگسالان ظاهر خواهند شد: «احساس می‌کنم که با بزرگسالان بیش از دوستان هم‌سن و سال خودم اشتراک دارم».

● غیرعادی بودن سبب می‌شود که تک‌فرزند مسیر خود را دنبال کرده و هویت فردی خود را تا جایی گسترش دهد که احساس کند از جامعه جدا افتاده است و نمی‌تواند دوستانی بیابد که غیر عادی بودن او را بپذیرند یا مانند او بوده و به دوستی با او علاقه‌مند باشند. احساس تنهایی در جامعه یک نتیجه خواهد داشت: «در تمام دوران زندگی‌ام احساس می‌کردم که قادر نیستم خود را با محیط تطبیق دهم و کاری کنم که دیگران مرا درک کنند یا در گروه خود بپذیرند. به جای آنکه به دیگران ملحق شوم، گوشه‌گیری می‌کردم».

والدین می‌توانند از استقلال فردی فرزندشان در محیط خانوادهٔ خود دفاع کنند ولی باید به او توضیح دهند که جهان خارج بسیار متفاوت از محیط خانوادگی اوست و نباید از همه انتظار داشته باشد که شأن او را رعایت کنند و به استقلال فردی وی احترام بگذارند.

با چنین توضیحاتی باید او را آماده کنند تا توان تطبیق با محیط مدرسه را در آینده داشته باشد. او باید بداند که در محیط مدرسه فقط عضوی از اعضای کلاس است و قوانین مدرسه برخلاف قوانین خانه دشوار است و او باید آن‌ها را آموزش دیده و مراعات کند. پیامی که والدین باید به او منتقل کنند این است که: «اگرچه تو در خانه تنها فرزند هستی ولی خارج از خانه یکی از اعضای جمعیت کودکان محسوب می‌شوی».

مهم‌ترین روش برای تعدیل هویت سنتی کودک ایجاد شرایطی است تا فرزند با کودکان هم‌سن و سال خود دوست شود و در معرض رفتارهای

آنان قرار گیرد. والدین باید این پیام را به فرزندشان منتقل کنند که: «اگرچه ما دوست داریم که تو رفتاری مثل بزرگسالان داشته باشی، ولی مایلیم با دوستان هم‌سن و سال خودت ارتباط داشته باشی و از سرگرمی‌ها و تفریحاتی که متناسب با سن کودکی توست نیز لذت ببری».

والدین می‌توانند احساس غیرعادی و منحصربه‌فرد بودن فرزندشان را تأیید کنند و او را تشویق کنند تا فعالیت اجتماعی‌اش را افزایش دهد. احساس منحصربه‌فرد بودن الزاماً به معنای منزوی شدن از جامعه نیست. والدین باید شرایطی فراهم کنند که فرزندشان بتواند در فعالیت‌های اجتماعی (ورزشی، هنری و...) شرکت کند، زیرا او ممکن است بدون راهنمایی و تشویق والدین خود وارد این فعالیت‌های اجتماعی نشود. پیامی را که والدین باید به او منتقل کنند این است: «اگرچه ما خوشحالیم که تو می‌توانی خودت را سرگرم کنی ولی دوست داریم که از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی نیز لذت ببری».



زیاده‌روی: فواید ناشی از شدت نیاز

والدینی که دارای چندین فرزند هستند معمولاً اعتراف می‌کنند که نمی‌توانند تمامی احتیاجات فرزندان خود را تأمین کنند ولی والدین تک‌فرزند می‌کوشند تمام نیازهای فرزند خود را تأمین کنند و این کار را امکان‌پذیر می‌دانند. به همین دلیل دوست دارند یک وظیفه‌شناس افراطی بوده و با هوشیاری تمام، از تک‌فرزند خود مراقبت کنند، لذا تمام تلاش خود را برای سلامت و تأمین خواسته‌ها و پیشرفت تحصیلی او صرف می‌کنند. در مقابل این حمایت بیش‌ازحد، فرزند آن‌ها نیز در زمینه احساس مسئولیت نسبت به والدین، اهمیت دادن به آسایش آن‌ها، تلاش در خوشحال کردن و جلب رضایت آنان، سعی در انجام رفتاری عاقلانه چون بزرگسالان و شاگرد ممتاز مدرسه بودن، دچار افراط و زیاده‌روی می‌شود. افراط در این ارتباط و وابستگی متقابل موجب می‌گردد تا هریک از طرفین برای تأمین خواسته‌های طرف مقابل دچار فشار شود، به گونه‌ای که کوچک‌ترین ناکامی در این زمینه به منزله اهمیت ندادن به طرف مقابل و متعهد نبودن در روابط موجود تلقی خواهد شد.

پرسی که موجب تحریک رفتارهای افراطی می‌شود

والدین و تنها فرزند آن‌ها ممکن است از یک سؤال مسئله‌ساز رنج ببرند: «حد متعادل هر چیز را چگونه باید تعیین کرد؟» به عبارت دیگر، ملاحظه

دیگران تا کجا باید ادامه یابد؟ تا چه اندازه باید با دیگران مشارکت کرد؟ تا چه اندازه باید سخت کار کرد؟ تا چه اندازه باید راضی شد؟ تا چه اندازه باید خدمات دیگران را جبران کرد؟

در بسیاری از موارد، نوعی احساس ناکافی بودن از سوی یکی از طرفین یا هر دو آن‌ها وجود دارد: «مهم نیست که تا چه اندازه زحمت می‌کشم ولی گاهی احساس می‌کنم کارهایی که برای فرزندم می‌کنم کافی نیست»، «مهم نیست که تا چه اندازه تلاش می‌کنم ولی گاهی احساس می‌کنم کارهایی که برای خوشحال کردن والدینم می‌کنم کافی نیست». «کافی بودن» گاه غیرقابل دسترس می‌شود. پاسخی که اغلب اوقات به سؤال مسئله‌ساز یادشده داده می‌شود، «زیاده‌روی» است.

● زیاده‌روی مانع از اعتدال می‌شود: «فرزند ما لایق هزینه‌ای بیش از درآمد ماست».

● برتری طلبی مانع از عادی و طبیعی بودن می‌شود: «من می‌خواهم بهتر از دیگران باشم تا والدینم به وجود من افتخار کنند».

● عالی بودن مانع از متوسط بودن می‌شود: «من باید هیچ عیب و نقصی نداشته باشم تا والدینم ناامید نشوند».

● تمامیت مانع از نسبیت می‌شود: «ما باید استعداد و توانایی‌های تمامی فرزندان خود را رشد دهیم».

بزرگ‌ترین نقطه‌قوت و نقطه‌ضعف روابط بین والدین و تک‌فرزندان این است که آن‌ها می‌خواهند یکدیگر را راضی کنند.

قدرت از خودگذشتگی

تصمیم‌گیری در مورد داشتن تنها یک فرزند، معمولاً به خودی خود و بدون اندیشیدن نیست. والدین وظیفه سرپرستی خود را بسیار جدی انگاشته و به این نتیجه می‌رسند که اگر از خودگذشتگی نیز داشته باشند، تنها به تربیت یک کودک قادر خواهند بود و توانایی و وقت

کافی برای تربیت فرزندان بیشتر نخواهند داشت. تک‌فرزندانی که با مراقبت شدید و بی‌وقفه خود رشد می‌کنند، می‌دانند که برای افزایش ظرفیت و توانایی خود، چه انتظاری از می‌رود، از چه حمایتی برخوردارند و چگونه مورد تشویق قرار می‌گیرند. والدین کودک تک‌فرزند مانند سایر والدین اشتباه می‌کنند، اما این اشتباهات همیشه ناشی از بی‌توجهی و غفلت آن‌ها نیست. والدینی که تنها یک فرزند دارند، انتظار فراوانی از خود دارند و فرزند آن‌ها نیز چنین است.

قدرت راهنمایی کردن

از بزرگ‌ترین نقطه‌قوت‌های زیاده‌روی والدین در مورد فرزندشان این است که در موارد بسیار جزئی نیز او را راهنمایی می‌کنند، درحالی‌که این دقت در خانواده‌های چندفرزندی دیده نمی‌شود. افزون بر این، در خانواده‌های چندفرزندی برخی از تصمیمات والدین ثبات و هماهنگی ندارد، برخی از نیت‌های خوب آن‌ها تحقق نمی‌یابد و برخی از نیازها به‌طور یکسان تأمین نمی‌شود زیرا وقتی که چندین فرزند مدیریت شوند، احتمال لغزش و خطا افزایش می‌یابد: «ما با داشتن سه فرزند، کمتر می‌توانیم بهترین انتخاب و برخورد را انجام دهیم».

کودک تک‌فرزندی که در مرکز توجه قرار دارد، احساس می‌کند که همیشه مراقب او هستند: «گویی که زیر میکروسکوپ توجه والدینم قرار دارم، به‌همین دلیل آرزو می‌کنم فرزند دیگری به خانواده ما اضافه شود تا والدینم توجه کمتری به من داشته باشند». اگرچه کودکان تک‌فرزند خواستار توجه زیاد والدین خود هستند اما این خواسته آن‌ها حدود مرز دارد، به‌ویژه هنگامی که به سنین نوجوانی پای می‌گذارند (← بخش هشتم) تحمل آن‌ها در مورد توجه زیاد والدین کاهش یافته و خواستار آزادی و استقلال بیشتری می‌شوند.

یکی از نقاط قوت این والدین آن است که مراقبت افراطی از

فرزندشان را در دوران بلوغ او نیز ادامه می‌دهند و پرسش‌هایی از این قبیل مطرح می‌کنند: «می‌خواهی کجا بروی، چگونه به آنجا می‌روی، با چه کسی می‌روی، قصد انجام چه کاری را داری، کی باز می‌گرددی و چرا نمی‌توانی به ما توضیح بدهی؟» این والدین پیش از آنکه به فرزندشان برای انجام کاری اجازه بدهند، به شنیدن پاسخ درست و قانع‌کننده‌ای از او نیاز دارند.

ریزینی

والدین تک‌فرزند به دلیل زیاده‌روی‌هایی که دارند، به‌طور معمول به حسن‌نیت خود توجه کرده و از روش افراطی خود غافل می‌شوند. آن‌ها کوچک‌ترین خطای فرزندشان را از نظر دور نمی‌دارند. (برای مثال، وقتی کاری را در خانه به‌درستی انجام نمی‌دهد) ولی مسائل بزرگ را نادیده می‌گیرند (برای مثال، سلامت روانی و اجتماعی فرزندشان).

اکنون به چند مورد از کارهای کم‌اهمیتی که والدین تأکید دارند فرزندشان انجام دهد، اشاره می‌کنیم:

- مرتب کردن وسایل شخصی؛
- سر جای خود قرار دادن اشیا؛
- بازپس دادن وسیله‌ای که قرض گرفته شده است؛
- پاسخ دادن به پرسش‌ها؛
- توجه کردن به سخنان والدین، هنگامی که آن‌ها در حال صحبت کردن هستند؛
- وقت شناس بودن؛
- رعایت مقررات؛
- احترام گذاردن به موضوعات مورد توافق.

این نوع ریزینی والدین به دو دلیل صورت می‌گیرد:

۱. هنگامی که والدین در مورد مسائل جزئی سخت‌گیری می‌کنند،

فرزند آن‌ها متوجه می‌شود که دربارهٔ مسائل بزرگ‌تر (ضعیف بودن در درس‌ها، اطاعت نکردن از قوانین و عدول کردن از مقررات خانوادگی) نیز اغماض نخواهند کرد. پیامی که کودک از این برخورد والدین دریافت می‌کند این است که: «ما در نظارت بر رفتارهای تو جدی هستیم و کوچک‌ترین رفتارت را نیز نادیده نمی‌گیریم».

۲. هنگامی که والدین هیچ مسئلهٔ کوچکی را کم‌اهمیت نمی‌دانند، یک واقعیت مهم را تصدیق می‌کنند: «تمام رفتارهای فرزندشان دارای ارزشی ویژه و نمادین است. والدین با اطمینان از اینکه فرزندشان تمامی جزئیات ماجرا را برای آن‌ها بازگو می‌کند (ارزش ویژه) درمی‌یابند که فرزندشان به آن‌ها اعتماد دارد و رابطه‌ای صادقانه میان آن‌ها برقرار است (ارزش نمادین)». سخن گفتن مؤدبانه فرزندشان حاکی از رعایت احترام آن‌هاست. احترام فرزند به توافق‌های صورت گرفته، نشانهٔ اعتبار و قابل اعتماد بودن آن‌هاست. مرتب کردن وسایل شخصی و قرار دادن هر وسیله در مکان خود، نشانهٔ مسئولیت‌پذیری است. هر وظیفهٔ کوچکی از معنا و محتوای مهمی برخوردار است که ویژگی‌های شخصیتی کودک را شکل خواهد داد: «ما از تو می‌خواهیم که وقتی صحبت می‌کنیم به سخنان ما گوش دهی؛ ما نیز به سخنان تو گوش خواهیم داد زیرا این نوع رفتار نشانهٔ احترام قائل شدن برای یکدیگر است».

تربیت فعال

توجه بیش‌ازحد والدین به تنها فرزندگی که دارند، آن‌ها را از مزیتی برخوردار می‌کند که والدین دارای چند فرزند از آن محروم هستند، یعنی داشتن فرصت و علاقهٔ کافی به فکر کردن دربارهٔ آیندهٔ فرزندشان. والدین چندفرزندگی معمولاً دربارهٔ نیازهای کنونی فرزندشان می‌اندیشند. افزون بر این، فکر کردن دربارهٔ آیندهٔ فرزندان، هنگامی که یکی از آن‌ها بیمار است و دو فرزند دیگر درمورد تماشای برنامهٔ تلویزیونی مورد علاقهٔ

خود باهم مشاجره می‌کنند و مشکلات عاجل دارند، بسیار دشوار است. والدین تک‌فرزند بیشتر دربارهٔ فرزند خود فکر می‌کنند و برای تربیت او اهمیت قائل می‌شوند. آن‌ها برای بررسی اختلاف بین میزان فعال بودن فرزندشان در حال حاضر و فعالیت‌های بزرگ‌تری که باید در سنین بالاتر بدون مراقبت والدین خود انجام دهد، وقت و زمان کافی اختصاص می‌دهند، بنابراین سعی می‌کنند تا با واگذاری تدریجی مسئولیت به فرزندشان او را برای ایفای مسئولیت‌های سنگین‌تر در آینده آماده کرده و استقلال شخصیتی او را تقویت کنند (← فصل بیست و ششم). توجه و تمرکز بسیاری که والدین در مورد فرزندشان دارند، موجب می‌شود کودک رفتار والدین خود را بازتاب دهد و عکس‌العملی در برابر رفتار خود تلقی کند و به درک بهتری از خود برسد: «چون والدینم مرا می‌شناسند، برخوردی که با من می‌کنند و سخنانی که به زبان می‌آورند به من کمک می‌کند تا خودم را بهتر بشناسم». عکس این مطلب نیز صادق است یعنی والدین نیز می‌توانند از نظرات و قضاوت‌هایی که فرزندشان دربارهٔ آن‌ها دارد استفاده کرده و به درک بهتری از شخصیت و رفتار خود دست یابند.



مشکلات ناشی از زیاده‌روی: سرمایه‌گذاری فراوان و احساس نالایق بودن

تمایل طبیعی والدین به تلاش برای خدمت کردن به تنها فرزند خود از طریق عوامل متعدد تشدید می‌شود:

- محرومیت‌هایی که والدین در دوران زندگی خود داشته‌اند موجب می‌شود تا آن‌ها تلاش کنند که فرزندشان دچار چنین محرومیت‌هایی نشود، بنابراین محرومیت‌های گذشته خود را از طریق تأمین نیازهای فرزندشان جبران می‌کنند: «می‌خواهم فرزندم به بی‌ثباتی و ناامنی موجود در زندگی گذشته من، گرفتار نشود».
- فوت کردن فرزندان اول ممکن است تک‌فرزند بعدی را بیشتر از حد معمول مورد رسیدگی و مراقبت قرار دهد. والدین او را جانشینی برای فرزندان از دست‌رفته‌شان تلقی می‌کنند که باید در حفظ او کوشا باشند: «تنها فرزندی که داریم یادآور فرزند از دست‌رفته‌مان است و فرصتی را که برای سرپرستی از فرزند قبلی مان از دست داده بودیم اکنون دوباره به دست آورده‌ایم».
- والدین ممکن است قصد داشته باشند دارای چندین فرزند شوند ولی دریابند که از نظر پزشکی تنها توانایی داشتن یک فرزند را دارند که آن نیز بدون خطر نخواهد بود. بنابراین، تک‌فرزند خود را آخرین فرصتی می‌دانند که برای سرپرستی یک کودک به دست آورده‌اند و سعی می‌کنند تمام توجه خود را وقف مراقبت از او کنند: «ما تمام آرزوهای

خود را در تنها فرزندى که داریم می‌بینیم و او تنها چیزی است که ما داریم».

● گاه والدین امیدوارند که وجود فرزند بتواند روابط زناشویی آنها را که به دلایلی دچار رکود و سردی شده است، دوباره زنده کند و روابط صمیمانه‌ای در خانواده آنها به وجود آورد. بنابراین، افزون بر اینکه احساس پدر یا مادر بودن دارند، فرزند خود را وسیله‌ای برای بهبود زندگی زناشویی خود نیز تلقی می‌کنند و به گونه‌ای مضاعف به او توجه دارند: «عشق مشترکی که نسبت به فرزندان داریم، روابط زناشویی ما را بهبود می‌بخشد».

● گاه والدین سعی می‌کنند تا آرزوهایی را که به آنها دست نیافته‌اند در مورد فرزندشان تحقق بخشند و او را وادار کنند تا کارهایی را که خودشان موفق به انجام آنها نشده‌اند، انجام دهد. بنابراین، استقلال فرزند خود را قربانی آرزوهای شکست‌خورده خود می‌کنند: «می‌خواهم فرزندم به جایگاه و منزلتی برسد که من موفق نشدم به آن دست پیدا کنم».

حتی بدون انگیزه‌های یادشده، سرمایه‌گذاری والدین در مورد تنها فرزندى که دارند همیشه در معرض خطر ایجاد انتظارات و تقاضاهای زیادى است که موجب وادار کردن کودک به زیاده‌روی در جبران زحمات والدین می‌شود. او همیشه خود را در بین پرسش‌های گوناگونی که باید به آنها پاسخ دهد، محصور می‌بیند. سؤال‌هایی در این باره که (حدود هر چیزی کجا است؟)

- چگونه می‌توان کارایی قابل قبول چیزی را تعیین کرد؟
- چه چیزی می‌تواند به اندازه کافی ایده‌آل باشد؟
- چه دستاوردی کافی است؟
- چه رضایتی کافی است؟
- چه نوع تشکری کافی است؟

احساس نالایق بودن در کودکان

تک‌فرزند از طریق پاسخ‌هایی که به این پرسش‌های نگران‌کننده می‌دهد و به متهم کردن خود می‌پردازد، آسیب‌پذیری خود را در برابر این پرسش‌ها افزایش می‌دهد. او ممکن است در پاسخگویی به این سؤالات، به گونه‌ای بی‌رحمانه از خود انتقاد کند و چنین بیندازد که فردی نالایق است. چنین احساسی در برخورد کودک با خود، بر اعضای خانواده و محیط اجتماعی او نیز تأثیر خواهد گذارد.

● در پاسخ به این پرسش که «چگونه می‌توان کارایی قابل قبول چیزی را تعیین کرد؟» کودک ممکن است احساس کند که به اندازه کافی کارایی ندارد و براساس این پاسخ چنین نتیجه‌گیری کند: «من مشکلی دارم که سبب می‌شود هیچ‌گاه نتوانم در کارهایی که انجام می‌دهم، فردی شایسته باشم».

● در پاسخ به این پرسش که «چه چیزی به اندازه کافی ایده‌آل است؟» کودک ممکن است احساس کند کارایی ندارد و به یک نتیجه انتقادی برسد: «من در تلاش برای بی‌عیب‌ونقص بودن، شکست خوردم».

● در پاسخ به این پرسش که «چه دستاوردی کافی است؟» کودک ممکن است احساس بی‌لیاقتی کند و ناامیدانه نتیجه بگیرد: «هرچه تلاش کنم بی‌فایده است زیرا همیشه شکست می‌خورم».

● در پاسخ به این پرسش که «چه رضایتی کافی است؟» کودک ممکن است احساس بی‌لیاقتی کند و با افسردگی نتیجه بگیرد: «من هیچ‌گاه نمی‌توانم والدینم را راضی و خشنود کنم».

● در پاسخ به این پرسش که «چه نوع تشکری کافی است؟» کودک ممکن است احساس بی‌لیاقتی کند و با احساس گناه نتیجه بگیرد: «من هرگز نمی‌توانم زحمات والدینم را جبران کنم». احساس بی‌لیاقتی، موجب انتقاد از خود به صورت دائمی و خودکم‌بینی می‌شود.

در بهترین حالت، پیروزی‌های اتفاقی فقط به‌طور موقت کودک را

تسکین می‌دهد زیرا او این پیروزی‌ها را استثنایی بر قاعده شکست تلقی می‌کند: «نمره خوبی که در درسم گرفته‌ام نشان می‌دهد که در شرایط عادی چه نمرات پایینی دارم». احساس بی‌لیاقتی موجب می‌شود تا تک‌فرزند برای موفقیت‌هایش نیز بهایی اندک قائل شود و منفی‌بافی کند. مهم‌تر از همه اینکه تک‌فرزندی که تمایل به زیاده‌روی دارد، اغلب مشکلات را پیچیده‌تر می‌کند. او در تلاش برای اثبات بی‌اعتبار بودن احساس بی‌لیاقتی، فقط نشان می‌دهد که دوست دارد چه چیزی را انکار کند: «می‌خواهم ثابت کنم که کودک باکیفیتی هستم ولی هرچه بیشتر تلاش می‌کنم به احساس بدتری درباره خودم می‌رسم. چه مرضی دارم؟» پاسخ این است: با تلاشی که برای ترک دیدگاه منفی درباره خودت می‌کنی، در واقع اعتراف می‌کنی که زمینه‌ای برای ایجاد این احساس بی‌لیاقتی وجود داشته است، بنابراین صحت چنین احساسی را تا حدودی می‌پذیری. اعتماد به نفس معمولاً در جهت مخالف محکوم کردن خود شکل می‌گیرد: «من نیازی به اثبات خودم ندارم زیرا به اندازه کافی کارآمد، باارزش و قابل قبول هستم».

والدین، انگاره‌ای برای آموزش‌های خود می‌شوند

هنگامی که والدین وظیفه شناس مشاهده می‌کنند که دیدگاه منفی فرزندشان درباره خود او را ناراحت کرده است، امکان دارد از او بخواهند نسبت به خویشتن سخت‌گیر نباشد. آن‌ها ممکن است برای تأکید در مورد این توصیه، به تجربه‌هایی که خود در این زمینه داشته‌اند، اشاره کنند: «ما همیشه نسبت به خودمان سخت‌گیر بودیم و هیچ‌گاه احساس رضایت نمی‌کردیم و تحمل هیچ‌گونه اشتباهی را نداشتیم. این روش باعث تضعیف روحیه می‌شود. سعی کن مثل ما نباشی و اشتباه ما را در این مورد تکرار نکنی».

واقعیتی که این والدین از آن غافل هستند این است که سخنان و نصایح

آن‌ها در رفتار فرزندشان تأثیری ندارد بلکه رفتار و عمل آن‌هاست که برای فرزندشان به صورت الگو و انگاره جلوه‌گر می‌شود. اگر والدین قصد دارند رفتار فرزندشان را تغییر دهند، نخست باید رفتار خود را اصلاح کنند تا انگاره‌ای مناسب برای فرزند خود شوند.

احساس نالایق بودن در والدین

والدین نیز گاهی احساس بی‌لیاقتی و کارا نبودن می‌کنند: «چون ما همیشه فرزندمان را خوشحال و راضی نمی‌کنیم و او را مورد حمایت قرار نمی‌دهیم و خواسته‌های او را کاملاً تأمین نمی‌کنیم، والدین شایسته‌ای نیستیم». وقتی فرزند نوجوان آن‌ها می‌گوید که والدین دوستش بهتر از آن‌ها هستند، احساس بی‌لیاقتی آن‌ها تشدید می‌شود. هرچه والدین بیشتر به فرزند نوجوان خود کمک کنند، انتظار او افزایش یافته و از والدین خود ناراضی‌تر می‌شود: «شما خیلی مرا محدود کرده‌اید و برایم اهمیتی قائل نیستید».

تعیین حد مطلوب

والدین برای پرهیز از زیاده‌روی و احساس بی‌لیاقتی، بهتر است این موارد را بررسی کنند:

- اهداف شخصی آنان باید تا چه حد بلندمدت و بلندپروازانه باشد؟
- استاندارد شخصی آن‌ها باید در چه حد باشد؟
- محدودیت‌های شخصی آنان باید تا کجا باشد؟

اگر والدین تصور کنند که باید در ارتباط با فرزندشان بهترین باشند و ارزشی برای متوسط بودن قائل نشوند، یا چنانچه فقط در صورتی احساس لیاقت و کفایت کنند که بتوانند به تمامی خواسته‌های فرزندشان پاسخ دهند، در این صورت انتظاراتی افراطی از خود دارند.

هدف‌های شخصی، همراه با استانداردها و حدود، اساس بسیاری از

برخوردهای افراد را با خود و محیط اجتماعی‌شان تعیین می‌کند، ضمن آنکه نباید از یاد برد که این هدف‌ها نیز اکتسابی هستند. اگر والدین در مورد ارکان سه‌گانه پیش‌گفته، سخت‌گیری نکنند، می‌توانند بر بسیاری از مشکلات غلبه یابند. این والدین معمولاً اعتماد به نفس دارند و معتقدند که انگیزه و تلاش آن‌ها در خدمت به تنها فرزندشان، نشانه موفقیت آن‌هاست ولی در این مورد نیز نباید زیاده‌روی کرده و از حد اعتدال خارج شوند لذا باید به خود یادآوری کنند که:

- تلاش معمولی والدین در مورد فرزندشان کافی است و نیازی به ایثار ندارند.
- اگر فرزندمان تا حدودی خواسته‌های ما را تأمین کرد، باید به این نسبت رضایت دهیم تا او را در فشار و تنگنا قرار ندهیم.
- آن‌ها باید حد متوسطی از کارایی را از خود انتظار داشته باشند.

بخش هشتم



سال‌های نوجوانی



نوجوانی: زمانی که نیمهٔ دشوار سرپرستی کودکان آغاز می‌شود

بسیاری از والدین تک‌فرزند، به‌گونه‌ای اسفناک، آمادگی پذیرش دوران نوجوانی فرزندشان را ندارند. آن‌ها نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که فرزندى که همیشه با آن‌ها ارتباط داشت و همکاری می‌کرد، در مرحله‌ای از رشد خود، در برابر آنان مقاومت کرده، به فعالیت‌های اجتماعی مستقل از خانواده‌اش خواهد پرداخت، مرحله‌ای که در سنین ۹ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌شود. والدین معمولاً روش تربیتی خود را در سنین نوجوانی فرزندشان تغییر نمی‌دهند و از این طریق، فشار سنین نوجوانی را در او افزایش می‌دهند. اگر والدین با تلاشی عاشقانه به فرزند خود کمک کنند تا ویژگی‌هایی چون اظهار وجود و داشتن هویت مستقل را ابراز کند، فرزندشان را شاداب کرده و استقلال او را تا جایی تقویت می‌کنند که پیش‌تر آمادگی پذیرش آن را نداشتند.

زمانی که با آغاز دوران نوجوانی غافلگیر می‌شویم

«ما رابطه‌ای بسیار صمیمی با فرزندمان داشتیم و هرگز تصور نمی‌کردیم که او چیزی را از ما پنهان کند، با ما مخالفت کند، به ما اعتراض داشته باشد و مایل نباشد وقت خود را با ما صرف کند. ما چه اشتباهی کرده‌ایم؟ فرزندمان چه مشکلی دارد؟» تنها مشکل، آماده نبودن والدین برای روبه‌رو شدن با دوران نوجوانی فرزندشان است. برای اینکه با دوران

نوجوانی فرزند خود غافلگیر نشوید، باید دانش خود را درباره تغییرات طبیعی سن بلوغ افزایش دهید تا هنگام روبه‌رو شدن با این تغییرات، فرزندتان را تنبیه نکنید. والدین باید بدانند که آن‌ها و فرزندشان درباره تغییرات طبیعی سن بلوغ مقصر نیستند و این تغییرات اجتناب‌ناپذیرند. دیدگاه کودک درباره خود و وابستگی او به خانواده‌اش، در دوران بلوغ تغییر می‌کند. چنانچه والدین، این تغییرات انقلابی را بپذیرند، به نگرشی وسیع‌تر دست می‌یابند و تغییرات دوران بلوغ را چون پدیده‌ای که ویژه فرزند آن‌هاست، تلقی نمی‌کنند.

والدین پس از درک تغییرات انقلابی دوران بلوغ می‌توانند محرک‌های رفتاری فرزندشان را - اعم از استقلال اجتماعی، اظهار وجود، آزادی، لذت بردن از بحث و مخالفت و اعتراض به قوانین و محدودیت‌ها - تأیید کنند و انرژی خود را برای کمک به فرزندشان در تصمیم‌گیری صحیح و روبه‌رو شدن با تغییرات مرحله بلوغ صرف کنند. اگرچه آن‌ها ممکن است به فرزند دبیرستانی خود اجازه ندهند تا آخر شب بیرون بماند، ولی عصبانیت فرزندشان در برابر این مخالفت و علاقه او به آزاد و مستقل بودن را درک می‌کنند و به تعدیل انتظارات خود خواهند پرداخت.

اگر دوران بلوغ در سنین ۹ تا ۱۰ سالگی باشد، والدین آمادگی لازم را خواهند داشت. آن‌ها می‌دانند که در این مرحله، روحیه مخالفت، اطاعت نکردن از والدین را اقتضا می‌کند، لذا به فرزند خود می‌گویند صرف‌نظر از اینکه به تکالیف درسی‌اش علاقه‌مند است یا خیر، باید آن‌ها را انجام دهد و به او اجازه نمی‌دهند علیه منافع خود عصیان کند. موفقیت درسی کودک به تقویت اعتمادبه‌نفس او کمک زیادی خواهد کرد.

قدردانی نکردن از والدین

والدین تک‌فرزند، باید با ورود فرزندشان به دوران بلوغ، از او انتظار تشکر نداشته باشند زیرا مجبورند برای دفاع از منافع شخصی او با برخی

تصمیمات فرزندشان مخالفت کنند. فرزند آن‌ها ممکن است بگوید: «شما علاقه‌ای به من ندارید زیرا با من مخالفت می‌کنید». والدین او باید در پاسخ بگویند: «ما به فکر مصالح شخصی تو هستیم و مخالفت ما به خاطر آن است که به تو علاقه داریم و نمی‌خواهیم کاری کنی که آسیبی به تو وارد شود». دوران نوجوانی مرحله‌ی توهین‌آمیزی برای والدین و کودکان است زیرا مدام با یکدیگر مخالفت می‌کنند، نوجوان اصرار می‌کند که به آزادی بیشتری دست یابد زیرا نوجوان بودن بدون آزادی و استقلال، مفهومی ندارد. والدین منطقی نیز سعی می‌کنند این تمایل فرزندشان را محدود کنند تا سلامت او به خطر نیفتد، زیرا معتقدند که آزادی بی‌قید و شرط با حمایت از فرزندشان مغایرت دارد. این نوع اصطکاک منافع از ۸ تا ۱۰ سال به طول می‌انجامد تا جایی که به تدریج وابستگی آن‌ها به یکدیگر را تعدیل می‌کند. والدین با مشاهده توانایی و استعداد فرزندشان حاضر می‌شوند اختیارات بیشتری به او اعطا کنند، چنان‌که در مراحل پایانی دوران نوجوانی می‌توانند استقلال فرزندشان را تحمل کنند و بار مسئولیت او را به وی واگذارند. استقلال و آزادی کامل فرزند در این مرحله پذیرفته خواهد شد.

فواید ناشی از نوجوانی: تقویت رشد سالم



- مرحله نوجوانی سه تأثیر حیاتی بر رشد تک‌فرزند دارد:
۱. نوجوان انتظار دارد که مانند فردی بالغ با او رفتار کنند نه مانند یک کودک: «من دوست دارم مانند بزرگسالان رفتار کنم و دیگران نیز همچون فردی بالغ با من برخورد کنند».
 ۲. نوجوان در صدد کسب هویتی مستقل از دوران کودکی خود و یا هویت والدین خویش است: «می‌خواهم شخصیت خاص خودم را داشته باشم».
 ۳. نوجوان روابط بیشتری با دوستان خود برقرار می‌کند و از والدین خود فاصله می‌گیرد: «دوست دارم خانواده‌ای از دوستانم تشکیل بدهم».
- تأثیر هر یک از عوامل یادشده، با فشارهای روحی همراه خواهد بود. ایجاد فاصله میان والدین و فرزند نوجوان آن‌ها نیز با بروز فشارهای روحی همراه است، به گونه‌ای که آن‌ها احساس می‌کنند پیوند و علاقه قبلی را از دست داده‌اند: «ما اکنون وقت کمی را باهم سپری می‌کنیم». درباره آینده روابط جدید خود نگران هستند: «با توجه به استقلال که داریم، می‌توانیم همچنان به هم نزدیک باشیم؟» استقلال فردی کودک بیشتر از دوران نوجوانی آغاز می‌شود، برای او و والدینش بسیار دردناک است. آن‌ها باید بر شجاعت خود بیفزایند تا بتوانند این نوع استقلال را تحمل کنند.

شهامت نوجوانی

تک‌فرزندانی که دارای پیوند عاطفی شدیدی با والدین خود هستند، به شهامت کافی برای طی کردن مرحله نوجوانی خود نیاز دارند. آن‌ها مجبورند برای کسب استقلال بیشتر با والدین خود مخالفت کنند تا جایی که ممکن است به دعوای خانوادگی مکرر روی آورند.

● نوجوان دوست دارد استقلال فردی خود را ابراز کند: «من تغییر کرده‌ام!»

● نوجوان به محدودیت‌هایی که برای او تعیین کرده‌اند اعتراض می‌کند: «این عادلانه نیست که شما اجازه ندهید من کارهایی را که علاقه دارم انجام دهم!»

● نوجوان خطر رشد مستقل را پذیرا می‌شود: «خطرناک بودن استقلال فردی به مفهوم آن نیست که حتماً آسیب خواهم دید!». اگرچه تک‌فرزند به شجاع بودن تظاهر می‌کند، ولی در اغلب مواقع دچار ترس و وحشت می‌شود.

● ترس از استقلال فردی در واقع ترس از طرد شدن است: «تصور کنید که من آن قدر تغییر می‌کنم که والدین نمی‌توانند آن را بپذیرند».

● ترس از اعتراض به محدودیت‌ها در اثر ترس از مشاجره و دعواست: «تصور کنید که من آن قدر با ضوابط والدینم مخالفت می‌کنم که آن‌ها علاقه خود را نسبت به من از دست می‌دهند».

● ترس از تحریک اجتماعی به دلیل ترس از بیگانه شدن با والدین است: «تصور کنید که من آن قدر به دوستانم نزدیک می‌شوم که به قیمت دوری از والدینم تمام می‌شود».

● ترس از تجربه کردن به دلیل ترس از شکست خوردن: «تصور کنید که تصمیم می‌گیرم تا پدیده جدیدی را تجربه کنم ولی دچار مشکلاتی شده و در آن تجربه شکست می‌خورم و زندگی‌ام آشفته می‌شود».

والدین باید از نوجوانی تنها فرزندی که دارند استقبال کنند، یعنی به

آزادی و استقلال او احترام بگذارند. باتوجه به اینکه این والدین تلاش و توجه خود را بیشتر به تنها فرزندی که دارند اختصاص می دهند، پیوند عاطفی شدیدی میان آن‌ها برقرار می شود، لذا اعطای آزادی و استقلال بیشتر در سنین نوجوانی می تواند ترس‌های ویژه‌ای به وجود آورد.

● ترس از واگذاری مسئولیت به فرزند: «تصور کنید که آزادی فرزندمان سبب آسیب دیدن او شود!»

● ترس از بیگانه شدن: «تصور کنید که فرزندمان آن قدر تغییر کند که هیچ وجه اشتراکی با ما نداشته باشد و کاملاً بیگانه شود!»

● ترس از بیزاری: «تصور کنید که ما آن قدر برای منافع و مصالح فرزندمان ایستادگی کنیم که عشق و علاقه او را از دست بدهیم!»

● ترس از جدایی: «تصور کنید که فرزندمان آن قدر با دوستانش صمیمی شود که دیگر به اینکه وقت خود را با ما سپری کند، اهمیتی ندهد!»

برای اینکه والدین بتوانند به پرسش‌های یادشده پاسخی مناسب بدهند، باید در روبه‌رو شدن با سؤال‌هایی چون «اگر فلان شد چه؟» به آنچه تاکنون روی داده است (واقعیت) و روی خواهد داد (آینده ممکن و معقول) ایمان داشته باشند.

● آن‌ها باید به روابط عاطفی میان خود و فرزندشان که در دوران کودکی بنیان‌گذاری شده است ایمان داشته باشند. این روابط پیوندی بین آن‌ها برقرار کرده است که استقلال کودکان نیز نمی تواند آن را زایل گرداند.

● آن‌ها باید به روابط عاطفی که در اثر مخالفت دلسوزانه‌شان با درخواست‌های غیرمسئولانه دوران بلوغ فرزندشان ادامه دارد، ایمان داشته باشند زیرا فرزند آن‌ها موضع دلسوزانه والدین را درک خواهد کرد. باید اختلافات خود را تعیین کرده، ارتباط خود را از طریق برخورد دلسوزانه با این اختلافات حفظ کنند.

● آن‌ها باید ایمان داشته باشند که بالغ شدن فرزندشان به تدریج، به رسمیت شناختن صلاحیت و استقلال او از طرف والدین را موجب می شود و پلی میان اختلافات طرفین ایجاد خواهد شد.



تقویت نقطه‌های قوت نوجوانی: تشویق کردن مسئولیت‌پذیری، تغییر و روابط اجتماعی

والدین می‌توانند نقش سه عامل زیر را در رشد تنها فرزنددی که دارند تقویت کنند:

- آن‌ها باید از علاقهٔ فرزندشان به داشتن رفتاری شبیه بزرگسالان استقبال کرده و مسئولیت بیشتری را به او واگذار کنند. اگر پیش‌تر می‌گفتند: «ما مشکلات را حل خواهیم کرد»، اکنون باید بگویند: «وقت آن رسیده که بیاموزی چگونه با مشکلات خود برخورد کرده و بیشتر کارهایت را خودت انجام دهی».
- آن‌ها باید از علاقهٔ فرزندشان به متفاوت بودن از والدین استقبال کرده و تنوع و تکثر را به رسمیت بشناسند. اگر پیش‌تر می‌گفتند: «سعی کن تغییر نکنی، همین‌طور که هستی دوستت داریم». اکنون باید بگویند: «اکنون زمان آن رسیده است که برای ادامهٔ رشد خود، تغییراتی در رفتارت ایجاد کنی».
- آن‌ها باید از علاقهٔ فرزندشان به برقراری روابط اجتماعی مستقل از روابط خانوادگی استقبال کنند. اگر پیش‌تر می‌گفتند: «برای رابطه با دوستان طوری سرمایه‌گذاری نکن که به روابط خانوادگی ات آسیب بزند»، اکنون باید بگویند: «حالا وقت آن است که فعالیت‌های اجتماعی و گروهی خود را افزایش دهی و بیشتر اوقات را در خارج از خانه سپری کنی».

مسئولیت‌پذیری

تقویت حس مسئولیت‌پذیری کودک در دوران نوجوانی از طریق واگذاری مسئولیت‌هایی به او که پیش‌تر به‌عهده والدین بوده است، امکان‌پذیر خواهد بود. وقتی فرزند شما از طریق سخنان و رفتار خود نشان داد که درحال ترک کردن مرحله کودکی است («من دیگر یک بچه کوچک نیستم!»، «من با شما تفاوت دارم»، «من مجبور نیستم طبق سلیقه شما رفتار کنم») شما باید با آغاز واگذاری مسئولیت به فرزندتان، استقلال او را تقویت کنید. از این پس، بهترین امنیتی که نوجوان در غیاب والدینش دارد این است که بتواند از خودش مراقبت کند. والدین باید پیش از انتقال چنین مسئولیتی به فرزندشان، او را آگاه کنند و درباره تصمیم یادشده به او توضیح دهند و او را از انگیزه خود مطلع سازند تا او را از شگفت‌زدگی برهانند.

- اگر والدین پیش‌تر به فرزندشان کمک کرده و او را از پیامدهای منفی اشتباهاتی که داشت خلاص می‌کردند، اکنون باید به او بگویند: «ما از تو انتظار داریم مسئولیت نتیجه اعمال خود را بپذیری و از اشتباهات خود درس بگیری. اصلاح کردن اشتباهات از مهم‌ترین مسئولیت‌هایی است که یک فرد مستقل باید عهده‌دار شود».
- اگر والدین پیش‌تر مسائل فرزندشان را حل می‌کردند، اکنون باید به او فرصت برخورد با مسائل را بدهند و بگویند: «پیش از آنکه نظر خود را درباره مشکل تو بیان کنیم، انتظار داریم که خودت راه حلی را پیشنهاد کنی، زیرا یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌هایی که برای مستقل شدن به آن نیاز داری، قدرت حل کردن مسائل است».
- اگر والدین پیش‌تر در مواقع ناراحتی و فشارهای روحی فرزندشان او را دلداری می‌دادند و سعی داشتند به‌نحوی او را خوشحال کنند، اکنون باید به او بگویند: «تو باید بتوانی با احساسات و هیجانات روحی خود برخورد کنی و راهی برای خروج از یأس و ناامیدی و دل‌تنگی بیایی زیرا قدرت برخورد با روحيات و احساسات از مسئولیت‌های بزرگی است که برای مستقل شدن به آن نیاز داری».

هرچه علاقه نوجوان برای آزاد بودن بیشتر می‌شود، والدین نیز باید مسئولیت‌های بیشتری را به او واگذار کنند و از او بخواهند صلاحیت خود را ثابت کند، اعتماد والدین را جلب کند و با آن‌ها صادقانه برخورد نماید. والدین باید خواسته‌های یادشده را این‌گونه بیان کنند: «موافقت ما با اعطای آزادی انتخاب و تصمیم‌گیری به تو، بستگی به این دارد که به ما ثابت کنی توانایی رفع خطرات احتمالی ناشی از تصمیم‌گیری را داری؛ لذا این رفتارها را از تو انتظار داریم»:

- اثبات صلاحیت. باید ثابت کنی که می‌توانی از خودت مراقبت کنی و فعالیت‌هایت لطمه‌ای به درس و یا انجام تکالیفی که در خانه داری نخواهد زد.
- جلب اعتماد والدین. باید ثابت کنی که اگر توافقی باهم کردیم (دربارۀ اینکه کجا می‌روی، قصد انجام چه کاری را داری و چه زمانی به خانه باز خواهی گشت) آن را رعایت خواهی کرد.
- برخورد صادقانه. باید ثابت کنی اطلاعاتی که به ما می‌دهی صحیح و کامل است زیرا بدون این اطلاعات، قادر به تصمیم‌گیری دربارۀ واگذاری مسئولیت بیشتر به تو در مواردی که خواستار آن هستی، نخواهیم بود.

تغییر

والدین باید با افزایش تحمل دربارۀ تغییراتی که در رفتار فرزندشان ایجاد شده است از این تغییرات استقبال کنند. این تغییرات در چهار سطح روی خواهد داد:

الف - شخصیت کودک در اثر رشد بدنی و بلوغ جنسی و رفتاری، تغییر خواهد کرد.

ب - ارزش‌های کودک دچار تغییر می‌شوند. تخیلات کودکانه به رویاهای دوران نوجوانی تبدیل می‌شود و سلیقه‌های او در تعارض با سلیقه‌های والدینش قرار می‌گیرد که این‌ها خود نشان‌دهنده تصاد

- فرهنگ جدید با فرهنگ سنتی والدین اوست.
- ج - عادت‌های کودکی تغییر می‌کنند. نوجوان معمولاً بی‌نظم، منزوی و ناسازگارتر از گذشته می‌شود که تحمل این رفتارها برای والدین او دشوار است.
- د - خواسته‌های کودکانه تغییر می‌کند و علاقه به داشتن آزادی بیشتر تقویت می‌شود.
- تحمل تغییرات یادشده از سوی والدین به معنی آن نیست که تسلیم تمامی خواسته‌های فرزندشان شوند بلکه به مفهوم آن است که:
۱. تغییرات فوق را درک کرده و بپذیرند که این تغییرات لازمه رشد طبیعی فرزندشان است.
 ۲. به فرزند خود کمک کنند تا آزادی انتخاب خود را در چارچوب حفظ سلامت خود و پذیرش مسئولیت و پیامدهای تصمیمات خود قرار دهد.
 ۳. فرزند خود را به دلیل تغییر شخصیت، ارزش‌ها، عادت‌ها و خواسته‌هایش، طرد نکنند.

روابط اجتماعی

والدین با پذیرش اینکه فرزندشان در انحصار آن‌ها نیست و می‌تواند قسمتی از اوقات خود را با دوستان خود و خارج از روابط خانوادگی سپری کند، می‌توانند از گسترش روابط اجتماعی او استقبال کنند. آن‌ها نیز می‌توانند بدون حضور فرزندشان، اوقاتی را برای بودن با دوستان خود اختصاص دهند. برای بهره‌مندی از این نوع استقلال متقابل در روابط اجتماعی، باید نخست از امنیت چنین استقلالی اطمینان حاصل کنند. برای مثال اگر نوجوانی با تنها گذاشتن والدین و سپری کردن اوقات خود با دوستانش احساس گناه کند یا اگر علاقه زیادی به دوستانش دارد احساس کند که به والدینش خیانت کرده است، علاقه‌ای به گسترش روابط اجتماعی نخواهد داشت. والدین نیز اگر احساس کنند که فرزندشان را ترک

کرده و به دوستان‌شان بیشتر توجه کرده‌اند، روابط اجتماعی خود را کاهش خواهند داد. والدینی که علاقه‌ای به ایجاد ارتباط با دیگران بدون حضور فرزندشان ندارند و به بودن در کنار فرزند خود اکتفا می‌کنند، معمولاً مقاومت بیشتری در برابر مستقل شدن فرزندشان خواهند داشت.

گاهی که نوجوان خجالتی است یا تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارد، والدین باید او را به شرکت در فعالیت‌های گروهی - اعم از ورزشی، هنری، میهمانی‌های دوستانه و خانوادگی - وارد کنند. انزوا و گوشه‌گیری در دوران نوجوانی موجب می‌شود تا نوجوان در تجربه ارتباط با دیگران قرار نگرفته و آمادگی‌های لازم را برای رویارویی با شرایط دوران جوانی کسب نکند.

● احترام سایرین به یک نوجوان در ارتباطات اجتماعی وی، موجب تقویت اعتمادبه‌نفس او می‌شود: «از اینکه مورد احترام دیگران هستم خوشحالم».

● نوجوانی که احساس می‌کند جزء لازم و مهمی از یک گروه است، خود را متعلق به آن گروه خواهد دانست: «من دوستانی دارم که مرا درک کرده و تصدیق می‌کنند».

● شرکت در فعالیت‌های گروهی موجب تقویت حس مشارکت می‌شود: «جمع ما، در اثر پیشنهاد من به این نتیجه رسید».

● داشتن دوستان همفکر، پیوند اجتماعی را تقویت می‌کند: «وقتی که دوستان همفکری داری احساس می‌کنی که تنها نیستی».

● نوجوانی که می‌تواند ارتباط خود را با دیگران حفظ کند، به توانایی خود اعتماد خواهد کرد: «من می‌دانم که با مردم چگونه رفتار کنم».

تک‌فرزندی که از روابط خانوادگی خود رضایت دارد ممکن است به همین روابط بسنده کند و داشتن روابط اجتماعی مستقل از خانواده را غیرضروری بداند و احساس کند که وحدت نظر و اشتراک سلیقه او با دیگران بسیار کمتر از آن است که اکنون با خانواده خود دارد. در چنین مواردی باید فرزند خود را به داشتن روابطی مستقل از خانواده تشویق کنند.



مشکلات ناشی از نوجوانی: مشکلات مختلف در مراحل مختلف

نوجوانی مرحله‌ای انتقالی است که با کشمکش و تقلای کودک در کاهش وابستگی خود به والدین آغاز می‌شود و ۸ تا ۱۰ سال بعد با آغاز مرحله‌ی جوانی و کسب استقلال و خودگردانی به پایان می‌رسد. والدین و تک‌فرزند باید به خطراتی که در این سنین وجود دارد، طی این مراحل توجه کنند:

۱. مراحل آغازین نوجوانی (۹ تا ۱۳ سالگی) که تغییراتی نامطلوب ایجاد می‌شود. نوجوان مایل نیست که با او همچون کودکان برخورد کنند، لذا برخی از فعالیت‌ها و سرگرمی‌های قبلی خود را ترک می‌کند و به مخالفت با خواسته‌ها و محدودیت‌های خانوادگی رو می‌آورد. گاه این مرحله با بلوغ جنسی هم‌زمان می‌شود که در این صورت، فشارهای روحی تشدید خواهند شد. والدین مشاهده می‌کنند که فرزندشان با آن‌ها ناسازگار شده و مدام به آنان انتقاد می‌کند. روحیه‌ی همکاری و مشارکت نوجوان در مراحل اولیه بسیار ضعیف‌تر از مراحل بعدی است؛ چه اتفاقی برای او روی داده است؟

یک نوجوان سعی دارد از چارچوب کودکی خارج شده و برای رشد خود، آزادی بیشتری کسب کند. او در این مرحله می‌داند که دوست ندارد چگونه باشد ولی نمی‌داند که دوست دارد چگونه باشد. گذشته‌ی خود را نقد می‌کند ولی نمی‌داند که چه چیزی را می‌خواهد جایگزین آن کند، از این رو آرامش ندارد و بیشتر مواقع بی‌حوصله است: «نمی‌دانم با خودم چه کار کنم». مرحله‌ی کودکی معمولاً نسبت به

مراحل آغازین نوجوانی، دارای اطمینان و آرامش بیشتری است. والدین معمولاً از روبه‌رو شدن با تغییرات سنین نوجوانی تنها فرزندی که دارند - اعم از تغییرات مثبت یا منفی، ساده یا پیچیده، موافق یا مخالف - ناتوان هستند. آن‌ها ممکن است خود یا فرزندشان را به علت چنین تغییراتی سرزنش کنند: «پیش‌تر بچه خیلی خوبی بودی، چه اتفاقی برایت افتاده است؟»، «ما چه اشتباهی کرده‌ایم که چنین رفتارهایی از تو سر می‌زند؟» والدین احساس می‌کنند که طرد شده‌اند لذا ناراحت شده و با انتقاد از فرزندشان، گذر از مرحله نوجوانی را برای او دشوارتر می‌سازند.

۲. اواسط نوجوانی (بین ۱۳ تا ۱۶ سالگی) با گرایش به درون‌گرایی همراه است. نوجوانی که میل داشت از والدین خود مستقل شود، اکنون به آن‌ها اصرار می‌کند تا آزادی بیشتری برای رشد خود به دست آورد. هنگامی که در خانه است ترجیح می‌دهد تنها باشد و بقیه اوقات را نیز مایل است با دوستان خود سپری کند. این مرحله شاید سخت‌ترین دوره سنین نوجوانی باشد زیرا نوجوان همواره به خود می‌پردازد و از خانواده غافل می‌شود. او اکنون به لذت‌های زودگذر اهمیت داده و کمتر به والدینش توجه می‌کند. بنابراین، باید سؤال‌های بسیاری از آن‌ها کرد تا بتوانند اطلاعات مهم خود را ارائه کنند. برای مرتب کردن وسایل باید با آن‌ها مشاجره کرد و برای رعایت مقررات خانوادگی باید با آن‌ها به مبارزه برخاست، لذا دعوا و درگیری در این مرحله، از سایر مراحل نوجوانی بیشتر است. والدین غالباً ناگزیر می‌شوند برای دفاع از مصالح و منافع فرزندشان با خواسته‌های او مخالفت کنند، بنابراین رابطه آن‌ها از حالت دوستانه به حالت مخالفت و دشمنی تبدیل می‌شود. والدین و فرزندان که در مرحله کودکی تجربه اختلاف و مشاجره و جدایی را نداشته‌اند، ناگهان در مرحله نوجوانی با چنین ویژگی‌هایی روبه‌رو می‌شوند. این والدین معمولاً در مقابل فرزندشان جبهه‌گیری کرده و سخنانی به زبان می‌آورند که بعدها پشیمان می‌شوند یا

فرزندشان را کاملاً رها می‌کنند به طوری که بعد پشیمان شده و تأسف می‌خورند که چرا با فرزندشان گفت‌وگو و مخالفت نکرده‌اند.

۳. اواخر نوجوانی (از سنین ۱۶ تا ۱۸ سالگی) معمولاً با آمادگی نداشتن برای استقلال همراه است. در این مرحله، منفی‌بافی مراحل آغازین و مشاجره‌های مراحل میانی تعدیل می‌شود ولی در عوض اضطراب جایگزین آن‌ها می‌گردد. میل به استقلال که در مراحل آغازین نوجوانی آرزوی یک نوجوان است، در مراحل آخر دبیرستان به واقعیتی نگران‌کننده تبدیل می‌شود. نوجوانی که در مراحل آغازین نوجوانی خود به زمان حال اهمیت می‌داد، در مراحل آخر نگران آینده خود می‌شود: «چه برنامه‌ای برای آینده‌ام دارم؟ اگر قصد ازدواج دارم چگونه می‌خواهم هزینه زندگی‌ام را تأمین کنم؟ چگونه می‌توانم وارد دانشگاه شوم؟»

بیشتر نوجوانان پاسخ روشنی برای این پرسش‌ها ندارند، لذا غفلت از پرداختن به این پرسش‌ها، آن‌ها را گرفتار وحشت و اضطراب می‌کند: «من آمادگی لازم را برای مستقل شدن ندارم». والدین او نیز مضطربانه سخنان او را قبول می‌کنند زیرا پیش از اینکه فرزندشان آمادگی کافی داشته باشد، حاضر نیستند با رها کردن او باعث به خطر افتادن وی شوند. والدین ممکن است در این مرحله فعال‌تر با فرزندشان برخورد نمایند و او را برای مستقل شدن آماده کنند. نگرانی آن‌ها در مورد آماده نبودن فرزندشان، ممکن است به او منتقل شده و مشاجراتی را در میان آن‌ها به وجود آورد. هنگامی که والدین به تشریح مسئولیت‌هایی که او باید آماده پذیرش آن‌ها شود می‌پردازند، فرزندشان از دخالت عصبانی می‌شود.

۴. تجربه مستقل شدن (از سنین ۱۸ تا ۲۳ سالگی) که با زندگی مجردی نوجوان همراه است. مرد یا زن جوان در مرحله پایان نوجوانی خود، برای نخستین بار زندگی مستقل از خانواده را تجربه کرده و احساس می‌کند که بسیار مبتدی است. کثرت مشکلات غیرقابل پیش‌بینی و

بی‌تجربگی او در برخورد با آن‌ها سبب می‌شود تا برای مدتی نتواند همه آن‌ها را حل کند و ناگزیر یکی از آن‌ها را فدای حل دیگری می‌کند: پرداخت اجاره مسکن، شهریه دانشگاه، تلاش برای کاریابی، صرف وقت با دوستان و با خانواده و... که معمولاً بخشی از آن‌ها فدا شده و یا نیمه‌کاره می‌شود. او خود را در میان دوستانی می‌بیند که آن‌ها نیز شرایطی مشابه وی دارند. زندگی یک جوان در این مرحله بسیار بی‌ثبات و متغیر است و بیشتر انحرافات اخلاقی در این مرحله روی می‌دهد. لذا باید به خطرات واقعی این مرحله بسیار اهمیت داد. اشتباهات و حوادث ناگواری که در این مرحله برای تک‌فرزند روی می‌دهد این احساس را در او پدید می‌آورد که شایستگی کافی ندارد و نمی‌تواند مشکلاتش را حل کرده یا اداره کند. اکنون، اعتماد به نفس وی آسیب دیده و به دلیل شکی که به خود دارد، در برابر مخالفت والدین قادر به مقاومت نخواهد بود. از سوی دیگر، والدین نسبت به نظراتی که درباره فرزندشان دارند، مطمئن هستند و سعی می‌کنند از طریق انتقاد او را اصلاح و یا از طریق تنبیه او را کنترل کنند. در صورتی که هیچ‌یک از تمهیدات یادشده مؤثر نباشد، از فرزندشان ناامید می‌شوند.

اگرچه دوران ۸ تا ۱۰ ساله نوجوانی ممکن است برای والدین خوشایند نباشد ولی دورانی لازم و اجتناب‌ناپذیر در زندگی فرزند آن‌هاست. تغییرات شخصیتی این دوران موجب فشارها، درگیری‌ها و مشکلاتی می‌شود که برای عبور فرد از مرحله کودکی به مرحله جوانی لازم است. هنگامی که این تغییرات، مستقل از خواسته‌ها و انتظارات والدین روی می‌دهند، آن‌ها ممکن است بر عقاید و انتظارات خود پای فشرده و در برابر واقعیت رشد فرزندشان مقاومت کنند. نوجوان بودن در مخالفت‌هایی که کودکان با والدین خود می‌کنند خلاصه نمی‌شود بلکه مرحله‌ای از رشد آن‌هاست که باید به همراه والدین خود از آن عبور کنند.

فصل‌های ۳۸ تا ۴۱ شامل روش‌هایی است که به والدین کمک می‌کند تا بتوانند فرزند خود را در عبور از مراحل چهارگانه یادشده، یاری کنند.



تعدیل مشکلات ناشی از نخستین مراحل نوجوانی: خوش بین بودن به نوجوان

والدین به راحتی می‌توانند نسبت به رفتارهای ناسازگار فرزندشان در نخستین مراحل نوجوانی او (منفی‌بافی و نارضایتی و انتقاد، عصیانگری و مقاومت مثبت یا منفی، تجربه‌گرایی و زیر پا گذاردن محدودیت‌ها برای مشاهده‌ای که چه اتفاقی روی خواهد داد) حساس شوند. بنابراین، آن‌ها باید راهی بیابند تا بتوانند ارتباط مثبت خود را با فرزندشان در این دوران انتقالی حفظ کنند.

اگر والدین مشکلاتی را که با فرزند خود دارند، عمده‌کنند، به ریزینی و جزئی‌نگری دچار می‌شوند:

- «فرزند ما سرتاپا مشکل است».
- «فرزند ما همه کارها را غلط انجام می‌دهد».
- «فرزند ما هیچ‌گاه کاری را که از او خواسته‌ایم انجام نمی‌دهد».

والدین ممکن است به‌طور ناخواسته موجب رنجش فرزند خود شوند درحالی‌که همیشه نسبت به فرزند خود وفادار بوده و رابطه عاطفی عمیقی با او دارند. نوجوانی که از دوران کودکی خود جدا شده و درحال تجربه کردن زندگی اجتماعی مستقل از خانواده است به حمایت و تشویق نیاز دارد نه مخالفت و اعتراض.

موضوع حائز اهمیت است که والدین در نخستین مراحل نوجوانی فرزندشان با آن روبه‌رو هستند، این است که نگرش خوش‌بینانه‌ای به

فرزندشان داشته باشند. موفقیت آن‌ها در این امر مستلزم آن است که بپذیرند هر کودکی جمع‌جبری مشکلاتی که دارد نیست بلکه این مشکلات تنها بخشی از شخصیت او را تشکیل می‌دهد. کودک، موجودی سراپا مشکل نیست بلکه مشکل، بخشی از شخصیت کودکی است که والدین درباره آن نگران بوده و خواهان تغییر و اصلاح آن هستند. اگر این واقعیت را نادیده بگیرند و مسائل کودک را عمده کنند، فرزند آن‌ها نیز به توانایی خود شک خواهد کرد و توانمندی‌ها و نقاط قوت او در چیرگی بر مشکلات، از نظر پنهان خواهد ماند و مسئله او غیرقابل حل خواهد شد. چنانچه والدین کلیت شخصیت فرزندشان را در مشکلاتی که دارد خلاصه کنند، فرزند آن‌ها نیز چنین نگرشی نسبت به خود خواهد یافت. رفتاری که یک نوجوان با والدین خود دارد (عصبانی کردن والدین، رعایت نکردن مقررات خانوادگی و محدودیت‌های تعیین شده) و موجب رنجش آنان می‌شود، به مفهوم از هم گسیختن پیوند او با والدینش نیست. والدین وظیفه دارند تا پس از هر عدم توافقی به عادی کردن روابط خود با فرزندشان پردازند و درعین حال انتقاد و نظر مخالف خود را ابراز کنند تا فرزند آن‌ها بداند که ادامه مخالفت والدینش با علاقه آن‌ها به او تعارضی ندارد. بنابه دلایلی که عنوان شد، والدین باید ارتباطی با فرزند خود برقرار کنند که هنگام بروز مشکل، پیام‌های تشویق‌کننده‌ای را به او منتقل کند.

- صرف‌نظر از هر نوع بدرفتاری کودکان، باید شخصیت سالم آن‌ها را فراتر از بدرفتاری آن‌ها دید.
- مسائل کودک، هر قدر هم که جدی باشد، نباید مانع از در نظر گرفتن نقاط قوت و توانایی‌های او شود.
- با وجود اشتباهات متعدد کودک، باید به موفقیت‌های او نیز توجه کرد.
- حتی اگر کودکی برخی از کارهایش را به اتمام نرسانیده است، باید کارهای انجام‌شده او را مورد مطالعه و توجه قرار داد.



تعدیل مشکلات دورهٔ میانی نوجوانی: حفظ وفاداری به یکدیگر در هر شرایطی

والدین معمولاً به آسانی با فرزند نوجوان خود درگیر می‌شوند زیرا او در اواسط نوجوانی خواهان آزادی اجتماعی است بی‌آنکه مسئولیت پیامد رفتارهای خود را پذیرا شود. بنابراین، والدین باید اختلافات خود را با فرزندشان به گونه‌ای سازنده مدیریت کنند. آن‌ها باید نسبت به هرگونه افراط و تفریط هوشیار بوده و از آن بپرهیزند.

تفریط

والدین معمولاً برای پرهیز از درگیری و ایجاد ناراحتی‌های روحی، واکنشی در برابر رفتارهای ناسازگار فرزندشان نشان نمی‌دهند: «من از دعوا کردن با پسرمتنفرم زیرا او خیلی ناراحت و عصبانی می‌شود. او از هر انتقادی می‌رنجد و از خود مأیوس می‌شود. درواقع اعتراض ما مشکلات او را تشدید می‌کند، حال آنکه مهم‌ترین خواستهٔ ما، ایجاد دوستی و همدلی با او است».

در اواسط دوران نوجوانی یک کودک، والدین نباید «دوست بودن» با فرزند خود را در اولویت قرار دهند. حفظ ارتباط با فرزند اگر به قیمت صرف‌نظر کردن از آموزش و تربیت او در زمینهٔ مسئولیت‌پذیری باشد، بی‌ارزش است. نوجوانی که در این سنین نمی‌تواند ضوابط خانوادگی را رعایت کند، به رعایت ضوابط در سایر محیط‌ها، اعم از مدرسه و محل کار نیز قادر نخواهد بود. والدین باید بکوشند تا روحیهٔ اجتماعی فرزند

- خود را تقویت کنند، حتی اگر برای فرزندشان ناخوشایند باشد. آن‌ها باید به فرزند خود تفهیم کنند که در این زمینه‌ها سرپرستی او را عهده‌دار هستند:
۱. محدود کردن فرزند هنگامی که احساس می‌کند خطری که او را تهدید می‌کند فراتر از توانایی او است.
 ۲. تعیین بخشی از اوقات فرزندشان برای رسیدگی به نیازهای خانوادگی.
 ۳. سؤال کردن از فرزندشان در مورد اتفاقاتی که برای او روی داده است.
 ۴. بحث کردن دربارهٔ موضوعات مورد اختلافی که فرزندشان تمایلی به طرح آن‌ها ندارد.
 ۵. تعیین مجازات‌هایی برای بدرفتاری‌های فرزندشان به منظور تشویق او به ترک آن اعمال.

پرداختن به هریک از موارد یادشده می‌تواند درگیری با فرزندی را که خواهان استقلال و آزادی عمل است به همراه داشته باشد، با وجود این، فرزند آن‌ها خواهد فهمید که والدینش نگران تندرستی او هستند. اعتراض نوجوان به رفتار دلسوزانه و حمایتی والدین، نباید موجب شود که آن‌ها از مسئولیتی که برعهده دارند، صرف‌نظر کنند.

افراط

برخی والدین، گاه دچار افراط شده و با فرزند خود درگیر می‌شوند تا رفتارهای او را اصلاح کنند. آن‌ها فاقد تجربه و آمادگی لازم در زمینه برخورد با کودکان هستند و برای حفظ تسلط خود بر فرزندشان سعی می‌کنند او را کنترل کنند، حتی اگر این اقدام به قیمت ناراحتی و رنجش فرزندشان باشد: «ما عملکرد او را دوست نداریم. او پیش‌تر چنین برخوردی با ما نداشت، حالا هم ما به او اجازه نمی‌دهیم به این رفتار خود ادامه دهد. او باید بداند که چه کسی سرپرست خانواده است و به والدین خود احترام بگذارد.»

ایجاد درگیری از موضع اثبات اینکه والدین رئیس خانواده هستند و

فرزندشان باید از آن‌ها اطاعت کند، برخورداری سازنده نیست. هنگامی که والدین برای اموری چون برحق بودن، پیروز شدن و اثبات برتری خود به‌عنوان رئیس خانواده اهمیت می‌دهند، به‌گونه‌ای با فرزند خود درگیر می‌شوند که او را ناراحت کرده و می‌رنجانند، بدون اینکه چیزی به او بیاموزند.

چیزی که به والدین کمک می‌کند تا برخوردهای ناخوشایند پیش‌گفته را تعدیل کنند، پذیرش این واقعیت است که فرزندشان سن تقلید و اطاعت (وقتی او بدون چون‌وچرا اطاعت می‌کرد) را پشت سر نهاده و وارد مرحلهٔ رضایت و موافقت شده است، یعنی فکر می‌کند که می‌تواند سرپرستان خود را مورد انتقاد قرار دهد و اطاعت یا اطاعت نکردن را امری اختیاری می‌داند. در این مرحله، والدین برای همکاری و کمک فرزندشان ممکن است با مقاومت او روبه‌رو شوند (تأخیر، عُمر زدن، مخالفت). این مقاومت برای دفاع از استقلال فردی و حفظ آبرو انجام می‌گیرد: «پیش از اینکه چیزی از من بخواهی، من از تو چیزی خواهم خواست و اگر موفق نشدم، حداقل به‌ظاهر، موضعی قوی از خود نشان داده‌ام».

یکی دیگر از مشکلاتی که والدین در برخوردهای افراطی با آن روبه‌رو می‌شوند، تشویق فرزندشان به مقابله‌به‌مثل است. درگیری معمولاً موجب بروز رفتارهایی یکسان از سوی طرفین می‌شود. پاسخ مشت آهنین همیشه با مشت آهنین خواهد بود. اگر والدین از روش‌هایی چون داد زدن، توهین کردن، مسخره کردن، تهدید کردن و کتک زدن در برخورد با فرزندشان استفاده کنند به او می‌آموزند که او نیز در برخورد با مشکلات و درگیری‌ها از چنین روش‌هایی استفاده کند.

راهنمایی‌هایی دربارهٔ نحوهٔ روبه‌رو شدن با درگیری

۱. مهم‌ترین نکته این است که به یاد داشته باشید نحوهٔ برخورد با درگیری

بسیار مهم‌تر از نتیجه‌ای است که به دست می‌آید. پیروز شدن در مقابل مقاومت فرزند و شکستن اراده او به زیان هر دو طرف است. فرزند آن‌ها رنجیده شده و احساس می‌کند که به او خیانت شده است، والدین نیز احساس گناه می‌کنند. (اگر فرزند آن‌ها موجب ناراحت کردن آن‌ها شود، رابطه فوق معکوس خواهد شد).

۲. آن‌ها باید در روبه‌رو شدن با درگیری و اختلاف، برخوردهای احساسی و هیجانی نکنند و وجود درگیری را برای آزردن سایر اعضای خانواده خود توجیه نکنند. درگیری، محصول گزیرناپذیر اختلافات طبیعی بین انسان‌هاست. این درگیری‌ها معمولاً به تدریج و همراه با عبور از اواسط دوران نوجوانی رفع خواهند شد.

۳. اگر درگیری بین والدین با فرزند خود موجب رنجش و ناراحتی فرزندشان شد، آن‌ها باید از صحبت درباره اختلافاتی که با یکدیگر دارند پرهیز کنند و درباره برخورد تند خود و رنجش فرزندشان صحبت کنند. فردی که رنجیده است باید ناراحتی خود را ابراز کند و فردی که موجب رنجش او شده است باید به سخنان او گوش دهد. آن‌ها باید با یکدیگر به توافق برسند تا ناراحتی‌هایی که ایجاد شده، باردیگر تکرار نشود.

۴. هرکدام از طرفین باید با هیجانات و احساسات خود برخورد کند. اگر احساس عجز در برابر مخالفت موجب رفتار یا گفتاری شود که رنجش و ناراحتی طرف مقابل را سبب شود، کسی که مرتکب این رفتار شده است باید برای فرو نشاندن عصبانیت خود صحنه را ترک کند و پس از اینکه آرامش خود را به دست آورد، بازگردد و به گونه‌ای عاقلانه‌تر با مشکل برخورد کند.

۵. مهم‌تر از همه اینکه والدین باید در اوج درگیری‌ها وفاداری خود را به فرزندشان نگه دارند و به او ثابت کند شدت مخالفت فرزندشان با آن‌ها و میزان درگیری موجود، تأثیری در عشق و علاقه ایشان به فرزندشان نخواهد داشت.

تعدیل مشکلات مراحل پایانی دوره نوجوانی: کنترل اضطراب



والدین معمولاً در اواخر دوران نوجوانی فرزندشان به دلیل اینکه او آمادگی مستقل شدن را ندارد، نگران می شوند، بنابراین باید اضطراب خود را به گونه ای کنترل کنند که اشتیاق و قدرت تصمیم گیری فرزندشان را برای مستقل شدن نابود نکنند. با آگاهی از اینکه هیچ نوجوانی سنین نوجوانی خود را با آمادگی کامل در زمینه پذیرش مسئولیت و استقلال از والدینش به پایان نمی برد، والدین می توانند اضطراب خود را کنترل کنند. یک نوجوان در هر شرایطی که قرار گیرد (زندگی مشترک با دوستان در یک آپارتمان، داشتن یک شغل تمام وقت، رفتن به دانشگاه) با خواسته ها و مشکلات غریبی روبه رو خواهد شد که آمادگی برخوردار با آنها را ندارد.

والدین می توانند فرزند خود را حداکثر تا ۶۰ درصد برای مستقل شدن آماده کنند و هنگامی که چنین کاری کردند، باید فرزند خود را به مدرسه بسپارند تا بقیه آموزش خود را در آنجا کسب کند. نداشتن آمادگی برای استقلال فقط مسئله اواخر دوران نوجوانی نیست، بلکه واقعیتی در سراسر زندگی است.

خودداری از واگذاری تدریجی مسئولیت در اوایل نوجوانی با این توجیه که کودک آمادگی ندارد، و سعی در واگذاری تمامی مسئولیت ها در پایان دوران نوجوانی، موجب بروز درگیری و تقویت ترس و وحشت در

نوجوان می‌شود: «من هنوز آمادگی لازم را برای پذیرش مسئولیت ندارم». نگرانی والدین دربارهٔ حوادثی که ممکن است در اواخر دوران نوجوانی فرزندشان برای او روی دهد، سبب می‌شود تا نوجوان احساس کند که ناتوانی او نگرانی والدینش را سبب شده است، به‌همین دلیل دچار خودکم‌بینی می‌شود. با توجه به اینکه سن نوجوانی دارای فشارهای روحی خاص خود است، بنابراین، والدین بهتر است نگرانی خود را آشکار نکنند تا بدین ترتیب بر نگرانی‌های فرزندشان نیفزایند. نوجوانان نیاز به تشویق دارند تا مطمئن شوند که توانایی لازم را برای کسب تجربه‌های جدید و مهارت‌های مستقل زیستن، دارا هستند.

پیام مضاعف

والدینی که قصد واگذاری مسئولیت به فرزندشان را دارند باید از یک پیام مضاعف بسیار مهم آگاه باشند تا از جدایی کامل بین خود و فرزندشان جلوگیری کنند:

- «ما می‌دانیم که اکنون ناگزیری ما را ترک کنی و زندگی مستقلی داشته باشی ولی نمی‌دانیم که آیا می‌توانی چنین مسئولیتی را بپذیری یا خیر؟» و بدین ترتیب آن‌ها شک خود را نشان می‌دهند.
- «ما دوست داریم خودت تصمیم‌گیری ولی تصمیم نادرستی گرفته‌ای» و بدین ترتیب آن‌ها مخالفت خود را نشان می‌دهند.
- «تو آزادی به هر جا که می‌خواهی بروی ولی ما تنها خواهیم شد» و بدین ترتیب آن‌ها بذر احساس گناه را می‌افشانند.
- «تو به ما مدیون نیستی، گرچه زندگی خود را صرف تو کرده‌ایم» و بدین ترتیب آن‌ها بذر وظیفه‌شناسی را می‌پراکنند.
- «ما دوست داریم که وقت خود را با دوستانت صرف کنی حتی اگر ما را تنها در خانه رها کنی» و بدین ترتیب آن‌ها نهال دلسوزی را در باغچهٔ دل فرزندشان می‌نشانند.

والدین با استفاده از چنین جملاتی موجب می‌شوند که فرزندشان

در تصمیم‌گیری، احساس ناراحتی و ناتوانی کند، حال آنکه برعکس آن‌ها باید از کلماتی استفاده کنند که احساس آزادیخواهی و استقلال‌طلبی فرزندشان را تقویت کند.

پیام‌های مفید

- «ما فکر می‌کنیم که تو از تجربه‌های زندگی‌ات درس گرفته‌ای، دیگر چه چیزی است که می‌خواهی از آن آگاه شوی». بیان جمله‌هایی از این دست، باعث تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود و نوجوان با خود خواهد گفت: «آن‌ها به توانایی من ایمان دارند».
- «ما می‌دانیم که استقلال تو در تصمیم‌گیری بسیار اهمیت دارد، حتی اگر با تصمیمی که گرفته‌ای مخالف باشیم». عبارتی مناسب برای احترام قائل شدن در حق تصمیم‌گیری فرزند. در این حال کودک با خود فکر می‌کند: «من مجبور نیستم آن‌طور که والدینم می‌خواهند زندگی کنم».
- «اکنون که وارد مرحله‌ای جدید از زندگی‌ات شده‌ای، خوشحال هستیم» شیوه‌ای مطلوب برای اطمینان دادن به فرزند به منظور حمایت از او. در این حال، کودک با خود فکر می‌کند: «آن‌ها آن قدر مرا دوست دارند که اجازه می‌دهند هر جایی که می‌خواهم بروم».
- «همین که از پدر و مادر بودن تو لذت می‌بریم برای ما کافی است و انتظار جبران و تلافی از تو نداریم». بیان چنین جمله‌هایی باعث می‌شود والدین احساس کنند که فرزندی با کفایت دارند، کودک نیز با خود می‌گوید: «آن‌ها به من اجازه نمی‌دهند تا زحماتی را که برایم کشیده‌اند، به طریقی جبران کنم».
- «ما هم چون تو از داشتن روابط اجتماعی مستقل از خانواده، لذت می‌بریم». این جمله بیانگر استقلال آن‌ها از یکدیگر است، لذا کودک با خود فکر می‌کند: «گرچه من تنها فرزند آن‌ها هستم ولی تنها دوست و همدم آن‌ها محسوب نمی‌شوم».



تعدیل مشکلات ناشی از استقلال آزمایشی: ادامهٔ حمایت از فرزند در صورت نیاز

والدین با مشاهدهٔ اینکه فرزندشان نمی‌تواند تعهداتی را برای استقلال آزمایشی خود قبول و اجرا کند، نگران می‌شوند. چیزی که موجب پیچیده شدن مرحلهٔ پایانی دوران نوجوانی می‌شود این است که بسیاری از تک‌فرزندان معمولاً دوران نوجوانی خود را دیرتر آغاز می‌کنند. این تأخیر به دو علت صورت می‌گیرد:

۱. زمانی که کودک از روابطی که با والدین خود دارد راضی بوده و با آنها هم‌سلیقه باشد، دوست ندارد این رابطهٔ خوشایند را تغییر دهد.
۲. اگر پیوند خانوادگی کودک بسیار محکم باشد و هر کاری را با اجازه گرفتن از والدینش انجام دهد، از ناراضی کردن والدین، مخالفت با آنها، آزمودن آستانهٔ تحمل آنها، سرپیچی از دستورات آنها، ترجیح دادن گذرانِ اوقات خود با دوستانش و تمام رفتارهایی که به دوران نوجوانی او اختصاص دارد، اکراه خواهد داشت.

چنین عواملی موجب می‌شوند برخی از تک‌فرزندان، دوران نوجوانی خود را در اوایل دورهٔ دبیرستان آغاز کنند. هنگامی که چنین تأخیری در آغاز دوران نوجوانی روی دهد، اختلال‌هایی در دورهٔ نوجوانی بروز می‌کند و فشارهای ناشی از تغییرات سن بلوغ را در ۲-۳ سال اولیه، بسیار شدیدتر می‌کند. منفی‌بافی‌های مرحلهٔ آغازین نوجوانی به یکباره آشکار می‌شود بدون اینکه با پافشاری دربارهٔ آزادی (مرحلهٔ میانی

نوجوانی) همراه شود. مشاجره درباره آزادی نیز پیش از بروز اضطراب مرحله انتهایی نوجوانی روی می‌دهد. به عبارت دیگر، مراحل آغازین، میانی و انتهایی نوجوانی، بسیار فشرده‌تر و کوتاه‌تر از حد معمول شده و به سرعت طی می‌شود، به گونه‌ای که در روابط خانوادگی اغتشاش ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، والدین باید احساسات خود را کنترل کنند، افکار روشنی داشته باشند و در اتخاذ تصمیم قاطع باشند تا بتوانند فرزند خود را در عبور از این مرحله پرآشوب یاری کنند.

هنگامی که دوره نوجوانی با اختلال همراه شود، مرحله استقلال آزمایشی طولانی‌تر می‌گردد. در این موارد، والدین باید نقش فعال خود را تا چندین سال بیش از حد معمول افزایش دهند (گاهی تا ۲۵ سالگی). چنین پدیده‌ای نگران‌کننده نیست زیرا هیچ نوع زمان‌بندی خاصی برای مراحل رشد وجود ندارد. نکته نگران‌کننده آن است که والدین از آزادی فرزندشان جلوگیری کنند و او را از تحمل پیامدهای ناشی از انتخابش نجات دهند و به او فرصت ندهند تا با تجربه کردن پیامدهای منفی رفتارش، حس مسئولیت‌پذیری را در خود پرورش دهد. گاه، بهترین کمک به نوجوان این است که او را کمک نکنید.

بازگشت به خانه

آیا تصور می‌کنید که خواسته‌های تک‌فرزند در اوایل نوجوانی برای برپایی یک زندگی مستقل، بیش از حد است؟ آزادی انتخاب («خودم تصمیم می‌گیرم»)، مسئولیت شخصی («سلامتی‌ام به خودم مربوط است») و سرگرمی اجتماعی («تمام دوستانم همیشه اوقات خوشی دارند») بیش از ظرفیت تحمل او هستند. شاید اخراج از مدرسه، ازدست دادن شغل یا ناتوانی در بازپرداخت بدهی‌ها، سبب شود تا نوجوان تک‌فرزند به خانه بازگردد و تحت حمایت والدینش قرار گیرد، سپس خود را برای تجربه دوباره مستقل شدن آماده کند. والدین باید در چنین

شرایطی به فرزند خود پناه دهند. عملکرد مطلوب والدین در چنین شرایطی این است که به فرزندشان خوش آمد بگویند و از او انتظار داشته باشند تا در برابر مشکلاتی که دارد مسئول و پاسخگو باشد، همچنین مدت وابستگی خانوادگی فرزند جوان خود را محدود کنند.

حمایت و پشتیبانی از نوجوان

با توجه به اینکه استقلال آزمایشی آمیزه‌ای از خطا و لغزش (سرپیچی از برخی تعهدات) و جریانی بدون جهت (هنوز تثبیت نشده) است، والدین باید برخوردهایی سازنده با فرزند خود، به‌ویژه در سنین بحرانی، داشته باشند: «بازگشت من به خانه در سن ۲۶ سالگی برای زندگی با والدینم پذیرش یک شکست بود. آخرین چیزی که می‌خواستم در این دنیا انجام دهم این بود که انتظارات و خواسته‌های والدینم را نپذیرم، اما اکنون احساس می‌کنم شکست خورده‌ام و نمی‌توانم زندگی خود را تأمین کنم». والدین باید در چنین مواقعی فرزند خود را به یکی از روش‌هایی که برخواهیم شمرد، مورد حمایت قرار دهند:

- تشویق کردن برای رفع احساس یأس: «اشتباهات نشان‌دهنده آن نیستند که تو نمی‌توانی مستقل شوی».
- صبور بودن و خودداری از انتقاد: «تو باید با صبر و حوصله به ارزیابی گذشته‌ات پردازی و با یک جمع‌بندی جدید به رشد خودت ادامه دهی».
- به‌جای کنترل فرزندتان، با او مشورت کنید: «اگر دوست داری از نظر ما آگاه شوی به‌نظر ما بهتر است که... ولی تو مجبور نیستی از ایده‌ما اطاعت کنی».

نقشی که والدین در مرحله استقلال آزمایشی فرزندشان دارند این است که مشکلات این مرحله را درک کنند، به تلاش فرزندشان احترام بگذارند و مبارزه او را برای مستقل شدن مورد تشویق قرار دهند.

بخش نهم



تأثيرات طلاق

باتوجه به اینکه تک‌فرزند وابستگی شدیدی به والدین خود دارد و جزئی از زندگی زناشویی پدر و مادرش محسوب می‌شود، طلاق برای چنین کودکی بسیار دردناک خواهد بود. او نه تنها باید جدایی والدینش را تحمل کند بلکه وفاداری به هریک از طرفین را در تعارض با وفاداری به طرف مقابل می‌بیند و زیر فشارهای روحی شدید قرار می‌گیرد.

سؤال‌های بی‌پاسخ می‌تواند موجب آزار و اذیت تک‌فرزند شوند: کدام‌یک از والدین مقصر است؟ توجیه کدام‌یک از والدین در مورد علت طلاق درست است؟ او باید از کدام‌یک از طرفین دعوا حمایت کند؟ آیا او می‌تواند کاری کند که والدینش بار دیگر باهم زندگی کنند؟ او چگونه می‌تواند پس از جدایی والدینش به هر دو آنها توجه کند به گونه‌ای که هیچ‌یک از آنها ناراحت نشوند و احساس نکنند که توجه فرزندشان به طرف مقابل نشان‌دهنده وفادار نبودن او به طرف دیگر است.

تأثیرات هیجانی

کودک در آستانه ورود به سن نوجوانی (۹ سالگی) وقتی که چیزی را از دست می‌دهد، دلگیر می‌شود، درباره آینده‌اش نگران است و این پرسش را وحشتناک می‌داند: «اگر والدینم علاقه به یکدیگر را از دست بدهند، علاقه‌شان را به من نیز از دست خواهند داد؟» طلاق، تشویق و توجیه

ناسازگاری رفتاری در نوجوانان ۹ تا ۱۶ ساله را موجب می‌شود: «اگر والدینم خواسته‌ها و نیازهای مرا فدای خوشبختی خود کنند من نیز با آن‌ها چنین رفتاری خواهم داشت». کسانی که در اواخر دوران نوجوانی خود قرار دارند (۱۶ تا ۱۸ سالگی) و اغلب به دنبال روابطی هستند که برای خودشان مهم است، در این سنین ناگزیرند با واقعیت سختی روبه‌رو شوند: «عشق همیشگی نیست.» نتیجه‌ای که از این درک ناشی می‌شود این است که: «تمام تعهدات اخلاقی نسبی و مشروط هستند». بنابراین، آن‌ها در رعایت ضوابط اخلاقی دچار اهمال می‌شوند و وقتی با جدایی والدین خود روبه‌رو شدند، این رفتار خود را توجیه کرده، با قاطعیت بیشتری دنبال می‌کنند. تمام رفتارهای این نوجوانان برای فرار از فشارهای روحی و ناراحتی‌های روانی است، آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که: «کسانی را که بیش از همه دوست داشتم، بیش از سایرین موجب ناراحتی من شدند».

تخفیف تأثیرات منفی طلاق

- اقدامات مختلفی وجود دارد که والدین می‌توانند برای تخفیف فشارهای روحی فرزندشان که در پی جدایی آن‌ها ایجاد شده است، انجام دهند:
- والدین تا حد امکان سعی کنند پیش از جدایی از یکدیگر، فرزندشان را از این تصمیم آگاه سازند. در این صورت فرزند آن‌ها پی خواهد برد که گرچه زندگی زناشویی آن‌ها به پایان می‌رسد، اما تعهدی که دربارهٔ سرپرستی فرزندشان دارند، حفظ خواهد شد.
 - والدین باید فرزند خود را آگاه کنند که پس از طلاق، روابط خانوادگی جدیدی خواهند داشت. آن‌ها باید برنامه‌ای برای ارتباط با فرزند خود تهیه کنند و در اجرای این برنامه انعطاف داشته باشند تا هرگاه که فرزندشان به آن‌ها نیاز داشت، حداقل یکی از آن‌ها در دسترس او باشند.
 - به فرزند خود اجازه دهند آن‌گونه که احساس راحتی می‌کند با والدینش برخورد کند تا شاید غیبت موقت هریک از والدین موجب دل‌تنگی او

- نشود. نظم در زندگی کودک سبب خواهد شد با وضعیت جدید تطبیق یافته و مشکلات ناشی از جدایی والدینش را تحمل کند.
- فرزند خود را تشویق کنید تا دربارهٔ جدایی و شرایط جدیدی که ایجاد خواهد شد از شما سؤال کند، خود نیز صادقانه جواب دهید، به گونه‌ای که توضیحات شما را درک کند. آگاهی فرزندان موجب برطرف شدن ترسی خواهد شد که زائیدهٔ جهل و ظن و گمان است.
 - تا حد امکان به فرزند خود اجازه دهید هنگام زندگی با هریک از والدین که از یکدیگر جدا شده‌اند، طبق سلیقهٔ خود رفتار کند و اتاق خود را مطابق سلیقه‌ای که دارد تزیین کند. از هرگونه دخالتی در حوزهٔ اختیارات او خودداری کنید.
 - اگر فرزندان در برخورد با جدایی شما واکنش‌هایی هیجانی مانند ترس، عصبانیت و احساس درماندگی از خود نشان داد، به اعتراضات او گوش دهید.
 - اگر فرزندان گاه گاهی به رفتارهای دوران کودکی‌اش بازگشت (گریه و داد و فریاد کردن) صبور باشید زیرا این نوع رفتارها موقتی و ناپایدار هستند.
 - خودتان را برای افت تحصیلی فرزندان آماده کنید زیرا مشغله‌های ذهنی او از تمرکز کافی بر تکالیف درسی‌اش جلوگیری خواهد کرد. در انجام تکالیف درسی‌اش او را راهنمایی کنید و توجه داشته باشید که طلاق سبب می‌شود کودک برای تطبیق با شرایط جدید و غلبه بر مشکلات ناشی از این جدایی، انرژی صرف کند.
 - هیچ‌گاه برای تقویت روحیهٔ فرزندان تابع او نشوید بلکه حس مسئولیت‌پذیری او را پرورش دهید تا بتواند روحیهٔ خود را در روبه‌رو شدن با مشکلات حفظ کند. در صورت امکان، از دیگران (دوستان خانوادگی، سایر اعضای خانواده، مشاور روان‌شناسی) کمک بگیرید تا فرزندان بتواند خود را با شرایط جدید تطبیق دهد.

اگر والدین حتی پس از جدا شدن از یکدیگر نتوانند کینه‌هایی را که از یکدیگر دارند، حل کنند، چه خواهد شد؟ بهترین پاسخ به چنین پرسشی این است که از والدین سؤال کنید: «آیا به فرزندتان بیشتر علاقه دارید یا به زنده نگاه داشتن تنفیری که از یکدیگر دارید؟»

زیان‌های کینه‌ورزی بین پدر و مادر پس از جدایی

والدینی که از طریق جدا شدن از یکدیگر نیز نمی‌توانند خصومت‌های میان خود را پایان دهند، با حفظ کینه و عداوتی که نسبت به هم دارند، سلامتی و شادابی فرزندشان را تهدید می‌کنند. بنابراین آن‌ها باید زیان‌های ناشی از این کینه‌ورزی را بررسی کنند.

- فرزند آن‌ها وسیله‌ای برای ردوبدل کردن بدگویی آن‌ها از یکدیگر خواهد شد.
- فرزند آن‌ها زیر فشار جانبداری از یکی از طرفین دعوا یا تقسیم وفاداری قرار می‌گیرد و افسرده می‌شود. این کودکان برای پرهیز از شدت بخشیدن به ناراحتی‌های والدین، سعی می‌کنند مشکلات و عصبانیت خود را بروز ندهند.
- نوجوانی که تنها فرزند خانواده است و والدین او از هم جدا شده‌اند و کینه‌های میان خود را همچنان حفظ کرده‌اند، ممکن است از آن‌ها

انتقام بگیرد و منافع خود را با بهره‌برداری از اختلافات آن‌ها تأمین کند. او ممکن است از یک طرف علیه طرف دیگر جانبداری کند: «اگر چیزی را که می‌خواهم برایم تهیه نکنی تو را ترک کرده و نزد پدرم می‌روم که مرا دوست دارد و به خواسته‌هایم توجه می‌کند».

تفاوت سبک زندگی پدر و مادر

نبودن تفاهم در ویژگی‌ها، علائق و سبک زندگی والدین که به جدایی آن‌ها از یکدیگر منجر شده است، پس از جدایی نیز به قوت خود باقی مانده و حتی تشدید می‌شود. طلاق نیز تفاوت شخصیتی والدین را بیش از گذشته، افزایش می‌دهد، بنابراین کودکی که هویت او پیوند بسیاری با زندگی مشترک والدینش داشته و آن‌ها را به‌عنوان یک واحد می‌نگریسته است، اکنون در هر ملاقاتی که با هریک از آن‌ها دارد باید رفتار متفاوتی داشته باشد زیرا سلیقه پدر و مادری که از هم جدا شده‌اند تفاوت زیادی باهم دارد: «چون مادرم تا آخر شب بیدار می‌ماند و پدرم صبح زود بیدار می‌شود برنامه خواب و بیداری من نیز به این بستگی دارد که نزد کدام یک باشم».

زندگی تک‌فرزند با هریک از والدینی که از هم جدا شده‌اند، یک تجربه آکنده از تضاد و تعارض است. هنگامی که او نزد یکی از والدین خود به سر می‌برد، برای دیگری دل‌تنگ می‌شود و حسرت روزهایی را دارد که والدین او باهم زندگی می‌کردند و او می‌توانست به‌طور هم‌زمان نزد هر دو آن‌ها باشد. تعطیلات، جشن تولد و سایر مناسبت‌ها برای این کودکان دردناک خواهد بود چرا که یادآور زمانی است که والدین او در کنار هم بودند. با وجود این، والدینی که از هم جدا شده‌اند نباید صرفاً به خاطر خشنودی فرزندشان در چنین اوقاتی گردهم آیند زیرا امید کاذبی در فرزند خود ایجاد می‌کنند و او تصور می‌کند که شاید روزی پدر و مادر او دوباره زندگی مشترکی را که داشته‌اند، از سر بگیرند.

از آنجا که تک‌فرزند دارای پیوندی عمیق با هریک از والدین است، ملاقات با هریک از والدینش به تطبیق روانی قابل توجهی نیاز دارد، لذا پدر و مادر هر دو باید پیچیدگی شرایط را مورد توجه قرار دهند. آن‌ها باید به فرزند خود فرصت دهند تا بتواند از یک وضعیت رفتاری به وضعیت دیگر منتقل شود، بنابراین باید به نیاز او برای تنها بودن - به‌ویژه پس از بازگشت از نزد همسر سابق و قبل از شروع وظایفش در خانه‌ای که حضور دارد - احترام بگذارند.

والدین باید فرزند خود را آزاد بگذارند تا خود او نوع روابطش را با پدر و مادر تنظیم کند و در مطرح ساختن یا ناساختن مسائل و مشکلاتش با هریک از والدین آزاد باشد و زیر فشار قرار نگیرد مگر اینکه یکی از والدین متوجه شود که طرف دیگر موجب ناراحتی و اذیت و آزار فرزندش می‌شود. والدین باید از برخوردهایی که بدان اشاره خواهیم کرد، به شدت دوری کنند:

- بازجویی از کودک دربارهٔ اوقاتی که با همسر سابق سپری کرده است.
- انتقاد کردن از همسر سابق نزد کودک.
- درخواست از همسر سابق برای تغییر شرایط زندگی‌اش، به‌ویژه هنگامی که فرزندشان نزد او است.

با طلاق، هریک از والدین حق دخالت در شیوهٔ زندگی دیگری را از دست می‌دهد مگر در مواردی که از فرزند آن‌ها سوءاستفاده شود. هریک از والدین جدا شده باید به سلیقه و علائق مستقل دیگری احترام بگذارد و در زندگی او دخالت نکند. رعایت این اصل در مواردی که یکی از والدین به وضعیت اخلاقی همسر سابقش انتقاد دارد و از سپری کردن اوقات فرزندش نزد او نگران است، بسیار سخت است؛ در این صورت باید به فرزند خود بگوید: «من با سبک زندگی مادرت مخالف هستم و ازدواج جدید او موجب شده است تا تو نتوانی آن‌چنان که علاقه داری در کنار او باشی، البته قصد قضاوت یک‌جانبه ندارم و بهتر است به دلایل مادرت نیز گوش دهی و سپس قضاوت کنی.»

پرسش و پاسخ

○ اگر والدینی که از هم جدا شده‌اند با شخص دیگری ازدواج کنند چه مشکلاتی برای کودک ایجاد خواهد شد که والدین باید آن را پیش بینی کنند؟

– تک‌فرزند معمولاً پس از جدایی والدینش به هر یک از آن‌ها نزدیک‌تر می‌شود تا بتواند فقدان کانون مشترک خانوادگی‌اش را جبران کند. برای مثال، اگر پسری نزد مادرش باشد خود را مرد خانه تلقی کرده و اگر دختر باشد خود را بهترین دوست و همدم مادرش خواهد دانست. هرچه دوره زندگی تنهافرزند با یکی از والدینش طولانی‌تر باشد، پیوند او بیشتر شده و برای حفظ نقش خود یا به‌عنوان «مرد خانه» و یا به‌عنوان «بهترین همدم مادرش» مقاومت بیشتری خواهد داشت و ازدواج مادرش را تحمل نخواهد کرد زیرا چنین ازدواجی، جایگاه ویژه او را مورد تهدید قرار خواهد داد. در چنین وضعیتی، والدینی که با شخص دیگری ازدواج کرده‌اند باید:

- باصراحت به فرزند خود توضیح دهند که او نمی‌تواند در زندگی جدید آن‌ها دخالت کند.
- باید صبور باشند و فرزندشان را به‌خاطر لج‌بازی‌هایش تنبیه نکنند؛ دراین صورت او به‌تدریج وضعیت جدید را خواهد پذیرفت.
- فرصت‌هایی را فراهم آورند تا فرزند آن‌ها بتواند با فرد جدیدی که قرار است با او ازدواج کند، بیشتر آشنا شود.

- رفتار آن‌ها با فرزندشان به گونه‌ای باشد که او احساس کند ازدواج جدید پدر یا مادرش شرایط مطلوب‌تری برای او ایجاد کرده است.
 - اوقاتی را بدون حضور همسر جدید با فرزند خود سپری کنند.
- آیا تک‌فرزند باید در مدرسه دولتی تحصیل کند یا در مدرسه خصوصی؟

– والدینی که تنها یک فرزند دارند معمولاً دوست دارند فرزند خود را در مدرسه خصوصی ثبت نام کنند زیرا بیش از والدین چندفرزندی نسبت به آینده فرزندشان حساس هستند. آن‌ها تصور می‌کنند که سطح آموزشی و فرهنگی مدارس خصوصی بسیار مطلوب‌تر از مدارس دولتی است. با وجود این، انتخاب مدرسه خصوصی نیز مانند هر پدیده دیگری یک شمشیر دو لبه است: آن‌ها برای چیزی که کسب می‌کنند چیز دیگری را از دست خواهند داد. کودکانی که در مدارس خصوصی تحصیل می‌کنند، در مقایسه با آن‌هایی که در مدارس دولتی هستند با طبقات محدودتری ارتباط دارند و از تجربه برخورد با طبقات و فرهنگ‌های مختلف محروم شده و مهارت کافی برای برقراری ارتباط با روحیات و فرهنگ‌های متفاوت را در جامعه بزرگ‌تر کسب نخواهند کرد. افزون بر این، تکالیفی که مدارس خصوصی برای دانش‌آموزان تعیین می‌کنند، بیش از مدارس دولتی بوده و فرصت کافی برای فعالیت‌های غیردرسی آنان را از میان خواهد برد. والدین این کودکان نیز اعتماد زیادی به مدارس خصوصی دارند و به همین دلیل وقت کمتری را برای راهنمایی کردن فرزندشان در زمینه مسائل تحصیلی او اختصاص خواهند داد. انتخاب مدرسه دولتی یا خصوصی به این بستگی دارد که والدین به کدام‌یک از عوامل یادشده اهمیت دهند، به ارتقای کیفیت درسی فرزندشان یا به توانایی او در برخورد و ارتباط با فرهنگ‌ها و طبقات مختلف اجتماعی.

- آیا کودکانی که در خانواده‌های چندفرزندی زندگی می‌کنند، ممکن است خصوصیت رفتاری تک‌فرزندان را داشته باشند؟

— کودکانی که نخستین فرزند خانواده هستند، تا مدتی تنها فرزند خانواده محسوب می‌شوند. از سوی دیگر، آن‌ها نخستین تجربه برای تأمین انتظارات والدین خود هستند و با ورود فرزند بعدی جایگاه ویژه خود را از دست می‌دهند.

کودکانی که دارای نارسایی‌های جسمی یا ذهنی هستند نیز معمولاً در مرکز توجه و مراقبت‌های والدین خود قرار می‌گیرند و ویژگی‌های شخصیتی کودکان تک‌فرزند را کسب می‌کنند. والدین این کودکان تمام نیروی خود را برای مراقبت از آن‌ها صرف می‌کنند تا رشد و استقلال آن‌ها را تسهیل نمایند. موضوع قابل اهمیتی که این والدین با آن روبه‌رو هستند این است که رسیدگی به یکی از فرزندان، موجب غفلت از سایر فرزندان نشود. راهنمایی‌هایی که در پی می‌آید، می‌تواند در این زمینه ارزشمند باشد:

- اگر رسیدگی به کودکانی که دارای نارسایی‌های جسمی و ذهنی هستند موجب شود تا با مشکلات کودکان تک‌فرزند روبه‌رو شوید، به توصیه‌های این کتاب توجه کنید تا مشکلات یادشده را تعدیل کنید.
- در مقابل و سوسه «به‌خاطر فرزندم هر کاری را که لازم باشد انجام می‌دهم» مقاومت کنید زیرا ممکن است در تعارض با روابط زناشویی و یا روابط خانوادگی با سایر کودکان قرار گیرد و محیط زندگی کودک را آشفته کند.
- درباره کودکانی که دارای نارسایی‌های جسمی و ذهنی هستند، اطلاعاتی کسب کنید تا بتوانید برخوردی مناسب‌تر با آن‌ها داشته باشید.
- اگر سایر فرزندان‌تان نیازهای خود را با کودکی که در مرکز توجه والدین قرار دارد مقایسه کردند، آن‌ها را درک کنید و از برخوردهایی که موجب رنجش یا شرمساری آن‌ها خواهد شد، بپرهیزید.
- برای روابط عاطفی بین فرزندان‌تان اهمیت قائل شوید و آن‌را تقویت کنید.

○ چرا فرزندان چند سال پس از جدا شدن از ما ارتباط خود را با ما قطع کرده است؟

— هنگامی که مرحله استقلال آزمایشی در زندگی فرزندان به پایان رسید (سنین ۲۲ تا ۲۳ سالگی) از خود خواهد پرسید: «چرا من این چنین هستم؟»

برخی از وظایف ناتمام دوران کودکی (علی‌رغم به پایان نرسیدن سن رشد) و بهبود نیافتن از آسیب‌های این دوران (التیام صدمات روحی به‌هنگام رشد) عواملی هستند که بلوغ مناسب فرد را مانع شده و توانایی او را در برقراری روابط عاطفی رضایت‌بخش کاهش می‌دهند.

هنگامی که کودکی بالغ می‌شود، گذشته خود را مرور کرده و عواملی را که باعث خوشحالی و ناراحتی او شده‌اند، شناسایی می‌کند. همچنین تأثیری را که رفتار والدین در خوشحالی و ناراحتی او داشته است مورد ارزیابی قرار می‌دهد. از آنجا که بهترین والدین نیز رفتارهایی متضاد با فرزند خود دارند (آمیزه‌ای از نقاط قوت و ضعف، تصمیم‌های خوب و بد، رفتارهای عاقلانه و جاهلانه) به‌گونه‌ای ثابت و قطعی ارزیابی نمی‌شوند.

پیش از اینکه فردی به ارزیابی مثبت از والدینش برسد، ناگهان رفتار بدی از آن‌ها مشاهده می‌کند، که البته عکس این رویداد نیز صادق است. والدینی که دارای یک فرزند بوده و پیوند نزدیکی با او دارند، معمولاً در روبه‌رو شدن با مراحل رشد فرزندشان (جدایی، نداشتن ارتباط منظم، برخوردهای انتقادی و مخالف با والدین) دچار ترس و هراس می‌شوند و از خود می‌پرسند: «آیا فرزندان پس از مستقل شدن از ما تمایلی به داشتن روابط عاطفی با ما دارد؟» پاسخ این پرسش در بیشتر موارد مثبت است مگر اینکه ضربه روحی شدیدی به او وارد شود. یک جوان مستقل نیاز به زمان و مکانی مناسب دارد تا بتواند رابطه مؤثری با والدین خود برقرار سازد. والدین می‌توانند به شیوه‌هایی که بدان اشاره می‌کنیم،

روند برنامه‌ها را یاری دهند:

- ایمان داشتن به روابط فیما بین.
- داشتن ثبات در عشق به فرزند.
- آماده بودن در ارائه پاسخ مثبت به درخواست برقراری دوباره ارتباط از سوی فرزندشان.
- صبور بودن و کوشش نکردن برای کنترل فرزند.
- برقراری ارتباط دوستانه با فرزند و دوری جستن از انتقاد و شکایت.
- پاسخ دادن به پرسش‌هایی که فرزندشان درباره گذشته‌ها مطرح می‌سازد.
- پذیرفتن اینکه آن‌ها والدینی کامل نبوده‌اند اما همواره کوشیده‌اند تا بتوانند والدینی شایسته باشند.

○ ازدواج تنها فرزندمان چگونه موجب تغییر روابط او با ما می‌شود؟

– «اهمیتی که والدین برای فرزندشان قائلند، همواره بیش از اهمیتی است که فرزند برای والدین قائل است». هنگامی که تنها فرزند خانواده ازدواج می‌کند، این واقعیت نمایان‌تر می‌شود. والدین باید از این واقعیت استقبال کنند و به اولویت نهادن فرزندشان احترام بگذارند. ازدواج به معنای زایل شدن علاقه به والدین نیست بلکه یافتن همسری است که او را بیشتر دوست می‌دارد. از آنجا که والدین همیشه در اولویت توجهات فرزند خود بوده‌اند، ازدواج او را تهدیدی برای روابط عاطفی خود تلقی می‌کنند. برای پرهیز از چنین احساسی باید:

- از توانایی فرزندشان در تشکیل خانواده خوشحال شده و این واقعه را جشن بگیرند.
- عروس یا داماد خود را نیز دوست داشته باشند.
- از اینکه خانواده آن‌ها گسترش یافته، لذت ببرند.

○ چگونه می‌توانیم در برابر پافشاری برای داشتن فرزندان بیشتر مقاومت

کنیم؟

— والدین باید خود به این نتیجه برسند که آیا علاقه‌ای دارند تا فرزندان بیشتری داشته باشند و در این صورت آیا توانایی مالی و فرصت کافی برای پرداختن به نیازهای فرزند جدید را دارا هستند؟ اگر هر دو والد پاسخی مثبت برای این پرسش‌ها داشتند، می‌توانند اعضای خانواده خود را افزایش دهند ولی اگر حتی یکی از والدین تمایلی به این امر نداشته باشد، باید از افزایش فرزند خودداری کنند.

○ آیا باید سخنان مردم را درباره داشتن تنها یک فرزند باور کرد؟

— خیر. والدین باید در برابر فشارهای منفی که نسبت به داشتن تنها یک فرزند وجود دارد، مقاومت کنند. مردم ممکن است بگویند که تک‌فرزندها خودخواه، گوشه‌گیر، لوس و وابسته به والدین هستند اما یک تک‌فرزند ممکن است در واقع بخشنده، اجتماعی، دارای اعتماد به نفس، مستقل و طبیعی باشد. والدین کودکان تک‌فرزند باید اطمینان داشته باشند که تک‌فرزندها ممکن است با کودکانی که در خانواده‌های چندفرزندی زندگی می‌کنند، تفاوتی نداشته باشند.

واژه‌نامه

نوجوانی: مرحله‌ای که پس از دوران کودکی آغاز شده و بین ۸ تا ۱۰ سال به طول می‌انجامد. در این مرحله فرد آمادگی‌های لازم را برای دوران جوانی کسب می‌کند.

اختلال در دوره نوجوانی: زمانی که کودکی دیرتر از حد معمول به سن نوجوانی وارد می‌شود (اوایل دبیرستان) مراحل آغازین، میانی و پایانی نوجوانی خیلی سریع و زودگذر می‌شود که به این حالت اختلال در دوره نوجوانی می‌گویند.

تربیت اجباری: نگرانی مفرط والدین ممکن آن‌ها را وادار به کنترل زندگی فرزندشان کند تا او را از هرگونه خطری دور نگهدارند و تمام نیروی خود را صرف فرزندشان کنند. این روش تربیتی، آزادی کودک را به کلی سلب می‌کند و والدین او برایش تصمیم می‌گیرند.

تفکر جزئی‌نگر و ریزبین: تفکری است که کوچک‌ترین ضعف فرد را عمده کرده و تمامی شخصیت او را بر آن اساس تحلیل می‌کند.

استقلال آزمایشی: مرحله پایانی دوران نوجوانی است (۱۸ تا ۲۳ سالگی) که یک جوان برای نخستین بار زندگی مستقل را تجربه می‌کند.

نمایه

همکاری ۹۱	آرزو ۸۸
ایمان ۱۵۵	انتظار کامل بودن ۱۰۰-۱۰۳
بازتاب ۵۷	مشکلات ناشی از تحقق نیافتن
بدرفتاری ۸۶-۸۵، ۹۷	رویایها ۱۰۹-۱۰۴
ترس	آزادی انتخاب ۱۷۴-۱۷۵
از اعتراض به محدودیت‌ها ۱۵۴	احساس نالایق بودن
از بیگانگی ۱۵۵	در کودکان ۱۴۶-۱۴۵
از پذیرش مسئولیت ۱۵۵	در والدین ۱۴۷
از تجربه کردن ۱۵۴	استقلال فردی ۲۲، ۱۴۶
از جدایی ۱۵۵	فواید ۱۳۳-۱۳۰
تطبيق یافتن ۱۸-۱۶	مشکلات ۱۳۶-۱۳۴
تعهد و وظیفه ۱۷۲	اضطراب
فواید ۱۲۴-۱۲۲	فواید ۸۳-۸۰
مشکلات ۱۲۸-۱۲۵	مشکلات ۸۶-۸۴
تک‌فرزند	اطاعت کردن ۱۷
ازدواج ۱۸۸	اظهار وجود ۵۲
رویاهای والدین ۱۰۷-۱۰۶	انتظارات
سرزنش کردن خود ۱۲۰	ارتباط ۹۱
کامل بودن ۱۰۷	تغییر ۹۰
توجه افراطی	تنظیم و تعدیل ۸۹
فواید ۴۴، ۴۷	فواید ۹۳-۸۷
مشکلات ۴۹-۴۸	مشکلات ۹۹-۹۴
	واقع بین ۹۲

- نوجوان ۲۲-۲۳، ۱۵۲-۱۵۰
اختلالات ۱۷۴-۱۷۵
استقلال آزمایشی ۱۶۳،
۱۸۶-۱۸۸، ۱۷۴-۱۷۶
انتظارات والدین ۹۴-۹۵
تشویق کردن ۱۵۴-۱۵۵
چهار مرحله جدایی و دوری ۷۲
فواید ناشی از رشد سالم
۱۵۳-۱۵۵
مراحل آغازین ۱۶۱-۱۶۲،
۱۶۵-۱۶۶
مراحل انتهایی ۱۶۲-۱۶۳،
۱۶۷-۱۷۰
مراحل میانه ۱۶۱-۱۶۲،
۱۷۱-۱۷۳
مسئولیت ۱۱۲-۱۱۳
مشکلات مراحل مختلف
۱۶۱-۱۶۴
- والدین
احساس بی‌لیاقتی (نالایق بودن)
۱۴۷
انتظارات ۹۵-۹۶
تحقق نیافتن رویاها و آرزوها
۱۰۵-۱۰۶
تمایل به جبران کردن ۱۱۹-۱۲۰
جلب رضایت ۸۰-۸۳
شبیه بودن ۱۶-۲۳
ویژگی‌های شخصیتی ۱۵۸-۱۵۹
هدف‌ها ۵۱-۵۲
هویت ۶۸
- توجه کردن
فواید ۴۴-۴۷
مشکلات ۴۸-۵۰
خانواده‌های تک‌سرپرست ۳۲-۳۴
خودخواهی ۵۱-۵۲
درگیری ۱۶۹-۱۷۰، ۲۹-۳۰
دوستان ۶۹
رشد ۳۵
زیاده‌روی
فواید ۱۳۷-۱۴۲
مشکلات ۱۴۳-۱۴۸
صداقت ۱۷۳
طلاق و جدایی
تأثیر آن ۱۷۸-۱۸۰
عادت‌ها ۱۵۹
فرزند دوم ۱۸۸
کودک لوس ۵۴
گناه ۱۷۲،
بازی با احساسات ۱۲۶
حس مسئولیت و جبران کردن
۱۲۷
طلاق (جدایی) ۱۲۷
مدرسه ۵۹-۶۱
انتظارات کودک درباره آن
۹۴-۹۵
خصوصی و دولتی ۱۸۵
مسئولیت شخصی ۱۵۶-۱۵۸
نخستین فرزند ۱۸۸-۱۸۹
نگران بودن
زیاده‌روی ۴۸-۵۰
نگرانی سازنده و مخرب ۴۸-۴۹