



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادنلد
مدیرمسئول: سید حسن قشمی
سردبیر: زهره پورویابی
چاپ: پیام رسانه
نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۱۰۸۱
امور مشترکین: ۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
صاحب امتیاز روزنامه: ۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱
آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴۰ - ۸۱
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۶۰
ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۶۹۶ - ۸۱
دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۸۱
گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

سنددج ۷، ۲۱، ۲۱ | ایلام ۱۰، ۲۱ | مرکزی ۴، ۲۱ | کرمانشاه ۸، ۲۳ | همدان ۴، ۱۹ |

sepehrgharb_live | Email: sepehrgharb.news@gmail.com | www.sepehrgharb.ir

چهارشنبه ۴ خرداد ماه ۱۴۰۱ |

سال دوازدهم | شماره ۲۳۵۶ |



مرا اسکن کنید

شاهد

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بزنی، زیرا کم شده کسی خود را شبیه قومی کند و از آنان به‌شمار نیاید.

حکمت ۲۷۷

ما همه رفتار و کردارمان را به امام امت، آن پیر جماران مدیون هستیم؛ او به مردم باری قرآن و ائمه اطهار (ع) را آموخت.

شهید سیدامیر فدایی فروتن

والدین "تک‌فرزند" منتظر ابتلا به "سندروم آشیانه خالی" باشند!

سپهرغرب، گروه خانواده: یک فعال حوزه جمعیت با اشاره به آسیب‌های تک‌فرزندی گفت: پدر و مادر تک‌فرزند در دوره میانسالی، دچار آندوه و افسردگی، بی‌ارزشی و دچار "سندروم آشیانه خالی" می‌شوند.

دکتر "ناهد دیناروند" روانشناس بالینی و فعال حوزه جمعیت درباره آسیب‌های تک‌فرزندی برای کودک و خانواده اظهار کرد: پدر و مادری که یک فرزند دارند و آن فرزند برای تحصیل یا کار، خانه را ترک می‌کند، در دوره میانسالی، پدر و مادر دچار آندوه و افسردگی، بی‌ارزشی و دچار "سندروم آشیانه خالی" می‌شوند و باید این احساس را مدیریت کنند و بعضاً نیاز به متخصص پیدا می‌کنند.

وی با اشاره به آسیب‌های تک‌فرزندی تصریح کرد: فرزند تک‌فرزند، حس خوب رقابت ندارد، گروه همسن و خواهر و برادر ندارد که کار دست‌جمعی و بازی دست‌جمعی کند و این امر حس خوب رقابت را در کودک رشد نمی‌دهد و اگر کودک، رقابت را در کودکی یاد نگیرد، یک بچه بی‌انگیزه رشد می‌کند.

دیناروند ادامه داد: بچه‌ها در مواجهه با خواهر و برادر و در زندگی روزمره، گذشت را یاد می‌گیرند و

وقتی آموزش گذشت کنند، رشد متعالی معنوی پیدا می‌کنند اما وقتی این گذشت را یاد نگیرند، با جمع نجوشند، در جمع با فعالیت‌های جمعی رشد نکنند، در جمع، بازی نکرده و رشد نکنند و رقابت مثبت نداشته باشد؛ گذشت را یاد نمی‌گیرد و نمی‌تواند در جامعه تعامل کند.

این روانشناس بالینی گفت: از طرف دیگر برای این کودک، کودکی کردن لازم است، بچه تک‌فرزند چون الگوی هم‌بازی ندارد، نمی‌تواند کودکی کند؛ هم‌بازی این بچه، عمه، خاله، دایی، عمو و بزرگسال‌ها هستند و نمی‌تواند بچگی کند چراکه بچه‌ای اطراف کودک تک‌فرزند در واقع الگوی این بچه به جای کودکان، نیست که الگو بگیرد و بازی و سرگرمش کند؛ در واقع الگوی این بچه به طور مداوم قرار می‌دهند.

وی تصریح کرد: از سوی دیگر نیز پدر و مادر خوشحال هستند که بچه آنها مانند آدم بزرگ‌ها صحبت می‌کند اما این خوب نیست؛ چرا که این بچه، بچگی نکرده و مرتباً چک و نظارت می‌شود و نمی‌تواند مستقل باشد چراکه به طور مداوم

سپهرغرب، گروه خانواده: با قاطعیت می‌گویم اگر مادری بتواند یک فرزند را به خوبی تربیت کند، قطعاً می‌تواند تربیت فرزندان بعدی را هم با همان کیفیت انجام دهد زیرا تربیت فرزندان ارشد، الگویی برای فرزندان بعدی می‌شود. کسانی که کیفیت تربیت در خانواده‌های چندفرزندی را پایین‌تر از خانواده‌های تک فرزندی عنوان می‌کنند، بیش در دنبال فرار از بار مسؤولیت هستند.

پدر و مادر که می‌شویم همه دغدغه‌مان می‌شود تربیت درست فرزندانمان، اما گاهی حساسیت‌ها نسبت به فرزندپروری، آنقدر پررنگ می‌شود که تمام زندگی والدین را تحت الشعاع قرار می‌دهد و روند صحیح تربیت را دچار اختلال می‌کند، بنابراین رعایت تعادل در مباحث تربیتی، از ضرورت‌های فرزندپروری است و باعث می‌شود که از آب لب بام نیفتیم.

در این گفت و گو قصد داریم بخشی از دغدغه‌های روز والدین در رابطه با فرزندپروری را همراه با «فرزانه شرف پور»؛ روانشناس و کارشناس ارشد مشاور خانواده مورد بررسی قرار دهیم تا بتوانیم با فراغ فکر بیشتری به تربیت فرزندانمان بپردازیم. این مشاور خانواده که اتفاقاً خودش هم مادر ۳ فرزند است، در قالب یک روانشناس و البته یک مادر جوان، توصیه‌هایی شنیدنی برایمان دارد و به سوالاتمان پاسخ می‌دهد.

■ **فرزانه شرف پور**؛ روانشناس و کارشناس ارشد مشاور خانواده

■ **امروزه اکثر خانواده‌ها تلاش زیادی می‌کنند تا در زمینه فرزندپروری موفق شوند. به اعتقاد شما، مهم‌ترین قدمی که می‌تواند آن‌ها را به این موفقیت برساند، چیست؟**

به اعتقاد من، می‌توان به جای واژه فرزندپروری از واژه والدگری استفاده کرد، زیرا مهم‌ترین و موثرترین عامل در تربیت فرزندان این است که بتوانیم در قدم اول، خودمان را اصلاح و تربیت کنیم، یعنی بتوانیم روی شناخت احساسات و نیازهای خود حتی قبل از بچه‌دارشدن، کارکرده و رفتارهای خود را به سمت و سوی درستی هدایت کنیم. اگر چنین اتفاقی بیفتد مطمئن باشید که می‌توانیم فرزندان خوبی بپرورانیم. اینکه فقط نوک فلش رو به بچه‌ها باشد که چگونه باشند و چگونه نباشد، اصلاً جواب نمی‌دهد.

■ **مهم‌ترین قدم در تربیت فرزندان**

■ **یعنی اعتقاد به همان جمله‌ای که همیشه می‌شنویم؟ «کودکان آینه والدین هستند»**

بله. قطعاً بارها و بارها این جمله را شنیده‌ایم اما واقعاً باید با دقت بیشتری به مفهوم آن توجه کنیم. والدین باید بدانند و باور داشته باشند که بچه‌ها آن چیزی هستند که می‌بینند، نه آن چیزی که ما می‌خواهیم باشند؛ یعنی تأثیر عملکرد ما خیلی بیشتر از تأثیر حرف‌های ماست و همین هم بچه‌ها را می‌سازد. باتوجه به این مساله، والدین هرکاری از بچه‌ها انتظار دارند، اول خودشان باید توانسته باشند آن کار را انجام دهند، مثل وقتی که من مادر سرکودکم فریاد می‌زنم و از طرفی از او می‌خواهم که چنین کاری را انجام ندهند که خب چنین خواسته‌ای امکان پذیر نیست. این نکته، آنقدر مهم است که به عنوان مهم‌ترین قدم در تربیت فرزندان مطرح می‌شود، بنابراین باید حواسمان باشد که هرآنچه می‌خواهیم به بچه بگوییم، یک انگشت اشاره به سمت او و ۴ انگشت دیگر به سمت خودمان باشد و ببینم که خودمان آن کار را چگونه انجام می‌دهیم.

* آقای پدر شما هم مسئولی!

وقتی حرف از تربیت فرزندان به میان می‌آید، ذهن همه افراد ناخودآگاه به سمت مادرها کشیده می‌شود، آیا واقعاً در بحث فرزندپروری

چنین دیدگاهی درست است و می‌تواند والدین را به اهداف خود در این زمینه برساند؟

گرچه می‌بینیم که در خانواده‌ها، بار اصلی تربیت فرزندان بردوش مادرهاست اما قرار نیست که پدرها نسبت به این مساله بی تفاوت باشند، زیرا نقش پدرها بسیارمهم است و آن‌ها می‌توانند تأثیرقابل توجهی در روند رشد و تربیت فرزندان خود داشته باشند، بنابراین همانقدر که مادر در تربیت فرزند نقش دارد، پدر هم نسبت به این موضوع مسئول است. شاید پدرها زمان بیشتری بیرون از خانه باشند اما در رابطه والد و فرزند، کیفیت رابطه بسیار مهم‌تر از طول و کمیت آن است. اگر پدر بتواند با هریک از فرزندان، یک رابطه

رفتار بچه چه کنیم و چه نکنم؟ این خانواده‌ها برای هرمساله‌ای که با کودکشان مواجه می‌شوند، دنبال یک تجویز و یک نسخه واحد می‌گردند اما این شیوه واقعاً درست نیست. ما نباید آنچنان بچه را در معرض دید و این مدل از توجه قرار دهیم که خود این حساسیت‌ها، عواقب مغرب دیگری همانند کنترل گری را به وجود آورد. تربیت فرزند خیلی وقت‌ها از روی محبت و اینکه می‌خواهیم فرزند خوبی تربیت کنیم، ناخودآگاه در دام کنترل گری می‌افتیم و خیلی محسوس و نامحسوس درحال انجام این کار هستیم که سرانجام خوبی به همراه ندارد. این شیوه در برخی از والدین آنقدر شدید است که بچه‌ها را

منظور از آزادگذاشتن بچه‌ها این نیست که تربیت را به کلی رهاکنیم، منظور این است که بچه‌ها رها باشند، هرلحظه آن‌ها را در یک فضای محصور قرار ندهیم و بگذاریم آزادی عمل داشته باشند که برای این کار هم، باید محیط خانه را امن کنیم و تاحد امکان وسایل لوکس را از جلوی دست آنها برداریم. برخی اعتقادی به این مساله ندارند و می‌گویند بچه‌ها باید ببینند و دست زدن را یاد بگیرند اما من می‌گویم واقعاً به چه قیمتی؟ به این قیمت که هرروز چیزی بشکند، مادر فریاد بزند و کودک تحقیر شود؟ بنابراین ایجاد یک محیط امن برای آزادی عمل به بچه‌ها کاملاً ضروری است. البته این صحبت‌ها همانطور که گفته‌ام

بچه‌ها را تا ۷ سالگی رها کنیم یعنی چه؟

■ **لطفاً کمی هم از تربیت در خانواده‌های چندفرزندی برایمان بگویید. برخی معتقدند که بنا به فضای خانه و خانواده، تربیت بچه‌ها در چنین خانواده‌هایی راحت‌تر است و برخی دیگر معتقدند که چندفرزندی می‌تواند بر سطح کیفی تربیت والدین اثرمنفی بگذارد. نظراتان در این باره چیست؟**

با قاطعیت می‌گویم که اگر مادری بتواند یک فرزند را به خوبی تربیت کند، قطعاً می‌تواند تربیت فرزندان بعدی را هم با همان کیفیت انجام دهد. کسانی که کیفیت تربیت در خانواده‌های چندفرزندی را پایین‌تر از خانواده‌های تک فرزندی

■ **اما به عنوان یک مساله مهم، می‌خواهیم بدانیم که چرا امروزه به رغم تلاش مضاعف والدین برای تربیت فرزندان، بازهم بسیاری از خانواده‌ها با نتیجه‌ای عکس مواجه شده و فرزندانشان مسیرِ متفاوت از سبک زندگی خانواده را درپیش می‌گیرند؟**

امروزه به شدت با این مساله مواجه هستیم و می‌بینیم که بچه‌هایی از خانواده‌های مذهبی به سمت و سوی دیگری می‌روند و حتی بچه‌هایی از خانواده‌های غیرمذهبی نیز مسیر متفاوتی را انتخاب می‌کنند. به واقع این مساله اغلب اوقات از کنترل گری بیش از حد والدین نشأت می‌گیرد؛ یعنی بچه به سبب کنترل افراطی خانواده زده می‌شود و دقیقاً مدل متفاوت از والدین را انتخاب کرده و آن را بروز می‌دهد. این بچه‌ها وقتی به سن انتخاب و استقلال می‌رسند، برای هر مساله‌ای به تنهایی تصمیم می‌گیرند و بدین شکل برون ریزی دارند، بنابراین وقتی موضوع کنترل گری را از همان دوران کودکی مطرح می‌کنیم و نسبت به آن هشدار می‌دهیم، به آن سبب است که این مساله از همان کودکی تا نوجوانی می‌تواند روی فرزندان نتیجه عکس گذاشته و سرانجامش نیز بشود چیزی که اصلاً انتظارش را نداریم.

■ **چطور می‌توان از آسیب‌های کنترل گری فاصله گرفت؟**

والدین باید با فرزندانشان رفیق باشند، همدلی کنند و گوش شنوا داشته باشند. اینکه بتوانیم واقعاً با تمام وجود به بچه‌ها گوش بدهیم، مهم‌ترین قدم را برداشته‌ایم. خانواده‌هایی که می‌توانند امنیت لازم را به لحاظ ارتباطی برای فرزندانشان برقرار کنند و فرصت حرف زدن را به آن بدهند، در نوجوانی بچه‌های همسوتری دارند و بچه‌ها هروقت به مشکل برمی‌خورند اول به سراغ خانواده می‌ایند، اما آنجایی که ما نمی‌شنویم یا فرزندانمان را تحقیر می‌کنیم و حتی خودمان را تحقیر کرده و به فرزندان می‌گوییم من چه کرده‌ام که تو اینچنین شده‌ای، عملاً تیر خلاص زاده‌ایم و بچه‌ها در مسیری قدم می‌گذارند که مطابق میل ما نیست.

■ **به عنوان آخرین سؤال بگویید که آیا این خانواده‌ها راهکاری هم برای هدایت فرزندان نوجوان خود دارند؟**

اصلاح رابطه قطعاً اصلی‌ترین راهکار است. خانواده‌ها در چنین شرایطی، کار سختی پیش رو دارند و ممکن است زمان زیادی ببرد، چون احتمالاً اعتماد فرزند از دست رفته و او تغییر فرزندپروری والدین را باور نمی‌کند، بنابراین چنین خانواده‌هایی باید از صمیم قلب به فکر اصلاح رابطه باشند تا بتوانند به نتایج موردنظر دست یابند.

مهم‌ترین قدم در تربیت فرزندان