

- یکشنبه ۲۲ خرداد ماه ۱۴۰۱**
- سال دوازدهم - شماره ۲۳۱۹**

سپهرغرب، گروه خانواده – عطیه صفی‌زاده؛ یک روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه کودکان از ابتدا لجباز و حرف‌گوش‌نکن به دنیا نمی‌آیند، عنوان کرد؛ روش تربیت والدین و نحوه برخورد آن‌ها کودکان را حسود و لجباز می‌کند، در این راستا لازم است که والدین از همان ابتدا برخورد صحیح با کودک را بیاموزند.

تشویق و تنبیه دو روش تربیتی است که برای رعایت مقررات و انضباط باید در مدارس مدنظر قرارگیرد.

تنبیه در مواردی به‌کار می‌رود که رفتار کودکان ناپسند، برخلاف مقررات و غیر دلخواه است و می‌خواهیم آن را خاموش و تضعیف کنیم. این دو روش باید به‌طور صحیح به‌کار رود تا موجب آرامش خاطر گردد. در مورد تشویق و تنبیه مطالعات زیادی توسط روان‌شناسان صورت گرفته و نشان می‌دهد که اثر تشویق بیش از تنبیه بوده و تا جایی که ممکن است باید از تنبیه خودداری شود زیرا تنبیه عوارض ناخوشایند را دربردارد.

تشویق باید به‌جا و مناسب باشد و به محض مشاهده و انجام رفتار مناسب از سوی دانش‌آموز بلافاصله اعمال گردد و از تشویق‌های بی مورد نیز بایدخودداری کرد. تشویق مناسب و به‌جا در یادگیری تأثیر بسزایی دارد.

تنبیه نیز باعث تضعیف رفتارهای ناپسند می‌شود و بیشتر به خاطر رفتاری است که مورد قبول بزرگان و اجتماع نیست. تنبیه نیز باید درست اعمال شود و مناسب خطای کودک باشد، و به محض انجام کار خلاف از سوی کودک اعمال گردد و دلیل آن نیز روشن شود.

در همین راستا با توجه به اهمیت با موضوع با تنی چند از مادران، فرزندان همدانی و یک روان‌شناس به گفت‌وگو نشسته که نتیجه را باهم می‌خوانیم.

یک مادر خانواده با بیان اینکه تشویق و تنبیه ارتباط مستقیمی بر تربیت کودکان دارد، عنوان کرد؛ در واقع لازم است کودک متوجه شود که گاهی اوقات رفتارهای خوب او باید مورد تشویق و گاهی هم رفتار زشت او مورد تنبیه قرار گیرد.

سمانه ایزدی با بیان اینکه تشویق گاهی زبانی است که مادر با دلبویی و بیان جملات محبت‌آمیز، رفتار و گفتار کودک را مورد تشویق

قرار می‌دهد و او را به کار و راهش دلگرم و امیدوار می‌کند، عنوان کرد؛ گاهی والدین با در آغوش گرفتن کودک، نوازش او، نگاه توأم با لبخند و خرید هدیه همچون شکلات، اسباب بازی، لباس و گردش او را به خاطر عملی که انجام داده است، می‌ستاید.

وی با بیان اینکه به عقیده بنده تشویق و یا تنیه باعث رشد کودک می‌شود، اظهار کرد؛ در واقع کودک اصول و قوانین زندگی و خانواده را با این دو امر مهم یاد می‌گیرد؛ البته حتماً باید والدین با کودکان در مورد اصول اخلاقی، رفتاری و باید و نبایدهایی که در خانواده وجود دارد صحبت کنند؛ درواقع نباید بدون علت به تنبیه یا تشویق کودک پرداختند.

فرزند دو و هفت ساله هستم و روش تربیت من کاملاً متفاوت است. اذعان کرد؛ با توجه به سن و جنسیت کودک نحوه تربیت و تنبیه و تشویق کودکان کاملاً با یکدیگر متفاوت است، تمام تلاش من این است که کمتر کودکانم را تنبیه و بیشتر با آن‌ها صحبت کنم.

ایزدی در ادامه گفت؛ اصول روان‌شناسی و تربیت کودک چند سالی است که تغییر کرده و اکثر والدین هم بر اساس این اصول با کودکان خود برخورد می‌کنند.

دیگر مادر همدانی با بیان اینکه مفهوم تنبیه و تشویق نسبت به گذشته تغییر کرده، ابراز کرد؛ در گذشته والدین بیشتر کودکان خود را با تنبیه فیزیکی آرام می‌کردند و حرف خود را به کرسی می‌نشاندند اما در حال حاضر گفت‌وگو جای خود را به تنبیه بدنی داده است.

آرژو ولی‌مراد با بیان اینکه مسیر رشد کودکان از تشویق می‌گذرد، عنوان کرد؛ تشویق باعث می‌شود که رفتارهای خوب در کودک تثبیت شود و از طرفی کودک رفتارهای بد خود را کنار بگذارد. وی با بیان اینکه هر زمانی که کودک کار خوبی انجام داد باید تشویق شود. اذعان کرد؛ در واقع نظام تربیتی کودک شامل تشویق، تقویت و تنبیه است، قاعداً تا هر تنبیه، رفتار به کمتر می‌شود و بالعکس تشویق باعث می‌شود که کودکان کارهای خوبی انجام دهند.

وی با بیان اینکه به نظر من اگر کودک را در حضور دیگران تنبیه کنیم، اعتماد به‌نفسش

به‌شدت کاهش می‌یابد، عنوان کرد؛ حتی والدین نباید در حضور دیگران سر فرزندان خود داد بکشند و یا با او بداخلاقی کنند و بهتر است قبل از رفتن به مهمانی اصول و قوانین را به کودک گوشزد کنند.

دیگر مادر همدانی با بیان اینکه تنبیه بیش از حد باعث می‌شود که کودک لجباز و گستاخ شود، اذعان کرد؛ از طرف دیگر تشویق بیش از حد باعث می‌شود که کودک لوس و وابسته شده و در آینده‌ای نه‌چندان دور در زندگی و جامعه آسیب ببیند.

وی با بیان اینکه تنبیه اثر تخریبی دارد و باعث می‌شود عزت نفس کودک به‌شدت کاهش یابد، اذعان کرد؛ تنبیه باعث می‌شود که کودک واکنش‌های افراطی‌تر از خودش نشان دهد و دست به لجبازی بزند، تنبیه در زمانی اثربخش است که والدین از قبل قوانین را به کودک خود آموزش داده و برای او تبیین کرده باشند که در صورت عدم اجرای قوانین تنبیه خواهند شد. مریم ابراهیمی با بیان اینکه کودک رفتارهای خود را بر اساس آزمون و خطا انجام می‌دهد، ابراز کرد؛ در ابتدا کودک هیچ‌کدام از رفتارهای خود را بر اساس لجبازی و یا عمدی انجام نمی‌دهد اما رفتار و واکنش والدین باعث می‌شود که کودک رفتار بد را به‌صورت مستمر انجام دهد.

وی با بیان اینکه من یک دختر هشت ساله دارم و خوشبختانه با بهره‌گیری از اصول روان‌شناسی تاکنون در تربیت او موفق عمل کرده‌ام. اذعان کرد؛ در حال حاضر کودک می‌داند که چگونه رفتار کند و در صورتی که رفتار ناشایستی کند در ابتدا با گفت‌وگو و سپس محروم کردن از برخی برنامه‌ها مثل دیدن تلویزیون، پارک و غیره به تنبیه او می‌پردازم.

یک نوجوان همدانی با بیان اینکه والدین نباید در تشویق و تنبیه فرزندان خود افراط کنند، اذعان کرد؛ در واقع به عقیده بنده تشویق و تنبیه مطلق باعث می‌شود که کودکان در آینده نتوانند کارهای خود را به‌درستی انجام دهند و بسیار وابسته به والدین خود بار بیایند.

آذین محمدی با بیان اینکه پدر و مادر تاکنون من را تنبیه فیزیکی نکردند اما بسیار محدود هستم. افزود؛ در عصر حاضر والدین به جای کودکان خود فکر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند

خانواده

یک روان‌شناس کودک و خانواده مطرح کرد؛

تنبیه بی جا، کودک را لجباز می‌کند

لزوم ارتقای سواد روان‌شناسی کودک در والدین

و اجازه نمی‌دهند که کودکان با تجربه کردن تصمیم بگیرند که کاری را انجام بدهند یا خیر.

وی با بیان اینکه به‌نظر من والدین باید بر اساس سن کودک به تنبیه یا تشویق وی بپردازند، خاطرنشان کرد؛ لازم است از یک سنی به بعد والدین با کودکان خود دوست شوند و گفتمان و نظرخواهی جایگزین تنبیه و یا تشویق بی‌جا شود.

دیگر نوجوان همدانی با بیان اینکه تنبیه بدنی اثر مغرب بر ذهن و روان کودک دارد، عنوان کرد؛ مخصوصاً اگر این تنبیه به کلامی و غیر کلامی در حضور دیگران رخ بدهد در آن صورت قطعاً اعتماد به‌نفس کودک از بین خواهد رفت.

رویا عابدی با بیان اینکه متأسفانه خانواده‌های ایرانی نحوه صحیح برخورد با کودکان خود را بلد نیستند، ابراز کرد؛ در واقع والدین با برخورد خود باعث می‌شوند که کودکان لجباز شوند و یا کارهای خود را به‌صورت پنهانی انجام دهند.

در ادامه روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه رانسانی از سه بخش روان، جسم و جان تشکیل شده، عنوان کرد؛ روان بخش مهمی از وجود هر انسانی است که هر فرد باید اصول مربوط به آن را بیاموزد.

ساده ودودی با بیان اینکه والدگری فقط به معنی نگهداری و حفاظت از جسم کودک نیست، اذعان کرد؛ در حقیقت پرورش فرد باعث می‌شود که یک انسان با تمام ویژگی‌های مخصوص خودش به‌وجود بیاید، در واقع تنها تأمین و تهیه لوازم اولیه زندگی برای کودک وظیفه والدین نیست و لازم است که زوجین اصول روان‌شناسی کودک را بیاموزند.

وی با بیان اینکه پرورش روان کودکان بسیار مهم و ارزشمند است، عنوان کرد؛ این امر با آموزش محقق می‌شود و نمی‌توان با آزمون و خطا بر سر پرورش روان کودک خود خطر کنیم. این روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه تشویق و تنبیه راهی برای ایجاد یک رفتار تازه و ثبات‌بخشی رفتار خوب در کودک است، عنوان کرد؛ قاعداً مفهوم تشویق و تنبیه در علم روان‌شناسی با آنچه در جامعه و ذهن والدین وجود دارد متفاوت خواهد بود.

ودودی با بیان اینکه در علم روان‌شناسی تنبیه فقط محدود به کتک زدن، توهین و غیره نیست؛

سپهرغرب، گروه خانواده؛ ورود فرزندان به دوره نوجوانی به خودی خود نگرانی‌هایی را در والدین ایجاد می‌کند.اگر در این شرایط نوجوان بخواهد ارتباطات بیشتری را تجربه کند و برای گوشی تلفن همراهش رمز بگذارد اوضاع از آنچه که هست بغرنج‌تر به نظر می‌رسد.روانشناسان بالینی می‌گویند نوجوان از والدین الگو برداری می‌کند.در این دوره از سن ۱۲ تا ۱۷ سالگی رمز گوشی‌تان را باید در اختیار فرزندان قرار دهید و او را متقاعد کنید تا او هم رمز گوشی‌اش را از شما پنهان نکند. نوجوان در این دوره باید اعتماد سازی را آموزش ببیند و بداند که پنهان کاری از والدین نتیجه مطلوبی برای آینده‌اش ندارد. برخی از رفتارهای نابهنجار و مخالف با فرهنگ خانواده در نوجوان به‌واسطه تأثیرپذیری از شبکه‌های اجتماعی و ارتباط با دوستان از این طریق شکل می‌گیرد و برخی نوجوان‌ها برای حفظ حریم خصوصی‌شان روی تلفن همراهشان رمز می‌گذارند؛ بسیاری از والدین می‌گویند رمز داشتن گوشی تلفن همراه نوجوان نگرانی آن‌ها را بیشتر می‌کند. با این حال در این شرایط نباید با مشاجره به این بحث خاتمه داد. بلکه پیش از در اختیار دادن این امکانات باید پیش شرط‌هایی برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله گذاشته شود. در این باره با عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان گفت‌وگو کردیم و راهکارهای حل این مسئله را جویا شدیم.

■ نوجوان از والدین الگو برداری می‌کند
دکتر آسیه اناری به عنوان روان‌شناسی که بیش از ۱۸ سال در ارتباط با خانواده‌ها و نوجوانان کار بالینی انجام می‌دهد، معتقد است تلفن همراه حریم خصوصی نیست؛ «اگر گوشی برای من به‌عنوان والد حریم خصوصی باشد برای نوجوان هم حریم خصوصی است. مگر من در تلفن همراهم چه چیزی دارم که نمی‌خواهم فرزندم بداند؛ مسلماً اگر من به‌عنوان والد برای تلفن همراهم رمز بگذارم و اجازه ندهم فرزندم دست به گوشی‌ام بزند، فرزندم هم از من الگوبرداری خواهد کرد».

وی ادامه می‌دهد: «والدین حداقل تا ۱۷–۱۸ سالگی فرزندان باید فضایی را به وجود بیاورند که هیچ فردی در خانواده روی تلفن همراهش رمز نگذارت تا نوجوان این دوره بحران را با موفقیت سیری کند. نکته مهم دیگری که والدین باید به آن توجه داشته باشند این است که برای دادن تلفن همراه به نوجوانشان شرط بگذارند که رمز موبایل متناوعی وجود دارد که والدین می‌توانند از طریق آن‌ها تلفن همراه نوجوانشان را کنترل کنند. قرار نیست که والدین با استفاده از نرم‌افزارهای کنترل گوشی، چت‌های خصوصی نوجوانشان را بخوانند

اذعان کرد؛ محروم کردن کودک از برخی امتیازات تنبیه محسوب می‌شود، اگر والدین به‌صورت کامل و دقیق کودکان خود را تشویق کنند دیگر نیازی به تنبیه نخواهد بود. وی با بیان اینکه کودکان از ابتدا لجباز و حرف‌گوش‌نکن به دنیا نمی‌آیند، عنوان کرد؛ روش تربیت والدین و نحوه برخورد آن‌ها کودکان را حسود و لجباز می‌کند؛ در این راستا لازم است که والدین از همان ابتدا برخورد صحیح با کودکان را بیاموزند.

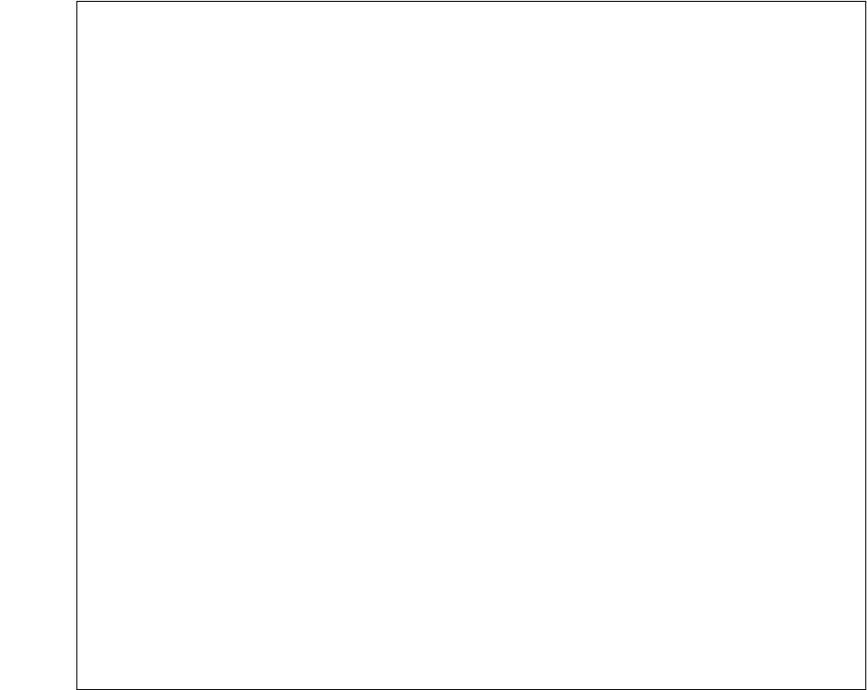
این روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه از ۶ ماهگی که کودک طالب یک وسیله‌ای است و والدین به دلایل مختلف او را از دادن به آن منع می‌کنند چالش بین والدین و کودک به وجود می‌آید، عنوان کرد؛ لازم است زمانی که کودک خردسال برای گرفتن وسیله خطرناک اصرار می‌کند با او صحبت کنیم و یا با زبان صورت و بدن خود همانند لبخند زدن و اخم به او نشان دهیم که کار خطرناکی انجام داده و با محبت از او بخواهیم که دیگر آن را انجام ندهد.

ودودی در ادامه افزود؛ زمانی که مثلاً کودک اصرار می‌کند که قندان یا یک وسیله خطرناک را بگیرد لازم است که او را در آغوش بگیرم و قندان را در دستانش قرار داده و با آرامش به توضیح دهیم که قندان برای کودک مناسب نیست و ممکن است به او آسیب بزند، در غیر این صورت برخورد تهاجمی والدین باعث می‌شود کودک لجباز شود.

وی با بیان اینکه وقتی کودک در آستانه سه سالگی قرار می‌گیرد به دلیل شکل‌گیری شخصیت و من وجود فرد به مقابله با والدین می‌پردازد، اذعان کرد؛ در واقع در این سن کودک تمایل دارد که خودش انتخاب کند و در صورتی که با رفتارهای تهاجمی مواجه شود به رفتار اشتباه خود ادامه می‌دهد و از این سن به بعد والدین به تشویق و تنبیه خود می‌پردازند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان ضمن اشاره به لزوم یادگیری روش‌های اصولی و منطقی تشویق و تنبیه توسط والدین، اذعان کرد؛ زمانی که والدین احساسات خود و کودک را بیاموزند و رفتارهای فرزند را همانند آینه دریافت کرده و آن را پردازش کنند کمتر با چالش مواجه خواهند شد

لطفاً در خانواده رمز گوشی‌تان را لو بدهید!



نظارت بر گوشی نوجوان زمانی معناداراست که والدین ابتدا با قوانین درست، گوشی را در اختیار نوجوانشان قرار دهند.

اناری در این باره می‌گوید: «اگر والدین از ابتدا تلفن همراه را با قوانین و شرایط مناسب در اختیار نوجوان قرار دهند، به مشکلی برنمی‌خورند. دادن تلفن همراه به نوجوان باید با قوانین درستی همراه باشد، قوانینی مثل استفاده از تلفن همراه در ساعات خاص، تحویل گوشی به والدین در شب، داشتن اینترنت محدود، ممنوعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی تا سنین ۱۵–۱۶ سالگی و استفاده از نرم‌افزارهای کنترل والدین.»

■ زمینه سرکشی نوجوانان را فراهم نکنیم
این متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان در پایان توصیه می‌کند: «والدین ابتدا باید با تغییرات و نیازهای دوران نوجوانی آشنا شوند. مهم‌ترین خواسته نوجوانان در این دوره استقلال است. اما برخی از والدین درک درستی از دوران نوجوانی ندارند و با برخوردهای نادرست زمینه لجبازی و سرکشی نوجوان را فراهم می‌کنند. بنابراین، والدین برای نظارت غیرمستقیم بر روی نوجوان لازم است با کسب اطلاعات درباره دوره نوجوانی، برقراری ارتباط درست با نوجوان، وقت گذراندن و سرگرم کردن نوجوان با بازی و ورزش، نداشتن زبان تند در ارتباط با نوجوان، عدم کنترل و نداشتن انتظارات بیجا از نوجوان زمینه مناسب برای برقراری ارتباط درست با او را فراهم آورند.»

■ قوانین دادن تلفن همراه به نوجوان

۷

روزنامه صبح *سپهر*
تلفن