

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

چاپ سیزدهم

پاسخ به والدین

دکتر سیما فردوسی

این کتاب به طرح رایج‌ترین مسائل مربوط به تربیت فرزند پرداخته است. این مطالب که غالباً به صورت پرسش و پاسخ هستند، در قالب نکاتی کاملاً کاربردی و با نگاهی بومی و با توجه به سنت خانواده ایرانی مطرح شده‌اند و بر اساس تجربیات ارزشمند سالها مشاوره، تحقیق، تدریس و مادری کردن مؤلف به دست آمده‌اند.



به نام خدا

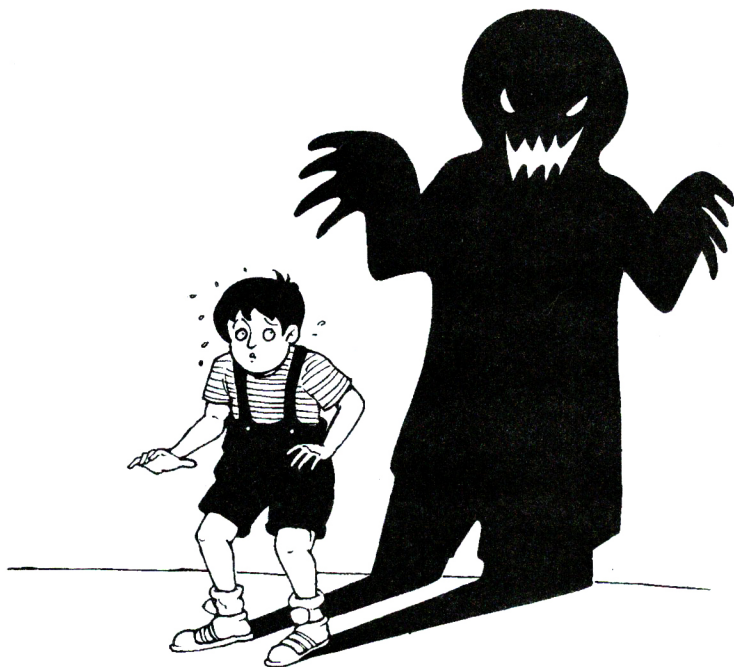
کلیدهای تربیت کودکان

پاسخ به والدین

دکتر سیما فردوسی

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۹	فصل اول: مشکلات ناشی از هیجانهای طبیعی
۱۳	فصل دوم: وضعیت روانی مادر چه تأثیری بر جنین دارد؟
۱۹	فصل سوم: تولد فرزند دوم
۳۳	فصل چهارم: مشکلات اضطرابی
۴۸	فصل پنجم: طلاق و آثار آن
۵۳	فصل ششم: بیماری، ترس از پزشک و دارو
۵۸	فصل هفتم: تجربیات جنسی
۶۰	فصل هشتم: پدر بزرگ - مادر بزرگ
۶۴	فصل نهم: تحصیلات فرزندان
۷۰	فصل دهم: مرگ
۷۴	فصل یازدهم: مهد کودک
۸۵	فصل دوازدهم: ناسازگاری - سرکشی
۹۵	فصل سیزدهم: انضباط؛ تشویق و تنبیه
۱۰۸	فصل چهاردهم: خواهران و برادران
۱۱۲	فصل پانزدهم: کودکان مشکل دار
۱۱۸	فصل شانزدهم: در آستانه بلوغ



مشکلات ناشی از هیجانهای طبیعی

هیجانها، واکنشهای کوتاه مدت روانی- فیزیولوژیکی هستند که منشأ ایجاد آنها معمولاً بیرونی است، ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می توان در ایجاد یک هیجان خاص مؤثر دید.

حالتهایی مثل ترس، اضطراب، غم، شغف، خشم و... هیجان نام دارند. وقتی کودک می گوید می ترسم، ما از او می پرسیم که از چه می ترسی، و او می گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می کند. ولی واکنشهای مربوط به آن را به صورت

فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد. هیجانها از دوره کودکی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسانها هیجان را تجربه کرده‌اند. تأکید روی کمیّت این هیجانهاست که تا چه حد وجود دارند. هرکسی به‌گونه‌ای دچار یکی از این هیجانهای طبیعی می‌شود. مثلاً هیجان ترس: اگر ترس در یک فرد با محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این یک هیجان طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد! آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همه افراد، چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجانهای مختلف می‌شوند. یعنی هیچ کس پیدا نمی‌شود که بگوید: اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟

اگر این هیجانها در فعالیتهای اجتماعی و ارتباطی انسانها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. در مورد کودکان، اگر هیجانها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکنند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند. در مورد احساسات هیجانی، ۵ سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا ۵ سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی (شاید نگران‌کننده از دید خانواده) نشان می‌دهند، مثلاً بسیاری از کودکان ۵ ساله دچار ترس می‌شوند: ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر، دور شدن از خانواده و ... در سن شروع مدرسه نیز ترسهای متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود؛ مانند ترس از ناکامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوعهای مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد برخی از هیجانهای خاص را نشان می‌دهد. هیجانها دائماً در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند. بنابراین اینها را در زمره هیجانهای غیرطبیعی به حساب نمی‌آوریم.

اصولاً در مورد احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. مثلاً اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید زمان زیادی طول بکشد. چون با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌شان هیجانهای مستمر زیاد بوده، مثلاً ترس و خشم همیشه وجود داشته و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی مبتنی بوده و این مشکل همواره شدت و تداوم داشته است، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کنند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند. بنابراین ما اکثر هیجانهای کوتاه‌مدت را در دوره زیر ۵ سال غیبی تلقی می‌کنیم. از نکاتی که باید به آن توجه شود، اجتماعی کردن این هیجانهاست؛ یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجانشان کنار بیایند. کودک باید پیاموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا نادمانی هیجانزده می‌شود، چه واکنشی از خود بروز دهد. نحوه بروز هیجان باید اجتماع‌پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. نحوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنشهایی را در والدینشان می‌بینند، آنها را یاد می‌گیرند. مثلاً مادری که از حشره‌ای می‌ترسد، از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس، و نادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده‌تری هستند، معمولاً این واکنشها را از طریق مشاهده رفتار والدینشان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند، ولی بعضی از بچه‌هایی که دچار مشکل هستند