

فصل اول

توجه افراطی و لوس کردن

من مادر یک پسر بچه ی شش ساله هستم، که به خاطر مشکلات فراوانش، هفته گذشته قرار بود از پیش دبستانی اخراج شود. او اوایل به مهد کودک نیم رفت ، چون نمی توانست از من جدا شود . هر وقت در مورد مدرسه رفتن وی صحبت میکنم، او گریه می کند و

مز تسلیم می شوم، از آن جایی که تک فرزند ماست، ما نتوانسته ایم در مقابل مخالفت های او مقاومت کنیم ، می دانم که باید شیوه بزرگ کردن فرزندمان را عوض کنیم ، اما نمی دانم چگونه ؟

والدین تمایل خیلی زیادی دارند که همه چیز را برای بچه ی خود فراهم کنند و به خصوص ، این تمایل و تکانه در خانواده های تک فرزند بسیار زیادتر است . والدینی که قصد داشتن فقط یک فرزند را دارند ، از اول می دانند که این تنها بچه آن ها خواهد بود ، پس چرا برایش همه کار

نکنند ؟ از سوی دیگر اگر والدین بعدا متوجه شوند که فرزندشان تنها بچه آن ها خواهد بود ، خیلی احساس ناتوانی و بی کفایتی می کنند ، بنابراین همه کاری برای تسکین خودشان انجام می دهند ، به خصوص اگر فرزندشان با ناز درخواست کند .

در خانواده های چند فرزندی بچه های دوم و سوم خیلی وقت ها با اسباب بازی های خواهر و برادر خود بازی می کنند و لباس های خواهر و برادر بزرگ تر را می پوشند . منظور این نیست که بچه های خانواده های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند ، آنها می آموزند که کم تر درخواست و تقاضا بکنند . اما والدین تک فرزند ناخواسته ممکن است در طول زمان به ماشین خشنود ساز مودک خود تبدیل شوند . مشکل این جا است که آن ها اطلاع ندارند که توجه بیش از اندازه و فراهم کردن همه چیز چقدر به بچه آسیب می زند .

توجه افراطی که والدین تک فرزند به سختی می توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است ؛ مادی و عاطفی ، که گاهی اوقات با یکدیگر هم

پوشی دارند. اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد به تنه فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. اگر تصمیم به داشتن فقط یک بچه دیگر می گرفتند، این قدر احساس ندامت نمی کردند، اما حالا که استطاعت خرید اسباب بازی گران قیمت را دارند، «فکر می کنند چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم». این شعاری است که می تواند برای مغز والدین سم باشد. چرا به پسر کم کمک نکنم بند کفشش را بندد؟ گرچه خودش می تواند این کار را انجام دهد؛ «ما فقط یک بچه داریم» و من که وقت کافی ندارم». چرا یک جفت کفش ۷۰۰ هزار تومانی نخرم؟ به هر حال، «ما فقط یک بچه داریم و این قصه ادامه دارد، تا روزی که پیامد های /ان رامی بینند: وقتی بچه آن ها ماهیانه فقط ۳۰۰ هزار تومان برای اینترنت و تلفن هزینه می کند.

افراط مادی

هدف تبلیغات جهانی وادار کردن ما به خرید چیزهایی است که نیاز نداریم، تا هرگز از آنچه داریم راضی نشویم و همیشه خرید مشتاق خرید بیش تر و متنوع تر باشیم. هرچه بیش تر به چیزها دسترسی داریم، خیلی بیش تر مستعد تقاضاهای بعدی می شویم. خوب، حالا این ها چه ربطی به توجه افراطی کودک دارد؟ خیلی ربط دارد! این فرهنگ است که ما در آن زندگی می کنیم. این وظیفه ما است که به عنوان والدین ، بچه های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف گرایی و افراط محافظت کنیم. این وظیفه ما ست که آن ها را از نیاز به آخرین مدل تلفن همراه محافظت کنیم. به عنوان والدین، این وظیفه ماست که کودکان خود را به سمت اعتدال و میانه روی هدایت کنیم و برای ان ها الگویی در انتخاب مناسب باشیم.

بعضی از تک فرزندها جشن تولد خود را بخاطر می آورند که با باز کردن کوهی از هدایا خسته شده اند، و باز هم پرسیدند : « همش همینه؟»
زمانی که بچه چنین رفتاری نشان می دهد، والدین وحشت زده می

شوند ، اما از خود می پرسند: چطور شد که بچه ما اینقدر طمع کار شد؟ توجه افراطی زره زره روی هم جمع شده و به تدریج نمایان می شود، این مساله یک شبه رخ نمی دهد. اولی باری که برای دختر خود یک عروسک اضافی می خرید ، به یک باره معتاد خرید نمی شود، اما وقتی که هم زمان چند مدل اسباب بازی می خرید ، این اتفاق می افتد. چون شما فقط یک بچه دارید و از استطاعت مالی لازم برخوردارید، اما حدس بزنید چه می شود؟ آمارها نشان داده است که والدین تک فرزند از والدین دو یا سه فرزند ، بیش تر برای بچه خود خرج می کنند! وقتی همه چیز برای بچه فراهم شود، قدر نمی داند. آن چه کودک بیش تر از هرچیزی نیاز دارد، احساس امنیت و دوست داشتن است که والدینش باید به او هدیه کنند.

برای کودک حد و مرز مشخص کنید

زمانی که کودک برای عملی شدن خواسته خود آشوب بر پا می کند ، ممکن است ساده ترین راه تسلیم شدن در برابر درخواست او باشد.

البته این راه حل مناسبی نیست. وقتی که در یک فروشگاه شلوغ به بچه نه می گوییم و بچه عصابی می شود، نباید جلوی دیگران خجالت بکشیم و شاید لازم باشد نگاه های سرزنش کننده آن ها را تحمل کنیم. گرچه ممکن است خود نیز چنین مساله ای را تجربه کرده باشید، بنابراین ساده ترین کار را انجام می دهیم، کیف پول را باز میکنیم و گاهی ممکن است قسم بخوریم که در منزل حسابت را می رسم!

باید به خاطر داشته باشیم که انجام شدن فوری کارها برای بچه ها همه چیز است. بچه ها در اینجا و در زمان حال زندگی می کنند . بچه چهار ساله ای که در مغازه به هدفش رسیده است، توان درک این را ندارد که چرا دوباره اجازه چنین کاری را به او نمی دهید. توضیح شما به عنوان یک بالغ: « من اون اسباب بازی گران قیمت را برایت خریدم ، چون می خواستم زودتر برگردم خونه و در را برای تعمیر کار باز کنم، و وقت جر و بحث نداشتم»، ممکن است برای او مفهومی نداشته باشد. برداشت بچه چهار سال شما این است: «پس دفعه بعد که اومدم فروشگاه، یک

اسباب بازی دیگه می خرم». به عبارت دیگر، می داند که دفعه بعدی هم به مرادش می رسد، چون قدرت مقاوت و ایستادگی بیش تری نسبت به شما دارد. از کنترل کردن و نه گفتن هراس نداشته باشید. قبل از رفتن به فروشگاه اسباب بازی برای او حد و مرز مشخص کنید.

برنامه ریزی از قبل

محدوده و مرزهایی را در منزل مشخص کنید و به خوبی آموزش دهید، به طوری که کودک آن را دریافته و منطقی ببیند، سپس بر تصمیمات خود اصرار و مقاومت کنید. بچه ای که چون پدرش برایش ماشین برقی خریده سر و صدا می کند، بچه ای است که از قبل و پیش از خروج از منزل برایش حد و مرزی را مشخص نکرده است. بچه ها عصبی و بی منطق می شوند، دقیقا به خاطر این که والدین آن ها نمی دانند یا دل و جرات لازم را ندارند که برای بچه خود حد و مرزی را تعیین کرده و به آن عمل کنند.

وقتی دخترم سه ساله بود ، ما برای مغازه اسباب بازی فروشی قانون داشتیم ، چیزی شبیه به این: « اگر قرار بود برای تولد دوستش خرید کنیم ، خودش هم می توانست یک اسباب بازی کوچک بخرد. فقط یک قلم!»، اما می خواستم بدانم که هدف نگاه کردن به اسباب بازی ها و خرید هدیه برای دوستش است. ما در مورد علایق بچه ای که تولدش بود ، بحث کردیم و چون هدیه از طرف دخترم بود ، مایل بودم که او هم در انتخاب و خرید هدیه مشارکت کند، به جای اینکه خودم هدیه را بخرم. ما قبلا همیشه اول هدیه را می خریدیم ، بعد دنبال خواسته دخترم می گشتیم. اکثر ما وقتی بچه بودیم ، حرف والدینمان قانون بود. مذاکره در فرهنگ لغات ما وجود نداشت، اما به شیوه ای عجیب، فقدان دموکراسی در خانه ما موجب شد که بفهمیم که چه کسی هستیم و به کجا تعلق داریم. ما بچه بودیم و قدرت نفوذ بالغین را نداشتیم. حرف والدین همیشه الویت داشت. والدین همه کاره بودند: قاضی، وکیل، هیئت منصفه، همیشه قضاوت و حکم آن ها به مذاق ما خوش نمی آمد، اما به ندرت آن

ها را به چالش می کشیدیم، حداقل تا نوجوان شدیم. وقتی که بزرگتر شدیم ، ریاست و حکم رانی آن ها به ما بهانه ای برای اعتراض داد! اما ما حالا بچه های خود را به شیوه ای متفاوت زرگ می کنیم، شاید هم خیلی خیلی متفاوت . گرچه گوش کردن به حرف بچه ها مهم است، ولی غیر منطقی است که اجازه دهیم حکومت را به دست بگیرند.»

ما در جامعه ای زندگی می کنیم که متأسفانه در برخی موارد ثروت ، شهرت و زرق و برق بیش تر از تحصیلات یا خوب کار کردن افتخار محسوب می شود . شک دارم که این وضعیت در آینده نزدیک عوض شود، ما دوست نداریم فرزندان بدون تحصیلات و صرفاً با توجه به ارزش های مادی بزرگ شود. ماهواره و فیلم ها هم قسم شده اند که ارزش ها را به بچه هایمان آموزش ندهیم. اگر دیر بجنبیم این تفکر نا خوشایند در ذهن فرزندان ما نهادینه خواهد شد و دیگر سلاحی برای رویارویی با مادی گرا نخواهیم داشت. آگهی های تبلیغاتی تعلیم دیده اند

که روح بچه ها را تسخیر کنند . خوب، چطور می توانیم نبرد علیه پیام های بازرگانی را برنده شویم؟

خلق احساس مسئولیت

سعی کنید کودک به واسطه برعهده گرفتن مسئولیت های خاصی در خانواده ، عضو حقیقی از خانوار باشد. در زیر لیستی از کارهایی که می توانید برای کودک خود انجام دهید، آمده است:

۱. محدودیت تلویزیون : این شامل تعداد سی دی هایی که کودک شما تماشا می کند، نیز می شود. هرچه بچه کمتر تماشا کند ، کمتر تحت تاثیر رسانه قرار می گیرد.

۲. واگذاری کارهای متناسب با سن :

▪ بچه دو ساله : کمک کردن در آب دادن گل ها، جمع و مرتب کردن

اسباب بازی ها.

▪ بچه های سه تا چهار ساله : کمک در کاشتن گل ها ، کمک در چیدن و جمع کردن سفره.

▪ بچه های پنج تا شش ساله : کمک در مرتب کردن تخت خواب (ممکن است خیلی مرتب نباشد ، اما کمک کننده است)، و آویزان کردن لباس ها.

▪ بچه های بزرگتر : بیرون گذاشتن زباله ، خالی کردن جارو برقی ، تازدن لباس های شسته.

یادگیری نه گفتن

بزرگترین دشمن «نه» گفتن ، دمدمی مزاج بودن است. «نه» گفتن بری والدین تک فرزند به مراتب دشوارتر از والدین چند فرزند است. البته توجه داشت که دیگر قرن نوزدهم نیست و نمی توان با بچه ها مانند اشیای دم دست رفتار کرد . باید احساس ها و نیاز آن ها لحاظ شود، این بدین معنی است که والدین باید با فکر عمل کنند ، اما نباید به گونه ای باشد که قدرت تصمیم گیری را از دست بدهند . قبل از اینکه مسائل

به بیراهه رود، باید قواعدی تدوین و پیاده شود. خشنود کردن تک فرزند و برآورده کردن تمامی نیازها و درخواست های او، ممکن است یک شخص ترسو تحویل جامعه دهد که قادر به انجام دادن کارهایش بدون کمک شما و دیگران نباشد و نتواند با دیگران شریک شود.

بچه ای که خیلی آزاد بوده و افراطی بار آمده است به به بالغی تبدیل می شود ه در حفظ روابط و مشارکت های کاری مشکل نخواهد داشت. کودک باید عواقب رفتار خود را بفهمد و بداند آن رفتارها چه اثری بر دیگران خواهد گذاشت . زمانی که والدین به شیوه منطقی و با دلیل نه بگویند ، بچه ها یاد می گیرند که به افراد اطرافشان احترام بگذارند.

این ایده را که هرعمای داری عواقبی است ، می توان از همان ابتدا و اوان زندگی به بچه یاد داد . در ظاهر ممکن است بچه طوری رفتار کند که انگار از محدودیت های تعیین شده شما بیزار است ، اما در باطن، او در طول زمان و به شیوه ای درونی در می یابد که به نفع او بوده است.

هر کسی که بچه کوچکی داشته ، تقریباً این احساس را تجربه کرده است که بازی کامپیوتری را برای همیشه کنار بگذارد. ممکن است فرزند شما بازی کامپیوتری را بخواهد که اغلب دوستانش دارند. از دید شما او پیش از اندازه وقتش را پای کامپیوتر می گذارند، اما نمی خواهید فرزند شما از دیگران جا مانده است و در عین حال نمی خواهید به صورت افراطی به او آزادی بدهید. باید به صورت هماهنگ با همسر خود در مورد نه گفتن با همسران به توافق برسید. بیش تر بچه های تک فرزند مذاکره های خوبی هستند، اما نباید بگذارید فرزند شما قبل از این که به سن بلوغ برسد ، بدون مجوز و مدرک تحصیلی و دانش لازم ، حکم و نظریه بدهد. همچنین قبل از اینکه والدین در مورد مساله ای به توافق برسند، نباید با او در مورد آن صحبت کنند . در وحدت است که قدرت وجود دارد.

فقر را به او هدیه دهید

سال ۱۹۹۹، روبرتو بنیگنی^۱ برای فیلم خود به نام «زندگی زیبا است»^۲

برنده جایزه اسکار شد. او در سخنرانی دریافت جایزه اش، از والدین خود به خاطر فقری که به او هدیه شده بود، تشکر کرد. نمی دانم چه تعداد از شنوندگان منظورش را از این سخنان به خوبی درک کردند. چرا کسی باید به خاطر فقر شکر گزار باشد؟ فقر چیزی است که ما از آن فرار می کنیم و اگر به ما برسد، از آن ناراحت هستیم. منظور بنیگنی این بود که نداشتن، به وی دیدگاهی داد که هیچ چیز دیگر نمی توانست این دیدگاه را به او بدهد. مطمئناً هدف دفاع فقر نیست، اما خوب است تک فرزندها حتی زمانی که فراوانی و وفور نعمت جزء غیر قابل اجتناب زندگی آن ها است، نداشتن را تجربه نمایند.

▪ به طور مثال بخشی از اسباب بازی های کودکان را که از آن ها خسته شده است، در محلی دور از چشمش نگه دارید، بعد از گذشت چند ماه آن ها را به او بازگردانید تا قدرشان را بهتر بدانند.

^۱ Roberto Benigni
^۲ Life is beautiful

▪ با کودک به طبیعت بروید و هنگامی که کاملاً گرسنه شد غذاهای بسیار ساده بخورید ، غذاهایی که شاید در شرایط عادی در خانه نخورده است.

افراط عاطفی

ما تصور می کنیم چه قدر با وجدانیم که همیشه در خدمت فرزندمان بوده ایم، اما وقتی به گذشته فکر می کنیم ، شاید به این نتیجه برسیم که اگر برخی اوقات ناراضی می شد ، به نفع او بود.

تک فرزند ما باید با کم بسازد و قدردان همان کم هم باشد، اما این همه کار نیست(پرهیز از افراط مادی) . افراط عاطفی می تواند حتی خطرناک تر و مضرتر از افراط و زیاده روی مادی باشد. اجتناب از افراط عاطفی مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در

دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای والدین تک فرزند بسیار دشوار است. ممکن است ما در آزادی بی حد و افراطی در رابطه با مسائل مادی فرزندان، کاملاً روشن و با حدود رفتار کرده باشیم؛ اما در مورد توانایی وی برای زندگی در دنیای بیرون افراط کرده باشیم. برای آن که فرزندان دچار افراط عاطفی نشود، و باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

زندگی خودتان را فدا نکنید

مادرم به من می گفت : هر وقت می خواستی جایی بری ، من همه چیز را رها کرده و تو را می رساندم. پدرت به من تذکر می داد که من دارم تو را خراب می کنم و روزی پشیمان می شوم. والدینم همیشه به حرف من گوش می کردند، و محور اکثر تصمیمات خانه من بودم . بایستی بارها و بارها یاد می گرفتم که این تصور اشتباه است که چون من آلفرد هستم، همه باید عاشق من باشند».

بگذارید کودکان ارزش در خلوت خود بودن را کشف کنند

والدین بچه های تک فرزند فکر می کنند باید بچه خود را بدون توقف در قرارها و کلاس ها درگیر کنند، چون اگر فرزندشان تنها بماند ، نمی داند که چه کار کند و ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسیل هایش هدر رود.

کودکی های خودمان را به یاد بیاوریم ، اغلب ما پیش دبستانی نرفتیم، دنیای ما کوچه بود که در آن زندگی می کردیم. بعد از مدرسه با بچه های مدرسه و اگر هم بازی پیدا نمی شد، به تنهایی بازی می کردیم. به خیال پردازی می نشستیم و افکارمان به مکان هایی می رفت که هیچ محدودیتی نداشت. یک لحظه من معلم بودم و عروسک هایم شاگردان من بودند. لحظه دیگر پلیس می شدیم و دزد. تقریباً تمامی بچه های تک فرزندی که من مصاحبه کردم، لحظه های خلوت خود را یکی از بهترین خاطرات خود می دانستند.

اگر ما فراهم کردن کلاس های متنوع و قرار بازی کار خوبی برای بچه هایمان تصور می کنیم، اشتباه است. باید والدین بین تعاملات اجتماعی ، کلاس های خارج از مدرسه و فرصتی برای تنها خواندن ، و نقاشی کردن، تعادل برقرار کنند.

چون خیلی موفقیت مدار هستیم، باور کردن این عقیده که یادگیری حاصل اشتباهات است، خیلی مشکل اس. من مطمئنم آنچه یاد گرفته ام بیش تر به خاطر شکست هایم بوده، تا موفقیت هایم. ما می خواهیم که تک فرزندان ما پاکی و بی گناهی خود را حفظ کنند و این وظیفه ما است که دنیا را با همه خطاها و بدی هایی که در آن وجود دارد، به آن ها معرفی کنیم. ما معلم و الگو های بچه های خود هستیم و اگر ما نتوانیم حد و مرزی را تعیین کنیم، آن ها نیز نخواهند توانست. اگر ما ترسیده باشیم و از رها کردن هراس داشته باشیم ، آن ها به ما وابسته خواهند شد و در مستقل شدن مشکل خواهند داشت.

چگونه والدین می توانند از لوس شدن تک فرزند خودشان اجتناب

کنند؟

- سعی نکنید آنچه را که خود در کودکی‌تان نداشته‌اید، برای فرزند خود فراهم کنید؛
- از ابتدا (یعنی از بدو تولد) در مورد ارزش‌های خانوادگی خود تصمیم بگیرید؛
- محدودیت‌های شفاف، اما انعطاف‌پذیری برای بچه در حال رشد خود تعیین کنید؛
- اجازه دهید فرزندتان اشتباه کند . اجازه دهید از اشتباهات خود درس بگیرد، تا حدی که برای سلامتی و رفاه وی خطرناک نباشد؛
- علاوه بر بچه ، برای خودتان هم خوب باشید. اگر برای خودتان هم وقتی در نظر بگیرید، بپه شما به این خاطر برای شما احترام خواهد گذاشت؛

▪ نه گفتن را فرا بگیرید و به آن عمل کنید. نگذارید بچه چهارساله با گریه شما را بع تغییر آنچه که می دانید برای خودتان و او مفید است، وادار کند؛

▪ ارزش پول را با تشویق وی را به کار کردن بیاموزید، چه کار کردن اضافی برای شما یا محل مطمئن دیگری باشد؛ وقتی فرزندان فهمید که درآوردن پول چه قدر طول می کشد و تا چه اندازه زحمت دارد، قبل از خرج کردن کمی فکر خواهد کرد، همچنین به خاطر سخت کار کردن شما برای تامین آن پول ها احترام خواهد گذاشت.

خودآزمایی

آیا شما جزء والدینی هستید که بچه خود را لوس می کند؟

خود را تست کرده و دریابید:

▪ آیا برای فرزندتان کارهایی را انجام می دهید که خودش توان

انجام آن ها را دارد؟

▪ آیا بچه شما لوازم و توجهی فراتر از منطق ، از شما تقاضا دارد؟

▪ آیا نیازهای عاطفی و مادی بچه به طور کامل بر نیازهای خود

شما سایه افکنده است؟

▪ آیا بچه شما توان فهمیدن واژه «نه» را ندارد؟

▪ آیا شما توان نه گفتن را ندارید ، چون می ترسید بپه تان از شما

دلخور شود؟

▪ آیا در تعیین حد و مرز برای بچه خود مشکل دارید، چون تحمل

ناراحتی او را ندارید؟

والدینی که پاسخ این سوالات را مثبت دهند، در خطر لوس کردن بچه

خود هستند. بچه های لوس، همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند، زیرا

همیشه لیوانی پر در اختیارشان بوده است.

فصل دوم

حفاظت بیش از حد و بیش تیماری

« من یک تک فرزند بیست و پنج ساله هستم که به خاطر مشروط شدن و فاصله افتادن بین تحصیل، تازه با مدرک کارشناسی از دانشگاه فارغ التحصیل شده ام. زمانی که مدرسه می رفتم والدین، بیش از حد از من محافظت می کردند، انگار که یک زندانی بودم. نگرانی آن‌ها از این که با چه کسی معاشرت می کنم، چه کار می کنم، کجا می روم، آن‌ها را کلافه کرده بود. سال اول دانشگاه من یک فاجعه بود، چرا که ناگهان از محیط خانه آزاد شدم. خیلی درس نمی خواندم، همیشه در حال گشت وگذار و مهمانی بودم. دو ترم مشروط شدم. چون والدینم من را ایزوله بار آورده بودند، هرگز نمی دانستم چطوری با فشار هم سالانم کنار بیایم ی تصمیم خوبی برای خودم بگیرم، الان هم مواد مصرف می کنم.»

چرا تک فرزند ها اغلب خیلی حفاظت می شوند(بیش تیماری)

ما در دنیایی زندگی می کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می شنویم. این ترس توسط برنامه های خبری، وقایع ترسناکی که در شهر و محله مان از این و آن می شنویم ، صحبت هایی که با دوستان و همسایه ها داریم و ... و بیست و چهار ساعته وارد خانه ما می شود ، برنامه هایی که نه آغاز دارند و نه پایان، برنامه هایی که انواع مختلف وقایع ناراحت کننده را گزارش می دهند: حملات تروریستی، جنگ ها، رکورد اقتصادی، دزدی و قتل و

به فرزندانمان دایما اخطار می دهیم که با غریبه ها حرف نزنند، تمام وقت و از همه طرف مواظب آن هستیم. گرچه منطقی است که جانب احتیاط را بگیریم تا این که بعدا تاسف نخوریم، اما هر قدر هم که بخواهیم ، نمی توانیم امنیت صد در صدی تک فرزند خود را تضمین کنیم، حتی اگر این کار را م بتوانیم انجام دهیم، تا کی خواهیم توانست که آن را ادامه دهیم؟

مطمئناً، اکثر والدین خود را افرادی میدانند که سخت تلاش می کنند تا مقصد و سرنوشت بچه خود را مشخص سازند، اما والدین بچه های تک فرزند با مشکل حفاظت بیش از حد فرزند مواجه هستند. از آن جایی که رابطه آن ها با تک فرزند خود بسیار صمیمی است، تصور می کنند که دخالت در تمامی جنبه های زندگی تک فرزند خود امری طبیعی و بخشی از رابطه آن هاست، بنابراین در خانواده تک فرزند میل بالایی برای بیش تیماری بچه وجود دارد، که این بیش تیمار می تواند برای فرزند به یک نقض تبدیل شود و نگذارد که آن ها به صورت طبیعی رشد کنند، به شیوه ای که با تجارب خود، و تا حدی با آزمون خطا رشد کنند.

به جای اینکه بیش تیمار باشیم، باید به بچه خود تکنیک هایی را آموزش دهیم که بتواند مسائل را به شیوه ای منطقی تشخیص و تفکیک کند، به عنوان مثال؛ اعتماد به نفس در او را پرورش دهیم تا نهایتاً بتواند به عنوان فردی توانمند در اجتماع زندگی کند. مساله این است که یادگیری

تک فرزند ما فقط با تصمیمات خوب نیست، بلکه درک پیامد های تصمیمات بد نیز منجر به یادگیری می شود. این مساله بخصوص برای والدین تک فرزند مصداق دارد، زیرا نمی تواند شاهد اشتباه تک فرزندی شوند که خیلی روی آن سرمایه گذاری کرده اند.

والدین مرعوب ، فرزندی ترسو را بار می آورند، کسی که قادر به یافتن آینده و آرزوی خود نیست. مثلا می گویند: من همواره در فکر آنم که چه به سر دخترم خواهد آمد، زمانی که من کنارش نیستم!

طبیعی است که تمام والدین مسئولیت پذیر، از فرزندان خود مراقبت کنند، اما والدین تک فرزند با تلاش و عشق و جان فشانی بیش تری از تنها فرزند خود محافظت می کنند، زیرا فقط یک بچه دارند، تک بچه ای که متقاعد کردنش خیلی سخت تر است، تک موجودی که خیلی برای والدین با ارزش است. والدین تک فرزند فقط یک بچه دارند که متقاعد کردنش خیلی سخت تر است ، تک موجودی که خیلی برای والدین با ارزش است.

والدین تک فرزند فقط یک بچه دارند که به آن فکر کنند، بچه ای که همه چیز آن ها است، اما والدین سه فرزند ممکن است چیزهای زیادی برای فکر کردن داشته باشند.

« وقتی دخترم حدود هشت ماهه بود، دوستم دو بچه داشت، یک پسر سه ساله و یک دختر که تازه یکساله می شد. دختر من و دوستم هم زمان راه رفتن را شروع کردند. وقتی دختر دوستم می افتاد و سرش به جایی می خورد، مادرش به ندرت واکنش نشان می داد، در حالی که وقتی سر بچه من زمین را لمس می کرد، من تقریباً از خود بی خود می شدم.»

تجربه نشان داده که خانواده های چند فرزندی، بعد از اولین کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی یا بعدی واکنش چندانی ندارند. آنها می دانند که زخم ها نهایتاً خوب می شوند، اما والدین تک فرزند به ندرت به این دانش خود اعتقاد دارند.

یک مطالعه نشان داد؛ والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی کردند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه خود شده‌اند. به عبارت دیگر، راهبرد حفاظتی موجب می‌شود که خردسال در مواجهه با موقعیت‌های ناشناخته، طریقه تسلط بر ترس خود را از دست بدهد.

والدین تک‌فرزندی که تمام موانع خود را بر می‌دارند، به احتمال زیاد بچه‌ای بزرگ می‌کنند که ترسو است و احساس امنیت نمی‌کند. بطور می‌توانیم راحت بخوابیم، وقتی می‌دانیم بچه ما به راحتی قابل دزدیده شدن است؟ اگر چنین است پس کجا محلی امن است؟ امروزه دیگر دنیا صمصی نیست، و ما با کسانی که در نزدیکی ما زندگی می‌کنند، آشنا نیستیم. شاید تا حدودی مراقبت بیش‌تری لازم است، اما باید تفاوت

بین نظارت هوشمندانه و بیش تیماری را بدانیم، دانستن این تفاوت در بزرگ کردن بچه ای با اعتماد به نفس و خود اتکا ضروری است.

اصول کلی برای محافظت از نوجوان خود

در حقیقت کودکی که فرد دیگری تمام کارهایش را انجام می دهد، معمولاً قادر به کنار آمدن با مشکلات و جزر و مد زندگی در زمان بلوغ و بزرگ سالی نیست، زیرا دستش قبلاً پینه نبسته، تجربه باخت ندارد، تا حالا ناراحت و ناراضی نبوده است و تجارب خیلی سطحی دارد که طبق آن ها تصمیم می گیرد و عمل می کند.

اضطراب موجب بروز اضطراب می شود و متأسفانه می تواند مسری باشد، همانطور که آنفلوآنزا سرایت می کند. والدینی که بچه خود را بیش از اندازه مراقبت می کنند، به طور وسواسی آن ها را از هر گونه تجربه محروم می کنند. اجتناب از نگرانی مخرب در واقع مهم تر از پیش

گیری از خرابی دندان در بچه است. دندان ها را می توان بدون صدمه زیاد ترمیم کرد ، اما ترمیم روان بچه خیلی گران تر و سخت تر است.

اگر فرزند شما بداند که به او اطمینان دارید ، او نیز به خودش اعتماد می کند ، اما باید بدانید که نباید خیلی زود و خیلی زیاد به او قدرت بدهید. گزینه ها را به تدریج و افزایش توانایی های او اضافه کنید. شما می توانید اطمینان و اعتماد را از اوان زندگی به بچه خود تزریق کنید.

برای این کار می توان با عادی ترین فالیت شروع کرد. خرید از فروشگاه یک راه ساده برای آموزش مهارت های واقعی زندگی به بچه است که به او اطمینان و اعتماد به نفس القا می کند. یک لیست خرید از القام ساده همراه بچه خود تهیه کنید . سپس زمانی که به مغازه رسیدید، از کودک خود بخواهید که مثلا پیاز و کدو را جدا کند. اجازه دهید سبزیجات را خودش انتخاب کند و در محاسبه قیمت به او کمک کنید. این خود یک آموزش میدان ریاضی است. وقتی بهصندوق

خروجی رسیدید، او می تواند کارت بانک را در کارت خوان بکشد و کارکرد آن را برایش توضیح دهید.

مهم نیست که شغل شما چیست، باید بچه خود را در آن چه برای امرار معاش انجام می دهید و هم چنین چگونگی انجام آن درگیر کنید. با دخالت دادن وی، به او کمک می کنید که شما، خودش و جایگاهی را که در دنیا دارد بهتر بشناسد. اگر او را با وضعیت و کم و کیف کار خود آشنا نکنید، شما وی را از یکی از عناصر پایه و اساسی زندگی محذوم کرده اید. البته این را هم بدانید که برای نوجوان مهم نیست که شما چکار می کنید، همین که روی زمین وجود دارید، برای وی باعث خجالت هستید. بیش تر نوجوانان ترجیح می دهند که بگویند از زیر بوته در آمده اند. این طبیعی است و تا حدود سن نوزده سالگی طول می کشد.

چگونه والدین از بیش تیماری تک فرزند خود اجتناب کنند؟

- لیستی از ترس های خود تهیه و سپس مواردی را که با عقل جور در نمی آید ، را حذف کنید.
- از توانایی های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل وی آگاه باشید. فرصت هایی برای ماجراجویی و فرصت هایی برای شکست خوردن برایش فراهم کنید.
- اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند. همیشه سعی نکنید همه کارهایش را انجام دهید.
- از موقعیت هایی که بی خیال بودن شما مهم است، آگاه باشید. پس بدون اینکه بچه از ترس شما مطلع شود ، به راحتی کنار بکشید. اجازه دهید ، دریابید که چگونه کارها را به تنهایی اداره می کند.

خودآزمایی

آیا شما پدر و مادری بیش تیمار هستید؟

خود را تست کرده و در یابید :

▪ آیا قبل از اینکه کودکان نیاز داشته باشد یا درخواست کمک

کند ، راه حلی پیشنهاد می کنید یا به کمک او می شتابید؟

▪ آیا معمولاً کارهای خود را رها کرده و تلاش می کنید زندگی را

برای کودک خود رها کنید ، حتی زمانی که کار خودتان سخت

تر می شود؟

▪ آیا کاملاً در زندگی روزمره کودک خود درگیر و وارد شده اید

و بیش تر اوقات نگران او هستید؟

▪ آیا کنار ایستادن زمانی که بچه شما با مشکلی مواجه است و

سعی در حل آن دارد ، برایتان غیر ممکن است؟

▪ اگر از دست شما بر می آمد ، آیا ترجیح می دادید که تمامی

موانع و خطرهای را از سر راه کودکان بردارید، به جای آن که به

او کمک کنید ، تا خودش این کارها را بکند؟

اگر پاسخ شما به هرکدام از این سوالات مثبت باشد، باید تعریف محافظت از تک فرزند خود را مجدد بررسی کنید. عقب بایستید و خوب فکر کنید که بچه شما کیست و واقعا چه توانایی هایی دارد؟ او را وابسته نکنید و دست و پای او را نبندید. اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند.

فصل سوم

کوتاهی در تربیت و ادب کردن

«من والد پریشان و آشفته ای با یک فرزند هستم و تمامی اشتباهاتی را که ممکن است مرتکب شده ام : بیش تیماری ف دخالت بیش از حد، قصور در ترکیب کردن. حالا من از دست پسر یازده ساله ام خون گریه می کنم، چون خیلی تنهاست. نسبت به سنش نابالغ است، وقتی با بچه های هم سن و سال خودش بازی می کند یا کاری انجام می دهد،

بی ادب و بدون کنترل است، که روی اعصاب همه آن ها راه می رود.
مرتب دستش می اندازند، چکار کنم؟!»

تمامی بچه ها با نمک ، مکار و قوی هستند؛ اما تک فرزند ها به خصوص برای والدین خود خیلی بیش تر مورد توجه و قانع کننده هستند. والدین تک فرزندها می توانند آن قدر عاشق فرزند خود باشند که حتی تحمل یک لحظه ناراحتی بچه و این که بچه حتی یک لحظه آن ها را دوست نداشته باشد ، ندارد. ادب کردن یا ایجاد محدودیت برای تک فرزند ممکن است ه مثابه تنبیه کردن خودمان باشد یعنی خودمان بیش تر ناراحت شویم.

نکات مهمی در تعیین حد و مرز

ممکن است به جای برقراری نظم و تادیب ، احساس شود آسان گرفتن گزینه بهتری است:

« چرا آلیس را بابت جمع نکردن اسباب بازی هایش ناراحت کنم، وقتی

جمع کردن آن ها برایم خیلی دردسر ندارد؟»

چند بار از تک فرزند خود خواسته اید که میز غذا را جمع کند ، در

حالی که روی مبل لم داده یا روی زمین دراز کشیده و کارتون تماشا

می کند؟ ممکن است به این نتیجه برسید که به جای این همه دعوا و

خواهش کردن، اگر خودتان سفره را جمع کنید دردسرش کمتر است!

با تک فرزند همان طور برخورد کنید که انگار با چهار فرزند سر و کار

دارید. اگر بچه های متعددی داشته باشید و بساط شام شلوغ و به هم

ریخته باشد، احتمالاً از این مساله به راحتی نمی گذرید. به خانه خود به

عنوان کشوری بنگرید که بدون قانون اداره خواهد شد. هرج و مرج و

بی نظمی موجب سردرگمی و اضطراب می شود، نه آزادی و خلاقیت.

برخی از تک فرزندها فوق العاده پر حرف و سخنران ماهر هستند ،

زیرا وقت زیادتری را با والدین خود می گذرانند، بنابراین ممکن است

بالغ تر آن چه هستند، نشان دهند. فقط به خاطر داشته باشید زمانی

که تک فرزند سعی می کند شما را تحریک کند تا به هدف خودش برسد، به شدت رفتار و سخنان بالغین را تقلید می کند، اما باید به این مساله دقت داشته باشید که حتی اگر مثل خود شما جلوه کند، مثل شما نیست. بنابراین اجازه ندهید که تک فرزند شما را تحت اختیار خود گیرد.

والدینی که قواعد خیلی خشک و غیر منطقی دارند ، با احتمال بیش تری طغیان گری را در فرزند خود خواهند یافت. آن ها بر این باورند که اگر بچه خود را محصور و موانع کافی برایش مشخص کنند ، از تمام خطرات ایمن خواهد ماند. این کار ممکن است برای مدتی موثر باشد، اما زمانی که روحیه نوجوانی وجود او را پر کند ، آن زمان می خواهد به هر قیمتی شده از چارچوب هایی که برای او ایجاد شده است فرار کند . می توان رفتار بچه را بدون استفاده از روحیه اقتدارگرایی و حکم رانی قالب داد. شیوه پدر یا مادری را اتخاذ کنید که روی سه عنصر

محبت ، درک کردن، و ارتباط دوستانه و صمیمی تاکید می ورزد .
وقتی قاعده و مقرراتی را وضع می کنید ، تک فرزند شما ممکن است
اخم کند ، اما اگر بفهمد که این کار در کل منصفانه و به نفع اوست،
شما را باز دوست خواهد داشت. تک فرزند همان طور که بالغ تر می
شود ، امتیاز بیش تری می خواهد، اگر درمقابل او مقاومت کنید احتمالا
بعضی مواقع شما رو دوست نخواهد داشت ، اما خیلی ناراحت نشوید.
به جز مواردی که تربیت شما غیر منطقی یا افراطی باشد، آن دوست
نداشتن خیلی زود رفع خواهد شد.

سعی در تربیت بهتر

در تربیت کردن، مهارت هایی آموزش داده می شود که برای موفقیت
اجتماعی، تحصیلی و شغلی لازم است. این مهارت هایی ضروری
شامل موارد زیر می باشد:

▪ خویشتن داری و عزت نفس

▪ اخلاق خوب داشتن

▪ برخورد مهربان و با ملاحظه با دیگران

خویشتن داری و عزت نفس

بدون خویشتن داری ، تک فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلب کار است، بخش بزرگی از خویشتن داری و عزت نفس (احساس ارزشمند بودن)، یادگیری در انتظار نوبت بودن می باشد. در خانواده های چند فرزندی ، بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند. آنها فرصت بیشتر دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آن ها اولویت و تقدم داشته باشد. اگر پدر و مادر پوشک بچه کوچولو را عوض می کنند، برادر یا خواهر چهارساله او که آب میوه می خواهد، می داند باید صبر کند . نق بزند، ولی می داند مادر نمی تواند هم زمان هم پوشک عوض کند هم آب میوه بگیرد و او این مساله را به عنوان یک حقیقت محسوس درک می کند. اگر تک فرزندی یک لیوان آب میوه بخواد، بلافاصله آن را دریافت می کند، چون بچه

کوچک دیگری نیست که او مجبور به انتظار شود. تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد. والدین باید به او یاد بدهند که همیشه این چنین نخواهد بود. ممکن است امروز اول باشد ، فردا دوم و روز بعد دوم و روز بعد در اولویت آخر باشد.

« تک فرزندم که به توجه کامل عادت داشت، در تبدیل تماس تلفنی من به میدان مبارزه استاد بود . نهایتاً، دست به اقدام زدم. یک روز که تماس تلفنی مهمی داشتم مشکلمش بغل شدن بود، که بایستی فوراً حل می شد. من گوشی را نگه داشتم، و به دخترم گفتم: سرم شلوغ است و باید کمی صبر کند. او پای مرا محکم گرفت و مرتب نق زد. بایستی کاری می کردم. وقتی گوشی را قطع کردم ، برایش توضیح دادم که چرا تماس تلفنی برای من مهم بوده است و نباید مزاحم می شدو دقیقاً برایش روشن کردم که اگر دفعه بعد مزاحم من شود، تنبیه خواهد شد و عواقب زیر را برایش واضح بیان کردم :

▪ آخر هفته نمی تواند فیلم مورد علاقه اش را تماشا کند.

▪ قرار پارک رفتن آخر هفته اش به هم می خورد.

دخترم می دانست من جدی هستم و قوانین را اجرا خواهم کرد .
طبیعتاً، او چند بار از مرز تعیین شده رد شد، و من هر دفعه تنبیه مورد
برود یا فیلم تماشا کند ، پیامم را دریافت کرد و حالا دیگر تا پایان
تماس تلفنی من صبر می کند.»

اخلاق خوب داشتن

اخلاق و رفتار خوب چیزی بیش تر از جویدن غذا با دهان بسته یا
استفاده از چنگال مناسب در زمان شام خوردن است. خوش اخلاقی به
معنی احترام گذاشتن به احساسات و نیازهای دیگران است، که گاهی
باید بر نیاز و احساسات خودمان ترجیح دهیم.

اخلاق خوب شامل پرورش دادن توانایی های دهیم ، شناخت خوب از
بد و صحیح از غلط است. اخلاق خوب برخورداری از توانایی شناخت
و جدا کردن کار درست از نادرست است. همان طور که به تک

فرزندان صبر کردن یاد می دهیم، توجه کردن به تاثیر کلمات و حرکاتمان بر دیگران را نیز به او گوش زد می کنیم. بچه ای خود دار و خود کنترل است که بتواند رفتار خود را بررسی کرده و بفهمد که آیا رفتار وی روی کسی تاثیر می گذارد؟ آیا رفتار او کسی را خوشحال یا ناراحت نمی کند؟

بچه های تک فرزندی که مهارت های شنیدن خوبی ندارند ، ممکن است چنین باورشان شود که آنچه که آن هاست گویند مهم تر از گفته های دیگران است. گرچه ممکن است گوش کردن به صحبت های تک فرزندان خیلی لذت بخش باشد ولی آن ها باید یاد بگیرند ه خوبی به ما گوش فرا دهند . بچه هایی که پیوسته صحبت های بالغین را قطع می کنند یا همیشه درصددند که توجه دیگران را به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که در اطرافشان هستند توجهی نمی کنند.

برخورد مهربان و با ملاحظه والدین با دیگران

ساده لوحی است اگر فکر کنیم تک فرزند ما رفتارهای خود محور و خودخواهانه ما را نمی بیند و نمی شنود. در خانوادهایی که بیش تر از یک بچه دارند، بچه ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانه های تک فرزند، هیچ چیز نشنیده یا ندیده باقی نمی ماند. این بدین معنی است که پدر و مادر کودکان تک فرزند باید به دقت رفتارهایی را که از فرزند خود انتظار دارند مدل دهی کنند. می خواهیم او منصف و محترم باشد، نمی توانیم با صدای بلند سر او داد بزنیم و یا به او توهین کنیم. زمانی که بازی فوتبال را از تلویزیون تماشا می کنیم و داور از تیم محبوب ما خطا می گیرد ، توهین به داور یا ناسزا گفتن به او می تواند آموزه هایی برای فرزند باشد.

تعریف تربیت و ادب کردن (تنبیه)

تربیت درست به بجه کمک می کند که بر عواطف و رفتارهایش کنترل پیدا کند . ادب کردن (تنبیه) زمانی رخ می دهد که تربیت عملی نباشد .

دقت داشته باشیم که ادب کردن و تنبیه الزاما به معنی تنبیه فیزیکی نیست و باید تمرکز بر استفاده از روش های غیر فیزیکی باشد.

تربیت موثر و معنی دار هم شامل استفاده از قواعد روشن و هم صحبت کردن در مورد آن ها است. باید بچه کاملا درک کند که دقیقا چه انتظاری از او داریم؟ همچنین باید برای او عواقبی را در صورت عدم رعایت آن ها مشخص کنیم:

«ببین، دیگه در مورد این مساله صحبت نخواهیم کرد. اگر قبل از تمام کردن مشق هایت تلوزیون را روشن کنی، از شهر بازی خبری نیست».

وضع قواعد صریح

او ممکن است برای بار اول مساله را درک نکند، زیرا ضرورت وضع قواعد و چگونگی تاثیر آن را بر زندگی خود نمی فهمد، بنابراین از آن ها اطاعت نمی کند. در اینجا مسیری را برای تربیت کردن ارائه می کنیم که باید در بچه های تمام سنین اجرا شود. قواعد با توجه به سن بچه

شما تغییر می کند تا متناسب سن او باشد، اما قالب آن ها یکسان باقی می ماند.

▪ قواعد کاملاً تثبیت شده ای را برقرار کنید: تمیز کردن اتاق خود حداقل هفته ای یک بار، بیرون گذاشتن زباله ها و

▪ قواعد را شرح دهید: « ما نمی توانیم تمام کارها را برای شما انجام دهیم، ما سخت کار می کنیم و واقعا آخر روز خسته می شویم. کمک تو در خانه واقعا با ارزش است و ما ممنون هستیم ، باید باهم و مشارکتی کار کنیم».

▪ عواقبی برای عدم رعایت قواعد مشخص کنید:

«تک فرزندی ده ساله به نام «آنجا» در رابطه با تکالیفش خیلی بی مسئولیت بود. او برگه های تکلیف را جا به جا می گذاشت، مسائل ریاضی را فراموش می کرد، و گزارش وضعیت تحصیلی وی ضایع بخش نبود. والدین « آنجا» برای انجام ندادن تکالیفش قواعدی را به طور صریح تعیین کردند؛ از جمله : تماشای تلویزیون و بازی

کامپیوتری در طول هفته در کار نخواهد بود ، تا زمانی که تکالیف انجام شوند». اقدامات پیوسته، سریع و به موقع به آنجا فهماند که والدینش مساله را جدی گرفته اند .

بچه ها می توانند تصمیم بگیرند

باید فرصتی برای تک فرزند فراهم باشد تا تصمیم بگیرد، اما نباید این فرصت طوری باشد که خود را ذی حق این تصمیم گیری بداند . روانشناس بالینی به نام نینا آشر³ می گوید: « بچه های کوچک باید تصمیماتی در حد و اندازه بچه ها بگیرند». بچه کوچک نمی تواند در مورد تعداد وعده های غذایی خود در روز تصمیم بگیرد، اما می تواند بین بستنی و السکا یکی را انتخاب کند. والدین وظیفه دارند که به روشنی گزینه ها را مشخص کرده و بر آن ها اصرار کنند.

نوجوانان، به دنبال جستجوی هویت خود هستند و مایلند همه چیز را تجربه کنند:

³ Nina Asher

« جودی یک تک فرزند ۱۵ ساله است که به سبک پانک لباس می پوشد، آرایش های غیر عادی می کند و با این رفتار والدین خود را شدیداً عصبی کرده است. جودی در مدرسه مشکلی ندارد، اما از عصبی کردن والدین خود لذت می برد. در طی یک سال گذشته، تبرد آن ها بیش تر در مورد آرایش و نوع لباس پوشیدن او بوده است. مادر جودی می خواهد برای والدین خود جشن سالگرد پنجاهمین سال ازدواج برگزار کند، و حالا جودی باید انتخاب کند؛ او یا باید قیافه خفاشی خود را بزند یا آن روز را در خانه بماند. جودی درک نمی کند که چرا خانواده اش او را همانطور که هست نمی پذیرند. اگر آن ها واقعا او را دوست دارند نباید به ظاهرش اهمیت بدهند. والدین جودی شرح می دهند که پدر و مادر بزرگش هم او را دوست دارند، اما اگر در جشن با آن سر و وضع ظاهر شود، آن ها ناراحت می شوند. والدین جودی انتخاب را به عهده خودش می گذارند؛ یا باید سبک لباس پوشیدن و ظاهرش را عوض کند یا در خانه بماند. والدین

جودی تاکید می کنند که در خانه ماندن یک تنبیه نیست ، این فرصتی است برای جودی که یاد بگیرد گاهی اوقات باید کاری انجام دهد که حاکی از احترام به دیگران است.»

قواعد برای تربیت تک فرزند کوچک

در این جا چند قاعده آمده است که بچه های کوچک تر می توانند بفهمند و می توانند به راحتی و بدون عقب نشینی آن ها را پیاده کنید:

- لباس های مدرسه باید شب قبل آماده شوند. این کار، گریه و مشاجره صبح را حذف می کند.
- با هم شام خوردن یک اصل خانوادگی است و تماشای تنهایی تلویزیون در این زمان ممنوع است.
- باید در آخر بازی ، اسباب بازی ها مرتب و در جای خود گذاشته شوند وگرنه بازی دیگری در کار نخواهد بود .

▪ کیف مدرسه باید غروب آماده شود ، که فردا صبح مدرسه دیر نشود.

ارائه تقویت مثبت

تعریف صحیح در لحظه صحیح می تواند فرزند را به گوش دادن به شما برانگیزد تا آن چه را خواسته اید بدون اخم و بحث مداوم انجام دهد.

«پدر و مادر میلا ، تک فرزند پنج ساله، از رفتار وی در رستوران بیش از حد عصبی شده اند. آن ها گاهی وقت ها بیرون از خانه غذا می خورند. گرچه آن ها میلا را از سنین خردسالی با خود به رستوران می برده اند ، ولی اخیرا در رستوران رفتارهای بدی نشان می دهد . بعد از گذشت چند دقیقه، حتی زمانی که اسباب بازی و کتاب با خودش آورده باشد، شروع به غرزدن و جیغ و داد می کند تا از رستوران بروند. پدر و مادر میلا تمام اقدامات از تنبیه و تهدید را انجام

داده اند، هیچ کدام داری اثر ماندگاری نبوده است. آن ها به این نتیجه رسیدند که تا کنون اشتباه عمل کردند. بنابراین آن ها به جای منفی فکر کردن ، رویکرد مثبت را انتخاب می کنند. میلا فلم های دیزنی را دوست دارد ، اما قبل از خواب اجازه تماشای آن را ندارد. یک شب که آن ها در رستوران بودند ، میلا روی صندلی اش بلند شد و شروع به غرغر کرد. مادر به او گفت: اگر تا آخر شام بنشیند ف می تواند بخشی از شیر شاه را قبل از خواب تماشا کند. میلا هیجان زده شده و ساکت نشست. از آن زمان به بعد، هرگاه میلا در رستوران خوب رفتار می کند، والدینش از او تعریف و تمجید کرده و جایزه خوبی به او می دهندف از قبیل سوار شدن بر چرخ فلک و پارک. چند ماه پس از شروع پاداش به رفتار خوب ، میلا می توانست یک وعده غذای ساده را بدون اضطراب یا وقفه میل کند . این رشوه دادن نیست ، زیرا میلا جایزه ای در صورت خوب رفتار کردن دریافت نمی کند، بلکه اگر رفتارش خوب باشد، برخوردار خوب با او می شود.»

سیاست کسب یا سلب امتیاز

« دختر چهار ساله من دوست دارد صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، چند دقیقه تلویزیون تماشا کند. ما این مساله را بد نمی دانیم، اما قواعدی وجود دارد . اگر می خواهد تام و جری را ببیند، باید خودش لباسش را بپوشد و اول صبحانه بخورد . ما انتظار داریم دخترمان د وظایف کوچکی را قبول کند و وی را از ابتدا آگاه کرده ایم که اگر کارهای خودش را انجام ندهد ، از تلویزیون خبری نخواهد بود و ما همیشه آن را اجرا می کنیم.»

تربیت کردن تک فرزند در آستانه بلوغ

برنامه یکنواختی را ایجاد کنید

بچه های سنین نه تا دوازده ساله باید در طول هفته، برنامه روزانه ای داشته باشند که نسبتا ثابت و یکنواخت باقی بماند، برای مثال؛ ممکن است بعد از مدرسه کلاس تمرین فوتبال داشته باشند، سپس میان

وعده در منزل ، تکالیف مدرسه ، شام و خواب، دیدن تلویزیون ه مدت مشخص هم در کار باشد. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یخچال چسبانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

استفاده از تقویت مثبت را ادامه دهید

بچه بزرگتر(نه یا ده ساله) نیز می تواند از پاداش مثبت سود ببرند. ممکن است برای مدتی از این تکنیک استفاده نکرده باشید و تصور کنید که این تکنیک فقط برای بچه های کوچک کارساز است ، اما بچه های بزرگ تر نیز به خوبی پاسخ می دهد.

« اندرو همیشه بچه ای آرام بوده است. او که بچه ای خون گرم و دوست داشتنی است ، معمولا محترمانه برخورد کرده و برای والدینش دردسر کمی داشته است، این تا حدود شش ماه پیش ادامه داشته، حالا که ده ساله شده است، چیزهایی مثل این می گوید: « از اتاق من برو بیرون ، دست به وسایل من نزن.» با عصبانیت داد می

زند و می گوید: «تو نمی توانی به من بگویی چه کار کنم.» بخش اعظم تربیت وی برای تلاش برای متقاعد کردن او بوده است.

اسکارلت تصمیم گرفت تقویم خاصی برای ماه تهیه کند و به اندرو گفت: برای هر روزی که اومحترمانه با پدر و مادرش برخورد کند ، یک قلب برروی تقویم می گذارد. زمانی که توانست سه قلب جمع کند ، یک دسر خاص می گیرد . « اسکارلت قبول دارد که پاداش دادن بچه با غذا کار درستی نیست » ، اما اندرو دسر دوست دارد. جالب است که تقویم اثر داشت و اندرو به همان اندروی اسبق تبدیل شد.»

آن ها را در فرآیند کار درگیر کنید

بچه ها در سن بلوغ به استقلال بیش تری نیاز دارند و برای آن می جنگند، برای این کار به ساختاری نیاز دارند که تنها شما می توانید بر ایشان فراهم کنید. لازم است که انعطاف پذیر، اما به موقع محکم باشید . بچه های بیش از دوران نوجوانی می خواهند تصمیمات را خودشان

بگیرند . فرصت هایی برای آن ها جهت تصمیم گیری و انتخاب فراهم کنید.

تربیت کردن نوجوان تک فرزند

گرچه نوجوانان برای دسترسی به اینترنت پر سرعت ، و موبایل بحث و مبارزه می کنند، اما باید به خاطر داشت که آن ها در این دوران نسبت به هر زمان دیگری از زندگی خود، آسیب پذیرتر و نرم تر هستند. گرچه ممکن است فریاد بزنند که والدین آن ها را تنها بگذارند و اجازه دهند خودشان تصمیم بگیرند، ولی در واقع منظورشان این نیست. ممکن است هر ده دقیقه چیزی را که می خواهند، عوض شود آنچه که آنها در اصل می خواهند آزادی از شما ، از قواعد شما و از تقاضاهای شماست ، اما اگر والدین کمی عمیق تر کاوش کنند ، کودک کوچکی را در درون آنها می یابند که خواهان تجربه است ، اما امیدوار است که در صورت افتادن ، شما آنجا باشید و دست آنها را بگیرید .

فرزندان تمام نقطه ضعف های والدین خود را می شناسند، زیرا خیلی به آن ها نزدیک هستند، بنابراین تک فرزند نوجوان راحت تر به خواسته هایش می رسد ، تا نوجوانی که چند برادر و خواهر دارد. نوجوان تک فرزند باید بداند که پدر و مادر تابع او نیستند ، پدر و مادر در بیش تر تصمیمات خانوادگی از فرزندان نوجوان خود مشارکت می گیرند. بیش تر مشکلات والدین با نوجوانان، ریشه در ناتوانی والدین برای محکم ایستادن جلوی آن ها و مشخص ساختن جایگاه های اعضای خانواده در تصمیم گیری ها دارد.

قواعد خانگی متناسب با سن نوجوان باشد

برای اینکه نوجوان احساس تمرکز کند ، لازم است که مطمئن شود که خانه برایش محیطی امن است. اما این خانه امن توسط والدین دم دمی مزاج و متغیر به دست نمی آید. والدینی می توانند خانه ای امن برای

نوجوان داشته باشند که به قواعد پای بند باشند. در زیر نمونه ای از قواعد خانگی که یک نوجوان به آن احترام می گذارد ، آمده است:

▪ هیچ قراری بعد از مدرسه وجود نداشته باشد، مگر این که بچه شما کلاسی داشته باشد که با هم به افق رسیده باشید که در آن شرکت کند.

▪ تماس های تلفنی باید منحصر به درس و تکالیف درسی باشد . برای سایر تماس ها، والدین باید با توافق فرزند خود چارچوبی را مشخص کنند و به آن عمل کنند.

▪ در اتاق بچه تلویزیون یا دسترسی به اینترنت وجود نداشته باشد. وقتی تمام تکالیف خود را انجام داد، می تواند به دوستانش به مدت پانزده دقیقه و قبل از خواب پیام بدهد.

▪ باید آخر هفته ها تمامی کارهایش را انجام دهد . کارهایش ممکن است شامل خالی کردن ماشین ظرف شویی، چیدن میز، کمک به نظافت منزل و ... باشد.

▪ ساعت توافقی برگشت به منزل هرگز تغییر داده نشود ، اما می توان در مورد آن مجددا با توجه به برنامه ها تغییرات آن ها صحبت کرد. اگر قرار است حتی پنج دقیقه دیر کند ، باید حتما پیشاپیش اطلاع بدهد.

▪ رفتن به خانه دوستان باید محدود به برنامه هایی باشد که والدین هر دو طرف از آن آگاه باشند و به آن نظارت داشته باشند.

قواعد را مکتوب کنید

سعی کنید برنامه ها در تقویم بنویسید تا اگر تضادی بین برنامه ها بود، به آسانی مشخص و تعهدات هر کدام به خوبی قابل باز خوانی باشد و از متهم کردن هم دیگر که «گفتید این کار را انجام می دهم و حالا می گوئید که نمی توانم» جلوگیری شود.

در تنبیه درنگ نکنید

گفت وگو بخش لاینفک تربیت کردن نوجوان است، اما بچه گاهی اوقات قواعد را نادیده می گیرد و خیلی بد رفتار می کند، به طوری که امکان بحث و گفت و گو نمی ماند. در این مورد، تنبیه سریع لازم است. بیش تر از یک لحظه راجع به درد روانی که ممکن است بر تک فرزند شما وارد شود، فکر نکنید (تک فرزندی که نسبت به خود شما، بهترین زندگی را دارد). یکی از موثرترین تنبیه ها توقیف کردن است، چون فوری است و قابل مذاکره نیست. به بیان دیگر محدود کردن فعالیتی که بچه شما از آن لذت می برد.

«مگان سریالی دوست دارد و اخیرا نقش بزرگی از نمایش مدرسه را برنده شده ، اما متاسفانه ، او در درس هندسه نمره بدی گرفته است. مادرش به او گفت: نمی تواند در نمایش مدرسه بازی کند . صدای جیغ و زاری مگان را می توان در همه طبقات ساختمانی که آن ها در آن زندگی می کنند شنید، اما مادرش محکم سر حرفش ایستاده است، تا زمانی که نمره که نمره هندسه او بالا نرود ، نمی تواند در نمایش شرکت کند.»

چگونه تادیب و تربیت را وارد فرمول پرورشی خود کنیم؟

- تفاوت بین تربیت کردن و تنبیه کردن را به خوبی بدانید، تا زمانی که تربیت کردن جواب می دهد، نیازی به ادب کردن نیست.
 - باید قواعد واضح و منطقی و به همان اندازه هم عواقب رعایت نکردن آن ها روشن و واضح باشند. دم دمی مزاج نباشید.
 - به خاطر داشته باشید که تربیت و تادیب معنی دار در طول یک شب رخ نمی دهد.
 - به رفتار خوب پاداش دهید. همه ما به تقویت روحیه ناشی از تقویت مثبت نیاز داریم.
 - همان طور که بچه شما از نظر سنی و تکاملی رشد می کند و آمادگی انجام مسئولیت های جدید را پیدا می کند، قواعد خانه را بازنگری کنید.
- در نهایت تسلیم نشوید و تسلیم نشوید.

آیا شما جزء والدینی هستید که از تربیت و تادیب می ترسند؟

خود را تست کرده و دریابید:

• آیا کارهای بچه را خودتان انجام می دهید، تا لازم نباشد به او نق

و سرکوفت بزنید؟

• آیا به خاطر دیر خوابیدن ، به موقع نیامدن ، و زیاد تماشا کردن

تلویزیون از تنبیه بچه به خاطر التماس و زاری اش می گذرید،

چون حوصله یک نبرد دیگر را ندارید؟

• آیا می ترسید در صورت نه گفتن ، بچه شما از شما متنفر شود؟

• آیا نمی توانید قواعد و حد و مرز روشنی برای فرزندتان تعیین

کنید، چون از برچسب مستبد و سرکوب گر می ترسید؟

اگر به هریک از این سوالات پاسخ مثبت داده اید، شما جزو والدینی هستید که از تربیت و تادیب بچه خود هراس دارید . به خاطر داشته باشید که هرچه حضور شما در زندگی نوجوانتان بیش تر باشد و هرچه کنترل های منطقی بیش تری اعمال کنید، کم تر با شما مخالفت خواهد کرد. اغلب والدین دارای هراس از تربیت تک فرزند خود، به خاطر تک فرزند بودن به جبران بیش از حد می پردازند.

فصل چهارم

جبران افراطی ناشی از احساس گناه

من مدام به خاطر داشتم یک بچه احساس گناه می کنم . احساس می کنم که پسرم در زندگی آینده اش رنج خواهد برد . مطمئن نیستم که چرا

چنین احساسی دارم اما می‌خواهم بهترین را برایش انجام دهم و فراهم کنم . بیش تر از همه ، از سوالاتی که مردم از من می‌پرسند ، خسته شدم ، مثلاً نگران نیستی که پسرت خود خواه و لوس و نر بار بیاید ؟

بسیاری از والدین در رسیدگی به تک فرزند زیاده روی می‌کنند ، چون هم توان آن را دارند و هم از آن لذت می‌برند . آن‌ها ضرورتاً در مورد داشتن یک بچه احساس گناه نمی‌کنند . جبران افراطی ، چه مادی و چه عاطفی ، به طور کامل در اثر احساس گناه رخ می‌دهد . آزادی مفرط و جبران افراطی ممکن است در ظاهر به هم خیلی شبیه باشد ، اما ماهیت آن‌ها متفاوت است . والدینی که بیش جبران هستند همیشه سعی دارند که داشتن تک فرزند را جبران کنند ، اما والدینی که آزادی مفرط می‌دهند ، ممکن است از داشتن یک بچه احساس خوشحالی کنند و به سادگی از لوس و نر کردن او لذت ببرند .

والدین تک فرزند غالباً به احساس گناه درونی خود ، عدم پذیرش جامعه ، فشارهای خانوادگی و سایر عوامل با انواع رفتارهای بیش جبران

پاسخ می دهند ، که برای بچه رفتاری سالم نیست . والدینی که به خاطر ناتوانی فقط یک فرزند دارند ، برای چیزهای زیادی خود را سرزنش می کنند ، به فرزند قبول نکردن بچه ای دیگر ، عدم پیگیری شدید تر و درمان نازایی ، طولانی بودن ساعت کاری و حتی دیر بچه دار شدن

چند مثال از جبران افراطی

والدین تک فرزند در بسیاری مواقع هنگامی که به تک فرزند خود نگاه می کنند ، در خود احساس گناه می کنند و برای فرار از این احساس گناه ممکن است دست به بیش جبرانی زنند .

برای مثال :

ماریا مادر یک پسر هفت ساله است . او از نازایی ثانویه رنج می برد و هر روز خود را با احساس گناه زجر می دهد و نگران آن است که مبادا پسرش احساس تنهایی کند و هم حالا و هم آینده رنج ببرد ، به خاطر این که برادر و خواهری ندارد . او می خواهد پسرش را در عشق و

دوست داشتن غرق کند و بهترین هایی که در توان دارد چه مالی و چه عاطفی ، برایش فراهم کند .

مثالی دیگر :

اما و دوگ تصمیم می گیرند که فقط یک فرزند داشته باشند ، زیرا هر دو شاغل هستند . دوگ کارگردان هنری و اما طراح لباس است و آن ها خانواده می خواهند ، اما نه خانواده پرجمعیت ، زیرا نمی خواهند شغل خود را به مخاطره بیندازند . از نظر آن ها یک بچه برای آن ها متناسب و مطلوب است زیرا قادرند که بین بزرگ کردن دخترشان آلیس و کار و تجارت خود تعادل برقرار کنند . آن ها هرگز به این فکر نکرده بودند که داشتن یک فرزند یعنی چه ؟ و با تصمیم خود تا ده سالگی آلیس راحت بودند . اما میگوید ناگهان به خاطر محرومیت آلیس از برادر و یا خواهر ، دچار احساس گناه دم . ما شیوه زندگیمان را دوست داریم و زمان و پول کافی را برای بزرگ کردن آلیس و به نفع خودمان داریم اما به دلایلی ، به فکر فرو رفتیم که دخترم آلیس کسی را ندارد که اسرارش ر

با او در میان بگذارد و در ادامه زندگیش با او رد مورد خاطرات گذشته صحبت کند . شاید خیلی خودخواه بوده ایم . من و دوگ نگرانیم که شاید تصمیم و انتخاب ما فقط برای خودمان مناسب باشد ، نه برای آلیس . ماریا ، مارتا و بسیاری از والدین تک فرزند به خاطر نداشتن فرزند بیش تر ، هنگامی که با خود خلوت می کنند ، خود را سرزنش می کنند .

بیش ثبت نامی و زمان بندی افراطی

جبران افراطی می تواند خود را به شکل زمان بندی افراطی و مثبت نام کردن فرزند در کلاس های متعدد (بیش ثبت نامی) بروز دهد . برای نمونه :

دانیلا و جیسون والدین پتی هشت ساله هستند . اگر چه از تصمیم خود راضی هستند ، ولی هر چه سن آن ها بیشتر می شود ، در برابر فرزند خو بیش تر احساس گناه می کنند . دنیلا می گوید : بعضی ها به من

گوش زد می کنند که داشتن یک فرزند در واقع گناه است . دانیلا می خواهد به منتقدان خود نشان دهد که پتی چه دختر عالی از آب در آمده است ، بنابراین هر هفته برایش برنامه کلاس موسیقی ، ورزش ، زبان انگلیسی ، المپیاد و نقاشی گذاشته است . دنیلا می خواهد ثابت کند که دخترش به خاطر تک فرزند بودن یک بیمار نیست ، بلکه یک نوجوان با استعداد است

حضورتان را پر رنگ کنید نه دادن هدیه را

همانطور که در مورد آزادی مفرط در فصل یک دیدیم ، فراهم کردن انواع امکانات و هدایا ، یکی از اقدامات والدین تک فرزند برای کند کردن لبه تیز احساس گناه است . به ویژه والدینی که به خاطر غرق شدن در دنیای کار آن طور که باید در کنار فرزند خود نیستند . ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی گذاریم و از طریق اسباب و لوازم ، نبودنمان را در کنار فرزند جبران می کنیم . اگر بیش از یک فرزند داشتیم ، نبود ما را

وجود خواهر و برادر ت حد زیادی جبران می کرد . آن چه که کودک

نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا

زن و مرد یا در محل کارند یا در اندیشه اش ، کوچک و بزرگ یا پای

تلویزونند و یا با گوشی هایان ، و در میان این همه هیاهو معجزه است

اگر چشمه زندگی نخشکد !

عکس العمل شدید به مسایل عادی

والدینی که حضور لازم را در منزل ندارند و والدینی که در کار خود

غرق شده اند و به خاطر درگیر نبودن در مسایل بچه ی خود احساس

گناه می کنند، به والدینی تبدیل می شوند که من آنها را والدین واکنش

سریع می نامم. به عبارت دیگر، آنها به شکلی غیرعادی نسبت به آنچه

که در زندگی بچه شان میگذرد، واکنش نشان می دهند.

برای مثال، اگر نسبت به کارهای تحصیلی بچه خود توجهی نکرده

باشند و بچه در درس ریاضی نمره بد گرفته باشد، این والدین ممکن

است به طور ناگهانی، تصمیم بگیرند که فشار را زیاد کنند. به جای این که به طور مداوم در درس بچه درگیر باشند و در جریان سختی ها و مشکلاتی که بچه ممکن است در مدرسه تجربه کند، باشند؛ آنها برای کنترل خسارت، سرعت را زیاد می کنند . پس از این که معلمان زیادی برای تدریس خصوصی بچه می گیرند تا مشکل را حل کنند ، با رضایت خاطر به دفتر کارشان بر می گردند ، چون نقش والدی خود را یک روز بازی کرده اند .

نیک و کتی هر دو تحصیلات بالای دانشگاهی دارند و پسرشان لایل که حالا پایه نهم است، عمدتاً توسط دایه ای بزرگ شده است که از بدو تولد لایل با او بوده است . وقتی لایل در مدرسه دچار مشکلی می شود، یا وقتی که با معلم یا بچه های دیگر در مدرسه مشکل پیدا می کند، نیک یا کتی سراسیمه به مدرسه می روند تا کارها را رو به راه کنند. به لایل گفتم که از او ناامید شده ایم ، در حالی که بیش تر از دست خودمان ناامید و ناراضی بودیم . ما به خاطر اینکه والدینی نیستیم که باید باشیم

، احساس گناه می کنیم . مادرش و من میدانیم که وقتی به این شکل رفتار می کنیم، فقط باعث می شویم که لایل خودخواری کند و مسایل را در خودش بریزد و کم تر با ما ارتباط برقرار کند .

برخلاف کودکان تک فرزند، بچه هایی که برادر و خواهر دارند داریم نگران نبودن والدین خود نیستند، آنها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه وجود خواهر و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می کنند. بچه های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی های خود را سر هم دیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آنها می شود.

عكس العمل مفرط به خواسته های بچه

بدترین احساس گناه، احساس گناهی است که ممکن است نسبت به فرزندمان داشته باشیم، احساس گناهی که می تواند تا آخر عمر ما را عذاب دهد. اغلب والدینی که به خاطر تک فرزند بودن احساس گناه می کنند، این نارضایتی را به بچه ی خود نیز منتقل می کنند. این نارضایتی

به ویژه در مادران شاغل بیشتر است. آنها از چیزی رنج می برند که اصطلاحاً به آن «گناه مادران شاغل» گفته می شود.

«من یک پزشک هستم که با توجه به سن و ماهیت کارم تصمیم گرفتم به یک فرزند اکتفا کنم، زمانی که دوست صمیمی دخترم دارای یک خواهر کوچولو شد، او هم شروع کرد به خواستن خواهر کوچولو! ایده داشتن برادر یا خواهر در مغزش فرو رفته بود و به آسانی ول کن آن نبود. پیش خودم فکر کرد اگر بچه من این قدر خواهان برادر یا خواهر است، پس باید خیلی احساس تنهایی کند، لذا هر روز پس از مدرسه برایش قرار بازی ترتیب می دادم. من نام او را در کلاس ژیمناستیک نوشتم و به ثبت نام در کلاس پیانو هم فکر می کردم، تا به این وسیله وجدان خودم را آسوده کنم و نبودنم را جبران کنم.

خودآزمایی

آیا شما جزء والدین بیش جبران هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

* آیا خود را در حالی می یابید که برنامه فشرده ای را برای بچه ترتیب داده اید تا تمام وقت مشغول باشد؟

* آیا بچه شما نمی تواند تنها بازی کند، زیرا هرگز به او اجازه نداده اید تنها باشد؟

* آیا سعی دارید زندگی بچه خود را از هر رنجی مبرا کنید، زیرا احساس می کنید با نداشتن برادر و خواهر، به اندازه کافی به او رنج و درد وارد کرده اید؟

* آیا وقتی فرزند شما کاری انجام می دهد که شما دوست ندارید، واکنش مفرط نشان می دهید؟ آیا واکنش زانو فیزی شما ریشه در احساس گناه شما از عدم حضور برای تک فرزندان دارد؟

اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت داده باشید، شما ممکن است والدی باشید که در اثر احساس گناه، به بیش جبرانی می پردازد.

فصل پنجم

توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه

«من تک فرزند هفده ساله و سال آخر دبیرستان هستم، والادینم همیشه توقع خیلی بالایی از من داشته اند. خیلی سخت برای آزمون سالانه درس خواندم و نمره نسبتاً بالایی گرفتم، اما والادیم عصبانی و ناراحت شدند، چون فکر میکردند. نمره ام به اندازه کافی بالا نیست که مرا به دانشگاهی که آنها دوست داشتند ببرد. امیدوار بودم که من را بابت تلاش سختی که کردم و درس زیادی که خواندم تحسین کنند، ولی این طور نشد.»

بالغین پخته به خوبی می دانند که فرد کامل و زندگی کامل وجود ندارد ، مگر در رویاها یا در فیلم ها ، اما هنوز والادین تک فرزندی وجود دارند که حداقل بعضی مواقع از فرزند خود توقع بدون نقص بودن دارند . داشتن تک فرزند گاهی منجر به توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه ای میشد و در والادین چند فرزندی دیده نمی شود ، و این به این خاطر

است که کل عشق و آرزو و امید آن ها در وجود یک فرزند جمع می شود .

تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند، آموخته است که هر بچه ای دارای تواناییها و شخصیت متفاوتی است. اگر یک بچه سر به هواست و نمی توانایی به خاطر آورد که کفش خود را کجا گذاشته است، دیگری ممکن است یک فرد دقیق و سازمان دهنده فوق العاده عالی باشد. والدین تک فرزند ممکن است برای این که فرزندشان در مدرسه، ورزش و یا با دوستان بهترین باشد، فشار خیلی بیشتر از آنچه که بچه می تواند تحمل نماید، وارد کنند.

به هر حال فشار آوردن می تواند رویه مثبت نیز داشته باشد. اگر کودکان به طور صحیح توقعات والدین خود را فهمیده باشند ، می توانند از فشار مشوق ، در مسیر صحیح استفاده کنند و به آنها کمک کند که راه خود را پیدا کنند. تک فرزندها معمولا توجه دقیق تری به اهداف و خواسته های والدین خود دارند . این فشار گرچه ممکن است منجر به

پیشرفت درسی تک فرزند شود، ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد.

چرا والدین تک فرزند بر فرزندشان فشار می آورند؟

«رومی که حالا چهارده ساله است، می گوید : او در فضایی آکنده از عشقی و دوست داشتن بزرگ شده است، اما احساس می کرده که همیشه کسی ناظر بر اوست. دانستن این که مرکزیت دنیای والدینش می باشد ، برایش احساس امنیت به ارمغان می آورده است ، اما باور دارد که موجب شده در تصمیم گیری ها خیلی محتاط اتر باشد و برای کسب تصویب و تصدیق والدینش خیلی مضطرب شود: «والادینم همیشه انتظار داشتند که من بچه خوبی باشم، اما گاهی اوقات من واقعاً میخواستم آزاد باشم. آن ها انتظار داشتند که من عالی باشم، در همه ابعاد. اگر برادر یا خواهری داشتم، فکر می کنید این قدر متوجه کارهای من بودند؟!»

تک فرزندها مثل بچه های روی صحنه نمایش هستند، وقتی که در مرکز توجه قرار می گیرند، چیزهای جادویی می تواند رخ دهد، اما اگر اشتباهی از آنها سر بزند، خیلی بارز و بزرگ جلوه می کند. کودک تک فرزندی که از بدو تولد تا این لحظه توسط والدین تحت نظر بوده است، به سختی باور می کند که هر حرکت وی مورد ارزیابی و قضاوت قرار نمی گیرد. زمانی که والدین و بچه هم دیگر را این قدر خوب درک می کنند، این مساله می تواند خیلی خوب یا بالعکس ناراحت کننده باشد: «هر بار که والدینم به من نگاه می کنند، فکر می کنم تمامی رازها و اسرار مرا می دانند. اگر من چشمم را متفاوت از قبل هم بزنم ، آنها متوجه شده و از من می پرسند چه شده است؟»

والدین تک فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آنها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب در نیاید، شانس دیگری وجد ندارد .

موفقیت یا شکست آنها در نقش یک پدر یا مادر، به طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره خورده است.

رقابت با دیگر والدین

رقابت اسم بازی است که در هر مرحله‌ای از زندگی ما وجود دارد. ما برای همه چیز از شغل گرفته تا فضای پارکینگ رقابت می‌کنیم. برای بعضی از ما، رقابت کردن خیلی جالب تر از یک وعده غذایی عالی است، بعضی از والدین تک فرزند فکر می‌کنند که برای رقابت بهتر با والدینی که بیشتر از یک بچه دارند، باید بچه آنها به تنهایی از مجموع فرزندان خانواده های رقیب، برتر باشد.

در شهر نیویورک که تقریباً یک سوم بچه ها تک فرزند هستند، رقابت بین والدین در مورد این که بچه چه کسی برتر و «عالی» است، خیلی زود شروع شد.

«وای، اونا دو بچه در بهترین مدارس خواهند داشت. امیدوارم که تک بچه من هم به این خوبی عمل کند.»

میل به مقایسه تک فرزند خود با بچه های دیگر می تواند خیلی شدید باشد. والدین چند فرزند، فرصت فخر و بالیدن طولانی تری نسبت به والدین تک فرزند دارند، و بردن رقابت برای والدین تک فرزند خیلی مشکل تر است، چون یک نفر نمی تواند چندین استعداد و پیشرفت به اندازه دو بچه یا بیشتر داشته باشد.

انتقاد بیش از حد

والدین کمال گرا، غالباً والدینی انتقادی هستند. والدین می توانند عدم تأیید خود را به صورت کلامی یا از طریق ارتباط غیر کلامی بیان کنند، که شامل زبان بدن و حالات چهره است. فرزند نیز این تغییر چهره و معنا و مفهوم آن را درک میکند.

«لاری یک تک فرزند بیست و پنج ساله است و می گوید :

هرگز لازم نبوده است که پدر و مادرش بگویند. از یک کار او ناراحت هستند. ما آن قدر به هم نزدیک بودیم که من تمامی رفتار و کردار

والدینم را می شناختم. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما من می توانم با توجه به صدای نفس کشیدن آن ما، بگویم که عصبانی هستند».

بعضی از والدین راه مستقیم انتقاد کردن را در پیش می گیرند و این رویه را از زمان کوچکی بچه خود شروع می کنند. آنها ممکن است توقع خیلی زیادی از تک فرزند خود داشته باشند، زیرا فکر می کنند او خیلی توانمند، باهوش و استثنایی است، گرچه او ممکن است یک بچه نرمال باشد که مسیر تکاملی طبیعی خود را طی میکند. والدینی که آشکارا با مخفیانه دست به مقایسه بچه خود با بچه دیگران میزنند، اصولاً والدینی انتقادی هستند، اما ممکن است خودشان این مساله را قبول نکنند. والدینی که انتقادی هستند، ریزبین هم هستند و هیچ کس مثل والدین این تک فرزندها نمی تواند به جزئیات توجه داشته باشد، زیرا آنها بیش از حد روی بچه خود متمرکز می شوند.

وقتی که والدین همیشه نظارت و قضاوت می کنند، تک فرزند احساسی عصبانیت خواهد کرد، اما به خاطر این که رضایت والدین برایش خیلی

مهم است، شیعی می کند به جای خوشحال کردن خودش، آنها را خوشحال کند. این موجب می شود که آرامش از بچه گرفته شود و به سختی بتواند سطح توانمندی های خود را پیدا کند .

عواقب و توقعات غیر منطقی

تشویق بچه به انجام همه چیز یا همه چیز بودن موجب سردرگمی او می شود، زیرا قدرت تصمیم گیری او را مهار می کند و نتیجه اش بچه ای است که در زیر بار گزینه ها و تصمیمات خم می شود.

اگر بچه فکر کند که می تواند (یا باید) همه کارها را انجام دهد، هنگامی به این باور می رساند که قادر نیست تمامی رؤیاهایش را هم زمان پیگیری

کند، به فردی مضطرب تبدیل می شود. تک فرزندهای جاه طلب خیلی به خودشان سخت می گیرند، به خصوص زمانی که خودشان و همچنین بالغین از آنها توقع خیلی بالایی داشته باشند.

بیاتریس شانزده ساله می گوید: «من واقعاً در مورد برداشتن واحد زیست شناسی پیشرفته در ترم هیجان زده بودم، اما ناگهان به این فکر افتادم که والدینم چه فکر خواهند کرد. اگر نمره الف را در کلاس نگیرم ؟ من همیشه نمره الف می گرفتم ، بنابراین تصمیم گرفتم که به جای آن ، کلاس زیست شناسی معمولی را بگیرم، والدینم برای من همه کاری کرده اند و من نمی خواهم آن ها را از خود دلخور کنم . بیاتریس احساس می کند که مسئول خوشحالی و خوشبختی والدینش است و به این خاطر هر مشکلی را تحمل می کند، تا زمانی که والدین بیاتریس برایش روشن نکنند که او لازم است اول خودش و بعد آنها را راضی کند، او هرگز قادر نخواهد بود که بهترین استفاده و لذت را از سال های نوجوانی خود ببرد.

تک فرزندی که شدیداً احساس دین نسبت به والدین خود دارد، ممکن است تلاش کند که همه چیز را مطابق انتظار آنها انجام دهد. وی ممکن است تلاش کند که همه چیز را مطابق انتظار آنها انجام دهد . وی ممکن

است تلاش کند که به اندازه پدرش معروف شود ، یا تحصیلاتی در سطح مادرش داشته باشد .

تک فرزندهایی که خیلی نسبت به مطلوب و کامل بودن اشتغال ذهنی دارند، ممکن است توانایی همدلی با دیگران را از دست بدهند، زیرا هدف و تمایل اصلی آنها دستیابی به اهدافشان است.

چگونه والدین می توانند از کمال گرایی مخرب اجتناب کنند؟

*روش های آزمایشگاهی و روحیه آزمایشی کردن را کنار بگذارید. بچه شما نمونه آزمایش نیست.

*از تجزیه و تحلیل کوچک ترین بخش از رفتارهای وی اجتناب کنید.

* بپذیرید که ممکن است نیازها و تمایلات شما با فرزندتان کاملاً متفاوت باشد.

* عشق و تایید را با هم قاطی نکنید. هیچ کدام به دیگری وابسته نیست.

طبق گفته کارل پیکهاردات، «دوست داشتن و عشق غیرشرطی است، اما

باید تأیید و تصویب را کسب کرد.»

* روی این کار کنید که بچه شما کیست و چه توانایی هایی دارد، به

جای اینکه ببینید شما از او چه می خواهید؟

* از تفاوت‌های فردی فرزندان حمایت کنید. بچه خود را با دیگران

مقایسه

نکنید. هر فردی منحصر به فرد است.

این واقعیت را بپذیرید که بچه ها گاهی تصمیمات ضعیف و بد گرفته و

از آنها درس می گیرند. کمال برای خداست نه انسان.

خودآزمایی

آیا شما والدینی کمال گرا هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

* آیا از این که بچه شما نسبت به بچه های هم سن خود جلوتر نیست،

خود را نگران و ناراحت میبینید؟

* آیا انتظار دارید که بچه شما همه کارها را خوب انجام دهد و همیشه

برنده باشد؟

* آیا اصرار دارید بچه در فعالیتهایی شرکت کند که علاقه ای به آن

ندارد؟ * آیا بچه شما شکایت میکند که هیچ یک از کارهایی را که انجام

می دهد، شما را راضی نمی کند؟

* آیا بچه شما خوددار است و از ریسک کردن می ترسد، چون میترسد

که شکست بخورد؟

اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت بدهید، شما والدینی کمال گرا

هستید . چنین والدینی ممکن است در تفکر به توانایی های تک فرزند

خود دچار اشتباه شده و انتظار داشته باشند که او بالاتر از توانش عمل

کند .

فصل ششم :

برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ

من تک فرزندی شانزده ساله با پدر و مادر هستم. لذا تک فرزند بودن خیلی جالب نیست. زیرا خانه ما همیشه ساکت است و همه چیز باید مرتب و منظم باشد. من به دوستم و پسر عمویم که برادر و خواهر دارند، حسودی ام می شود، چون همیشه اتفاقی در خانه آنها در حال وقوع است. سر و کله هم پریدن، بازی های دو یا چند نفره، دعوا به خاطر غذا، پرت کردن توپ و ... من حتی وقتی بچه ها هم دیگر را اذیت و مسخره می کنند، را دوست دارم، بودن با بچه ها را دوست دارم، چون وقتی من آن جا هستم، مجبور نیستم که مثل بزرگ سال ها باشم، بیشتر اوقات پدر و مادرم در خانه در مورد بزرگترها، کتاب، کار، سیاست و پول صحبت می کنند. فکر می کنم که نمیتوانم یک بچه واقعی

باشم، به خصوص زمانی که در منزل با والدینم هستم، چطور می شود
به من کمک کرد!»

والدین تک فرزند ممکن است خانواده خود را به صورت سه تفنگدار
ببینند: آنها با هم غذا می خورند، با هم سفر می روند، با هم در اجتماع
هستند، حتی مهمانی ها و مجالسی که شرکت می کنند، فقط برای بالغین
است. وقتی که دو بالغ و یک بچه گروهی را تشکیل می دهند، طبیعی
است که رأی اکثریت حکم کند، چون تعداد بچه ها کمتر است. والدین
دارای بیشتر از یک فرزند خیلی همراه بچه های خود نیستند ، و بچه ها
را در مجالس و وقایع بالغین شرکت نمی دهند. خلق خانه ای کودکانه در
جایی که فقط یک بچه وجود دارد ، تقذیبا غیر ممکن است .

در حالی که در خانه های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از
بچه ها بیشتر نمی شود.

تک فرزندها ممکن است به شیوه های دیگری نیز «بالغ منش» شوند:
ممکن است به او صدای خیلی قوی در تصمیمات خانوادگی داده شود،

اگرچه فاقد مهارت‌های استدلال و تجارب زندگی بالغین است. کودکی که چنین قدرتی به او داده شده، ممکن است تصور کند که بخشی از زندگی زناشویی والدین خود می باشد و برای رفع تضاد بین والدین می تواند اظهار نظر کند. این موجب می شود که اگر والدین طلاق بگیرند، او احساس مسئولیت و گناه کند و موارد شدید آن در مریضی یا مرگ والدین رخ می دهد، اما این خود، طرف روشن و مثبتی نیز دارد. تک فرزندی که زمان زیادی را با بالغین می گذراند، در برخورد با معلمان، مصاحبه های شغلی، جلسه با افراد بالغ احساس راحتی می کند. آنها غالباً در محیط خارج از منزل دارای خود اطمینانی هستند که فراتر از توان بچه های دارای برادر و خواهر است. اما به زعم آلپورت یکی از نظریه پردازان مشهور شخصیت، کودکی نکردن در زمان مخصوص ، به خودش با هیچ چیز قابل جبران نخواهد بود.

چگونه والدین مانع کودکی نمودن تک تفرزند خود می شوند؟

تک فرزند هرگز نباید احساس کند که باید به سرعت از بچگی به دوران بلوغ برسد. دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه ای نیست که هرچه سریع تر به پایان برسد و لذا باید حق گذر از این سفر برای هر فرزندی تضمین شود، تا سفر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک فرزندی به خودی خود فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندمان می گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانی هال مؤسس و نخستین رییس انجمن روانشناسی آمریکا معتقد است که «تک فرزند بودن به خودی خود یک بیماری است».

دخالت دادن زیادی بچه

معمولاً تک فرزندها در بحث های بزرگسالان در مورد مسایل مهمی که روی خانواده اثر می گذارد، شرکت داده می شوند، زیرا فقط سه نفر در خانواده وجود دارد که با هم به تعامل می پردازند. صحبت های سر میز شام ممکن است در مورد هزینه خرید یک ماشین جدید، رفتن به

تعطیلات، یا در مورد جناح های سیاسی باشد. بعضی از والدین فکر می کنند که باید همه چیز را به تک فرزند خود بگویند، زیرا نمی خواهند مثل والدین خودشان باشند که همه چیز را از آنها مخفی می کرده اند. چیزی که این والدین فراموش کرده اند، این است که مسایل سردرگم کننده های در زندگی بالغین وجود دارد که هنوز بچه ها توانایی درک آن را ندارند، و یا به آن اطلاعات نیاز نداشته یا خواهان آن نیستند و در حقیقت، ممکن است آنها را گیج کرده یا بترساند. اطلاعات خیلی زیاد به معنی انتقال ترس های جدید و زیاد است.

فراموش نکنید بچه ای در خانه هست

تک فرزندها آنچنان ماهر و تودار به نظر میرسند که غالباً بزرگتر از سن خود نشان می دهند. در بسیاری از موارد زبان کلامی و رفتاری آنها پیشرفته تر از بچه های همسن و سال خودشان است، اما والدین نباید گول این ظاهر را بخورند، چون تک فرزند آنها باهوش و زیرک است. در حقیقت، این بچه به خاطر تماس با والدین خود، زبان و رفتار

بالغین را مدل برداری و کپی می کند که امری طبیعی است ، اما در واقع هنوز بچه است .

تبدیل بچه به عنوان بخشی از زندگی زناشویی

تک فرزند معمولاً نفوذ زیادی در خانواده دارد، بنابراین تعجب آور نیست که فکر کند یک بخش لاینفک از روابط والدین خود نیز هست. پدر و مادر و تک فرزند یک مثلث را تشکیل می دهند که گاهی تک فرزند در رأس آن قرار دارد. اگر به او اجازه دهیم که در جر و بحث های بین والدین، جانب داری کند یا فکر کند که باید مسایل را حل کند، نقش یک والد را بازی می کند که برای سن او یا موقعیتش در خانواده مناسب نیست. تک فرزندها اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می دهند که در بچه های دارای برادر و خواهر دیده نمی شود. در خانواده چند فرزندی، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کمتری بچه ها آن را می شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی دهند، زیرا معمولاً با هم مشغول هستند.

چگونه والدین از بالغ سازی تک فرزند خود اجتناب کنند؟

در این جا چند نکته مهم آمده، که گلچینی از نظرات والدین تک فرزند با تجارب فراوان است:

سعی کنید خانه ای بسازید که در آن کودک شما کودک باشد. در خانه کودک مدار (و نه کودک سالار)، کودک در آوردن دوستان خود، بازی کردن با دوستان ، خوردن غذا ، ریخت و پاش و احساس راحتی می کند . داشتم خواهر یا برادر مهمترین راهی است که به کودک این فرصت را می دهد که کودکی کند .

- مسایل رسمی را به مواقع خاص یا اتاق نشیمن ببرید . حد و مرزی مشخص کنید . وقتی وسوسه می شوید که کودک خود را به خشی از زندگی مشترک خود وارد کنید یا او را در تضادهای زندگی خود درگیر کنید ، یک بار دیگر به مساله فکر کنید ، به خاطر داشته باشید که کودک شما قاعدتا هر دوی شما را یکسان دوست دارد و نمی خواهد طرف یکی از والدین را بگیرد .

- در مورد رابطه تان با همسر یا اقدام درجه یک ، اطلاعات زیادی به کودک خود ندهید . کودک شما فقط لازم است که بداند چه کسانی برای راهنمایی و حفاظت او حضور دارند .

خودآزمایی

آیا شما با تک فرزند خود مثل بزرگ سال برخورد می کنید؟

خود را تست کرده و دریابید:

* آیا مکرر کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگسالان می برید، که تنها فرد زیر بیست ساله آن مجالس است، و باید همیشه بهترین رفتار را داشته باشد؟

* آیا به جای فرستادن کودکتان به بازی با دوستان قابل اعتمادش ، او را در منزل نزد خود نگه می دارید و می خواهید همیشه اینطور باشد ؟

* آیا در تعیین مرزهای منطقی و معنا دار بین دنیای بزرگسالی و دنیای کودک خود تصور کرده اید ؟ آیا همه چیز را به کودکتان می گوئید ،

چون فکر می کنید بهتر است با بچه خود صادق باشید ، حتی اگر باعث استرس در او شود ؟

* آیا منزلی دارید که باید همیشه مرتب و منظم باشد و طراحی عالی داشته باشد ؟

* آیا خوشحالید از اینکه کودکان مانند بزرگسالان صحبت می کند ؟

* آیا انتظار دارید که کودکان مانند یک بزرگسال کارهایش را سازمان دهی و اولیت بندی کند ؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سوالات مثبت باشد ، ممکن است کودک خود را سریع بالغ کرده باشید . آگاه باشید که والدین دارای این عادت بد ، خیلی سریع تر باید آن را متوقف کنند .

فصل هفتم

تحسین افراطی و بیش از حد

«من یک تک فرزند سی و هفت ساله با همسر و یک بچه هستم. تک فرزند بودن مشکلات زیادی داشت، اما باور کنید یا نکنید، سخت ترین بخش آن برای من تحسین بیش از حد و مداوم والدینم بود. از نظر آن ها من در هر کاری خوب بودم. مهم نبود که چه کار می کردم ، آنها به من می گفتند که تو بهترین هستی. والدینم به من احساس غلطی از ارزشی که داشتم ، می داند که نهایتا مجبور بودم در مدرسه، در کار با دوستانم برآن غلبه کنم. سال ها طول کشید تا من به خود شناسی برسیم. من با بچه هایم متفاوت برخورد می کنم. من آنها را تشویق و حمایت می کنم، اما تشویق و تمجید را برای زمانی نگه می دارم که واقعا مستحقند. هدف والدینم از تحسین من ، تقویت اعتماد به نفس من بود، اما در حقیقت آن ها موجب شدند که احساس یک وانمود کننده و ظاهر ساز را داشته باشم.»

بسیاری از والدین تک فرزند به سادگی از تحسین و تمجید کودک خود سیر نمی شوند، زیرا این تک فرزند جالب ترین، بهترین . شگفت انگیز

ترین موق جهان است، حتی اگر کودکان عمل کرد متوسطی داشته باشد.

در نسل ما، بیش ترین والدین کلمه اعتماد به نفس را نشنیده بودند، هیچ اطلاعی از اهمیت آن نداشته اند ، بیش تر کودکانی که من می شناختم که شامل خودم هم می باشد، فقط زمانی تحسین می شدند که کاری واقعا جالب و عالی انجام می دادند. مانند گرفتن نمره بیست در تمامی دروس. ما برای انجام کاری که وظیفه تلقی می شد، تحسین نمی شدیم فقط برای چیزی تحسین می شدیم که استثنایی بود.

امروزه والدین تک فرزند علاقه شدیدی به مسایل روانشناسی و تکامل کودک دارند و چندین کتاب فرزند پروری و روانشناسی کودک در اختیار دارند. آموزشگران و روانشناسان به والدین می گویند؛ اعتماد به نفسی بالا راهی برای تضمین برآیند مثبت آینده برای کودک است و بیش تر والدین به تقویت ایده اعتماد به نفس می پردازند، اما در این پروسه، آن ها مفهوم اعتماد به نفس حقیقی را دست کم گرفتند(که باید

ترکیبی از خود ارزشی و توانایی واقعی رفع و رجوع چالش‌ها باشد.) و فقط می‌خواهند کودکان با تحسین‌های اغراق‌آمیز احساس خوبی داشته باشد.

در خانواده‌های دارای بیش‌تر از یک بچه بسیاری از کارهایی که بچه‌ها انجام می‌دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می‌شود. والدین چند فرزند زمان کافی برای تماشای سه بچه با تشویق‌های بیست و چهار ساعته ندارند، اما والدین تک‌فرزند همه چیز را می‌بینند و می‌شنوند. کوچک‌ترین اظهار نظری را که کودک بیان می‌کند، بلافاصله از او تعریف می‌کنند، به جای اینکه به صورت عادی فقط بچه را تماشا کنند.

زیاد تحسین کردن تک‌فرزند

ممکن است بیش‌تحسینی کودک خیلی زود شروع شود. والدینی که تازه بچه دار شده‌اند، مدهوش کودک خود هستند، به ندرت می‌توانند خودشان را بعد از هر حرکت ظاهراً حیرت‌آوری کنترل کنند. آن‌ها در

مورد هر چیزی که بچه یاد می گیرد به به و چه چه می افتد و هر مرحله تکاملی برای آن ها یک رخداد مهم است. اولین لبخند، اولین غلت خوردن، اولین نشستن ، اولین راه رفتن کودک همگی وقایعی هستند که توجه خاص و شادی بی کم و کاست را می طلبد، اما والدین تک فرزند ممکن است هریک از مراقبت ها و پیشرفت های عادی کودک را به طور افراطی تحسین کنند، «تو جالب ترین و شگفت انگیز ترین بچه ای هستی که ما دیده ایم». اگر این والدین به بزرگ کردن بچه خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می کنند که انتظار دارد در هر گامی که بر می دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود.

تحسین مبالغه آمیز و فراگیر

این نوع تحسین دارای مرز و محدوده ای نیست و متخصص به آنچه که کودک در آن لحظه انجام می دهد، نیست، تحسین عمومی می تواند موجب بارور کودک به این مساله شود که تمامی اعمال او مستحق

تحسین است. تحسین عمومی ممکن است باعث شود که تک فرزند احساس کند کسی بهتر از او وجود ندارد، کسی خاص تر از او در این دنیا نیست و هیچ کس بیش تر از او مستحق نیست.

«زادا تک فرزند دوازده ساله است که والدینش از زمان تولد روی او متمرکز بوده اند. آن ها سالیان زیادی تلاش کرده اند که بچه دار شوند. والدین زادا تلاش کردند که او را متقاعد کنند که در هر کاری مستعد ترین است.

ما بر این باور بودهایم که تحسین زادا بر اعتماد به نفس او کمک می کند . او سال گذشته، تنیس را شروع کرد و از اول به او می گفتیم که بهترین است. من و پدرش فکر می کردیم با گفتن این مساله ، او احساس می کند که با دیگر کودکان در یک سطح است ، گرچه از او بزرگ تر بودند. اما نتیجه عکس داد. هرچه بیش تر ما زادا را تحسین می کردیم ، اشتیاقش برای تنیس کمتر می شد. در حقیقت، یک روز او راجع به میدان رفتن عصبانی بود و داخل ماشین شروع به گریه کردن کرد و می خواست

همه چیز را رها کند. وقتی شروع به گریه کرد می خواست همه چیز را رها کند. وقتی پرسیدم که مشکل چیست؟ او گفت: «مامان، تو به من دروغ گفتی. من بهترین بازیکن نیستم و همه این را می دانند. این حرف ها را به من زدی؟ احساس می کنم که نمی توانم به اندازه ای که شما می گوئید، موفق باشم».

والدین زلدا عمدا قصد نداشتند او را منحرف کنند، اما راه دیگری برای تشویق تلاش های او بلد نبودند. آن ها می توانستند به زلدا بگویند که چقدر سرویس یا ضربه پشت دست او بهتر شده است و راهبردهای خاصی به او بدهند تا برای رسیدن به نتایج، از آن استفاده کند. یعنی روی رفتار صحیح او تاکید کنند نه کل شخصیت او.

خوشحال کردن با اعتماد به نفس فرق دارد

بیش تر اتفاقات فرهنگ ما ، برای خوشحال شدن و احساس خوب است. کارهایی مثل خریدن ماشین نو، پوشیدن لباس جدید و ... برای خوشحال

شدن و احساس خوی است. بنابراین، همه متمایل به خوشحال کردن و خوشحال شدن هستیم. اما این خوشحالی های ظاهری برای مدت کوتاهی دوام می آورد. بعد از چند بار پوشیدن لباس جدید، از آن چندین عیب می گیریم، همان کاری که با لباس قدیمی کردیم. برای این تک فرزندان(یا خودمان) را خوشحال کنیم و احساس خوبی داشته باشیم، اعتماد به نفس را باید مرحله به مرحله به وجود آورد. تحسین و جار و جنجال به تنهایی موجب خود ارزشی واقعی و اطمینان واقعی در بچه نمی شود. لازم است والدین محیطی بسازند که در آن تک فرزندان احساس کند بر موانع پیروز می شود و خودش، نقص ها و قوت های خودش، همه را بشناسد.

«یووال بیست و پنج ساله ، تک فرزند دو والد مسن است، که حتی یک روز را بدون شنیدن تو اعجوبه و عالی هستی، شب نکرده است. والدین یووال باور داشته اند که خروارها تحسین و تمجید موجب تقویت اعتماد به نفس بچه شده و او را به هر کاری توانمند می کند. اگر کاری می کرد

که از هر بچه شانزده ساله ای انتظار می رفت ، مادرش پنج دلار بیش تر پول جیبی می داد. زمانی که تکالیف مدرسه را مرتب و به موقع انجام می داد، هرگز به او نگفتند: « تو یک مسئله سخت را بررسی و حل کرده ای آفرین»، آن ها می گفتند: « تو یک ریاضی دان خارق العاده ای.» کل زندگی اش پر از تحسین و تمجید و خالی از خود اطمینانی واقعی بود.

وقتی یووال از کالج فارغ التحصیل شد و اولین شغلش را در یک انتشاراتی شروع کرد، همه چیز تغییر کرد. «ناگهان، از من انتظار می رفت کارهایی را انجام دهم که هیچ تشویقی در آن نمی دیدم. هیچ کس به من نمی گفت که عالی هستم. هیچ کس به من نمی گفت آن قدر کارت خوب است که به زودی رییس شرکت می شوی . من مجبور بودم که کار را از پایه یاد بگیرم، نمی توانستم درک کنم که چرا ناظرم مرا غرق تحسین و تشویق نمی کند؟ اگر یووال یازم می گرفت چگونه خودش را راضی نکند، لازم نبود چشم انتظار رضایت دیگران باشد.»

جبران زمان از دست رفته

وقتی والدین هر دو کار می کند و پایان روز نزد تک فرزند خود می رسند برای آن که نبود خود را جبران کنند با اضطراب می خواهند به او وصل شوند و اهمیت او را نشان دهند . آن ها سعی می کنند غروب و شب هر حرکت بچه را با تحسین جبران کنند.

مسیرهای رایج بیش تحسینی

استفاده از عواطف فیزیکی به عنوان تحسین

چه کسی می تواند در مقابل آغوش کشیدن ، بوس کردن و نوازش کردن تک فرزند خود مقاومت کند؟ این بزرگترین عشق والدین در مورد عزیزی است که به زنیگی آن ها هدف و معنی بخشیده است، ولی عاطفه فیزیکی که فقط به عنوان تحسین داده می شود، باید محدودیت داشته باشد. بچه هایی که انجام هر کار خوبی، در آغوش گرفته و بوسیده می شوند، ممکن است به جای این کاری برای خوشحال کردن دلشان انجام دهند، شروع به کارهایی برای راضی کردن دیگران بکنند. ممکن است تک

فرزند چنان وابستگی کاملی به عاطفه فیزیکی پیدا کند که برای اعتبار بخشی کارهایش همیشه و توسط همه کس در کل عمرش انتظار عاطفه فیزیکی داشته باشد ، البته داشتن عاطفه فیزیکی با بچه برای تکامل سلامت او حیاتی است، اما من در مورد والدینی صحبت می کنم که به طور افراطی تحسین فیزیکی می کنند. وقتی تک فرزند بزرگ شده و روابط عاطفی با همسر خود برقرار می کند، می تواند نیاز او به تحسین فیزیکی با روابط فیزیکی زوج تداخل داشته باشد، به جای اینکه آن ها را به هم نزدیک تر کند. این چیزی است که در مورد لاریسا تک فرزند بیست و هشت ساله رخ داد. او بعد از ازدواج، تقاضای تحسین فیزیکی بیش از حد را از همسرش داشت و برای همین زندگی مشترک آن ها دچار مشکل است.

«من توسط پدر و مادری فداکار و با محبت فیزیکی سرشار بزرگ شده ام. آن ها به خاطر هر کاری مرا بغل کرده و می بوسدند. اگر میز غذا درست می چیدم، پدرم سرم را می بوسید و اگر کارهایم را بدون سر

وصدا انجام می دادم ، مادرم آن چنان مرا در بغل می فشرد که انگار جانم بیرون می زند، هرچند نمی دانستم که چرا این قدر نمایشی عمل می کنند، اما تمام محبت های فیزیکی آن ها را جذب می کردم. مشکل این جا بود که به تحسین های آن ها عادت کرده بودم و اگر به هر دلیلی این کار را نمی کردند ، دیوانه می شدم، مثلا می گفتم : « من را بوس نکرید، نقاشی من را دوست ندارید؟». وقتی که بعدا ازدواج کردم از شوهرم انتظار داشتم که مرتب همان کارها را انجام دهد.فرزندی که تحسین فیزیکی و شفاهی مناسب و هم چنین عاطفه به جا دریافت کرده باشد ، در بزرگ سالی احساس امنیت بیش تری می کند و می داند که در انجام مسئولیت های خود نباید به تحسین دیگران متکی باشد.

قرار دادن بچه خود در اوج

بچه هایی وجود دارند که به علت تحسین افراطی ، حتی فکر می کنند که معصوم هستند و اصلا اشتباه نمی کنند. والدین مرتب به او می گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مساله را باور کرده

است. این ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگ سالی افرادی خود شیفته می شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند. آن ها برای خودشان زندگی می کنند، چون والدینشان آن ها را این طوری بزرگ کرده اند . در کل عمرشان شنیده اند که : « تو خارق العاده ای»، « تو بزرگ هستی»، و هرگز یک کلمه دل سرد کننده نشنیده اند.

«جی تک فرزندی چهل و شش ساله است که به عنوان پسر عزیز یک تاجر ثروتمند بزرگ شده است. او دانش آموزی عالی بوده و به بهترین مدرسه شهر می رفته است. پدر و مادرش مثل ستاره با او برخورد کرده و هرگز نقصی در او ندیده اند.

جی می گوید: وقتی به عقب بر می گردم هرگز به خاطر ندارم که والدینم به من گفته باشند که چیزی یا عملی از کارهای من را تایید نمی کنند. من پسر طلایی آن ها بودم، که به یک بالغ جوان از خودراضی تبدیل شدم. تحسین و تمجید والدین به من خود بزرگ بینی عظیمی داد.»

والدین جی فکر می کردند که بهترین شروع را در زندگی به او بخشیده اند، اما در واقع آن ها برایش چاهی بس عمیق فراهم کرده بودند. کسی نبود که به این والدین بگوید که بزرگ کردن شخصیت بچه نه تنها او را موفق نمی کند و در مسیر خوش بختی قرار نمی دهد، بلکه او را به بیراهه شکست می کشاند.

تحسین با پاداش های مادی

والدینی که رفتار یا عمل کرد خوب تک فرزند خود را با هدایای مادی تحسین می کنند، به بچه خود می گویند: انجام کار خوب یعنی «یعنی من مستحق چیزی هستم» به جای اینکه بگویند: «من به خود افتخا می کنم». بچه ای که فقط به خاطر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می دهد، کاری برای خودش نمی کند، بلکه برای خوشامد دیگران انجام می دهد. احساس رضایتی که در نتیجه گرفتن کلوچه یا ماشین کنترل دار می کند، موقتی است. هدیه تولد، عید و ... با هدیه به خاطر انجام کارهایی که وظیفه کودک است، فرق می کند.

عواقب بیش تحسینی تک فرزند

تک فرزندی که به صورت افراطی تحسین شده است، تریبا هر کاری را به خاطر جایزه و تحسین آن انجام می دهد. چنین فردی معتاد به تایید و تحسین می شود، و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به شدت دل آزرده و سرخورده می شود، حتی ممکن است برای رسیدن به تایید مورد نیازش، دست به تقلب و دروغ بزند.

بیش تحسینی می تواند فشاری بر بچه ایجاد کند که نتیجه معکوس داشته باشد. من به ندرت با والدین تک فرزندی مواجه شده ام که عالی بودن بچه خود را باور نداشته باشند. وقتی فقط یک بچه داری، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیر ممکن است و این مساله فشار زیادی بچه به همراه دارد. هیچ کس نمی تواند تمام وقت عالی باشد و بچه ای که احساس می کند همیشه باید خارق العاده باشد، چون والدینش این طور فکر می کنند، فشار خیلی زیادی تحمل می کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی

می کند. قطعاً مواقعی وجود دارد که بچه نمی تواند عالی عمل کند یا مجبور است کنار بکشد، چون فشار خیلی زیاد است.

تحسین نا به جا می تواند موجب شود که تک فرزند در بین بچه های دیگر بیگانه و خارجی نمود کند. بچه ای که در مدرسه ادعای برتری دارد، چون در خانه برترین است، ممکن است در مواجهه با دوستانی قرار گیرد که او را تحویل نمی گیرند.

«وقتی کورت از ابتدایی وارد راهنمایی شد، در دوست یابی خیلی مشکل داشت. او موقع ناهار با بچه ها می نشست و فخر می فروخت که چه بازیکن بسکتبال عالی است و در درس ریاضی عالی است، اما واکنشی را که انتظار داشت را نمی گرفت . هرچه بیش تر در مورد خودش صحبت می کرد و می خواست بچه های دیگر را در طرح های خود درگیر کند، یا با هم بازی کنند، آن ها سریع تر، از او دوری می کردند.

کورت بیش تر سال تحصیلی خود را در مدرسه جدید به صورت منزوی گذراند. نهایتاً یکی از بچه ها به او می پرد و می گوید: او فکر می کند که کیست، که این قدر از خودش تعریف می کند؟»

بچه ای که زیاد تحسین شده باشد، به سختی می تواند خودش را تحسین کند و ممکن است همیشه به دنبال تصدیق و تحسین دیگران باشد. بچه ای که به خاطر چیزی که به دست نیاورده است، تحسین می شود، نمی تواند احساس خوبی از این تحسین داشته باشد. این بچه ای است که می ترسپ چیزی را امتحان کند، زیرا از شکست خوردن می ترسد.

این توصیه ها بدین معنی نیست که نباید تک فرزند عزیز خود را بغل کنید و به او بگویید که چه قدر جالب و دوست داشتنی است، اما تایید و تشویق نباید تنها چیزی باشد که برای بچه بطور مرتب و منظم ادامه یابد. خانه محلی است که بچه و والدین تجارب خود را به اشتراک گذاشته و از هم دیگر قدرت می گیرند، مکانی که در آن افراد آشنا هم در

خوشی و هم در ناراحتی در کنار شما هستند. والدینی که می دانند به اعتماد به نفس حاصل ترکیبی از احساس دوست داشته شدن و توانایی های فردی است، بچه ای را بزرگ می کنند که بهترین ها را از خودش توقع دارد.

چگونه والدین از بیش تحسینی تک فرزند خود اجتناب کنند؟

راهبردهای زیر به شما در کاهش عادت بیش تحسینی کمک می کند:

- وقتی در مورد موفقیت بچه خود صحبت می کنید، از تشویق کلی بپرهیزید، بلکه رفتار مورد نظرتان تعریف کنید.
- به همراه تحسین های خاص ، انتقاد سازنده هم داشته باشید . این موجب امنیت بیش تر بچه شما به خاطر توانایی هایش می شود و به او در شناسایی قسمت هایی که باید بهبود بخشد ، کمک می کند.

- وقتی بچه شما کار سختی را انجام می دهد ، او را با کلماتی از قبیل « سعی خودت را بکن، از نتیجه و حاصل کار خود نترس»، تشویق کنید، اما گفتن « صد البته که می توانی انجام دهی»، بیش تر او را تحت فشار قرار می دهد تا این که به او اطمینان دهد.
- به بچه فرصت رفع اختلاف نظر با دوستانش را بدهید، مگر این که رفتار آن ها به برخورد فیزیکی تبدیل شود . وقتی توانست با بچه ای مصالحه کند یا با دوست خود کنار بیاید، او را تحسین کنید و اجازه دهید که سررشته را در دست بگیرد و خودش نیز رهبر باشد. بچه ای که خودش را نسبت به بچه های دیگر سرتر می داند ، دوستان زیادی ندارند.
- این مسئولیت تک فرزند شماست که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می نویسد به او پاداش ندهید.

خودآزمایی

آیا شما جزء والدینی بیش تحسین کننده هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

▪ آیا خود را در حالی میابید که به صورت روزانه بچه خود را می

ستایید؟ برای مثال، آیا از جملاتی مثل جملات زیر استفاده می

کنید: «تو زیباترین دختر فامیل هستی»، «تو خارق العاده ترین

دانش آموز هستی».

▪ آیا وقتی دیگران مانند شما او را تحسین نمی کنند، ناراحت

و عصبانی می شود؟

▪ آیا شما تحسین کردن بچه را با دوست داشتن او یکی می دانید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سوالات فوق مثبت باشد، شانس بالایی وجود

دارد که شما هم بچه خود را بیش تحسین کرده باشید، البته، تحسین

درست و مناسب، ضروری و سازنده است، اما تحسین غلط دارای

عواقب منفی است.

فصل هشتم

اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از اینجا شروع کنید!

۱- والدین تک فرزندی آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند،

آن ها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب در نیاید، شانس

دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آن ها در نقش یک پدر و

مادر، به طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره خورده است.

۲- تجربه نشان داده که خانواده های چند فرزندی ، بعد از اولین

کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی

یا بعدی واکنش چندانی ندارند. آنها می دانند که زخم ها نهایتا

خوب می شوند، اما والدین تک فرزند به ندرت به این دانش اعتقاد

دارند . والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی شتابند

، کودکانی دارند که یاد گرفته اند وحشت خود را کنترل کنند، اما

والدینی که سعی کرده اند کودک خود را از همه چیز محافظت

کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده اند.

۳- در خانواده های چند فرزندی بچه دوم و سوم خیلی وقت ها با اسباب بازی های خواهر و برادر خود بازی می کنند و لباس های خواهر و برادر بزرگ تر را می پوشند. منظور این نیست که بچه های خانواده های پر جمعیت نیاز به توجه ندارند، آنها می آموزند که کمتر درخواست تقاضا بکنند، اما والدین تک فرزند، ناخواسته ممکن است به ماشین خشنود ساز کودک خود تبدیل شوند . مشکل این جا است که آن ها اطلاع ندارند که توجه بیش از اندازه و فراهم کردن همه چیز چه قدر به بچه آسیب می زند.

۴- در خانواده های چند فرزندی ، بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند. آنها فرصت بیشتری دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آن ها اولویت و تقدم داشته باشد، ولی تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد.

۵- در خانوادهایی که بیش تر از یک بچه دارند، بچه ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانوادهای تک فرزند، هیچ چیز نشنیده یا ندیده باقی نمی ماند.

۶- ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی گذاریم و از طریق اسباب و لوازم، نبودمان را در کنار فرزند جبران می کنیم. اگر بیش از یک فرزند داشتیم، نبود ما را وجود خواهر و برادر تا حد زیادی جبران می کرد. آن چه که کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا!

۷- بر خلاف کودکان تک فرزند، بچه هایی که برادر و خواهر دارند دایم نگران نبودن والدین خود نیستند، آن ها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه برادر یا خواهر کمتر در این زمینه احساس نیاز می کنند. بچه های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی خود را سر همدیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آن ها می شود.

۸- بدترین احساس گناه، احساس گناهی است که ممکن است نسبت به فرزندان داشته باشیم، احساس گناهی که می تواند تا آخر عمر ما را عذاب دهد. اغلب والدینی که به خاطر تک فرزند بودن احساس گناه می کنند، این نارضایتی را به بچه خود نیز منتقل می کنند. این نارضایتی به ویژه در مادران شاغل بیش تر است.

۹- داشتن تک فرزند گاهی منجر به توقعات غیر منطقی و غیرواقع بینانه ای می شود که در والدین چند فرزندی دیده نمی شود ، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آن ها در وجود یک فرزند جمع می شود. تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند، آموخته است که هر بچه ای دارای توانایی ها و شخصیت متفاوتی است. اگر یک بچه سر به هواست و نمی تواند به خاطر آورد که کفش خود را کجا گذاشته است، دیگری ممکن است یک فرد دقیق و سازمان دهنده فوق العاده عالی باشد.

۱۰- خلق خانه ای کودکانه در جایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیر ممکن است، در حالی که در خانه های دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه ها بیش تر نمی شود.

۱۱- تک فرزند ها اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می دهند که در بچه های دارای برادر و خواهر دیده نمی شود. در خانواده چند فرزندی، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کمتری بچه ها آن ها را می شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی دهند، زیرا معمولاً با هم مشغول هستند.

۱۲- در خانوادهایی دارای بیش تر از یک بچه ، بسیاری از کارهایی که بچه ها انجام می دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می شود. والدین چند فرزند زمان کافی برای تماسای سه بچه با تشویق بیست و چهار ساعته ندارند، اما والدین تک فرزند همه چیز را می بینند و می شنوند. کوچک ترین اظهار نظری که کودک بیان می کند، بلافاصله از او تعریف می کنند، به جای اینکه به صورت عادی فقط

بچه را تماشا کنند. اگر این والدین به بزرگ کردن بچه خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می کنند که انتظار دارد در هر گامی که بر می دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود.

۱۳- وقتی فقط یک بچه دارید ، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیر ممکن است و این مساله فشار زیادی برای بچه به همراه دارد. هیچ کس نمی تواند تمام وقت عالی باشد و بچه ای که احساس می کند همیشه باید خارق العاده باشد- چون والدینش این طور فکر می کنند- فشار خیلی زیادی را تحمل می کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می کند.

۱۴- دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه ای نیست که هرچه سریع تر به پایان برسد . و لذا باید حق گذر از این مسیر برای هر فرزندی تضمین شود، تا مسیر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک فرزندی به خودی خود

فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندمان می
گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانی هال موسس و نخستین
رئیس انجمن روانشناسی آمریکا معتقد است که « تک فرزند بودن به
خودی خود یک بیماری است».