

## فرزندپروری و بهداشت روانی کودک

بهداشت روانی کودکان به شیوه تعامل والدین با آن‌ها بستگی دارد. با وجودی که هر پدر و مادری در آرزوی فراهم ساختن بهترین امکانات در خانه هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آن‌ها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است. علتش این است که هیچ دو بچه‌ای شبیه هم نیستند. تفاوت بین بچه‌ها بیش از آن چیزی است که ما معمولاً تصور می‌کنیم. به علاوه، فرهنگ، جامعه، جنسیت و بسیاری عوامل دیگر در تربیت کودکان دخالت دارند.

روانشناسان خاطر نشان می‌کنند که سبک‌های متفاوتی برای فرزندپروری وجود دارد. آن‌ها عقیده دارند که سبک‌های فرزندپروری را می‌توان بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد

### ۱- نوع A (کنترل زیاد، محبت کم):

برخی از والدین عقیده دارند که سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آن‌ها در آینده است. در این راستا، برخی از والدین سخت‌گیری را از اندازه می‌گذرانند. آن‌ها فراموش می‌کنند که هر کودکی به طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمل دارد. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این ایده غلط را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد. و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می‌آید. در شرایطی که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل و نه عشق و محبت را به کار گیرند، فرزندان شخصیت فردی خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مناسب در زندگیشان ناکام می‌مانند زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که تصمیمات لازم را برای آن‌ها گرفته‌اند. روان‌شناسان به این پدیده، فرزندپروری قدرت طلبانه می‌گویند. کودکانی که دارای والدین قدرت طلب باشند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که نیازمند تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌گردند. آن‌ها تمایل پیدا می‌کنند که در تمام فعالیت‌ها نقش دوم را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند. همیشه این احتمال وجود دارد که آن‌ها در کلیه زمینه‌ها احساس زیردستی نسبت به دیگران داشته باشند. در واقع، این کودکان هرگز نخواهند توانست به اهداف مورد نظر خود در زندگی دست یابند.

### ۲- نوع B (کنترل کم، محبت زیاد):

این نوع دیگری از فرزندپروری است که در آن، والدین عشق و محبت بیش از اندازه، بدون اعمال کنترل های لازم را ابراز می‌دارند. این گونه پدر و مادرها، تحت تأثیر این کج‌فهمی و سوء برداشت که «روان‌شناسان با تنبیه مخالفند»، از به کار بردن هر نوع تنبیهی اجتناب می‌کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمالشان، به تنبیه متناسب نیاز دارند. تشویق و تنبیه تنها شیوه‌ای است که باعث می‌شود کودک بین آنچه درست و آنچه نادرست است فرق قائل شود. از طریق تشویق و تنبیه والدین است که ارزش‌های فرهنگی فرا گرفته می‌شوند. اگر شرایط ایجاد کند کودک به تنبیه نیاز دارد. اشتباه عمومی این است که از یک طرف، بسیاری از والدین در تنبیه کردن رفتارهای ناسازگار و ناهمخوان نشان می‌دهند. کودکی در یک موقعیت برای کاری که کرده است توبیخ می‌شود و در موقعیت دیگر، انجام همان کار یا نادیده انگاشته می‌شود و حتی مورد تشویق قرار می‌گیرد. این کار، کودک را گیج می‌کند و مورد مخالفت روان‌شناسان قرار دارد. از طرف دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید تنبیه گردد، از این کار سرباز می‌زنند و یا با او مخالفت نمی‌کنند. روش صحیح و متعادل، پذیرش فرزند و محبت به او، و در عین حال تنبیه او به خاطر برخی کارهاست. این رفتار به کودک این حس را القاء می‌کند که والدین دوستش دارند اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند. در شرایط نوع B، کودک احتمالاً لوس بار می‌آید و الگوهای رفتاری ضداجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد.

### ۳- نوع C (کنترل کم، محبت کم):

کودک نمی‌تواند در خلاء عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچگونه عشق و محبتی نشان ندهند، زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌شود. کودکان به طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی. رشد صحیح شخصیت از ترکیب هماهنگ این دو صورت می‌گیرد. هنر این ترکیب، تنها در صورتی که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح به فرزندشان نشان دهند، به دست می‌آید. هنگامی که والدین رفتار فرزند را کنترل کنند، او درک می‌کند که کنترل کردن برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضرورت دارد. به همین ترتیب، فرزندان نیاز به محبت دارند. هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند، آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند است. همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود، کلمات اطمینان بخش مادر، جای آغوش او را می‌گیرد. نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم فرزند دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودکانی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشند نمی‌توانند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند.

زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد. بنابراین، هیجانات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجانات را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چهارچوب آن بروز داده شوند را در اختیار می‌گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست. به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «غافل و بی‌مبالات» می‌نامند.

#### ۴- نوع D (کنترل زیاد، محبت زیاد):

از آنچه تا کنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. والدین نوع D این فرق را بین کودک و اعمالش قایل می‌شوند. آن‌ها کودک را به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندش تنبیه می‌کنند. این والدین رفتار سازگار و همخوانی در ارتباط با فرزندانشان دارند. آن‌ها فرزندانشان را با تنبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گیج نمی‌کنند. کودکان نیز همانند همه ما، رفتارهای سازگار را بسیار آسان تر از رفتارهای نامتعادل درک می‌کنند. مهم‌ترین نکته در اینجا این است که هنگامی که کودک برای رفتارش تنبیه شد درک می‌کند که پدر و مادرش هنوز به او عنوان یک فرد عشق می‌ورزند. نقطه مقابل این، هنگامی است که والدین به طور کلی فرزند را طرد کنند. هنگامی که فرزند حس کند که والدین او را به طور کامل از خود رانده‌اند، احساس تنهایی و درماندگی خواهد کرد. این امر می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک گردد و به افسردگی، پرخاشگری، قطع عضو و حتی خودکشی او بیانجامد. روان‌شناسان، فرزندپروری نوع D را «موتق» می‌نامند.

منبع "Parenting and Child Mental Health", Dr. Krishna Prasad Sreedhar, <http://www.psychologyforall.com> ترجمه دکتر فریبا عربگل، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان