



شیرین
شاهی‌خانه مقدم
روان‌شناس:
پدران با الگو بودن
برای بچه‌ها بر
رفتارها و بینش
آن‌ها تأثیر
زیادی دارند

پدرها! تیک حضورتان را بزنید

با پررنگ‌تر شدن نقش پدر در خانواده، مشکلات روحی و عاطفی بچه‌ها در بزرگسالی کمتر می‌شود

معصومه متین‌نژاد: «با بات تفکرات عهد بوقی داره، چی می‌فهمه دکوراسیون یعنی چی!»، «نیازی نیست به بابای بی‌خیالت بگی، خودم تا هفته دیگه جورش می‌کنم»، «من و بچه‌ها میریم، تو هم هروقت دلت خواست بیا»، «لطف کن دیگه چیزی رو تعمیر نکن». هنوز خراب‌کاری‌های قبلی ات‌گوشه انبار خاک می‌خوره! و «چرا این قدر به رفت و آمدهای این بچه گیر میدی؟ نه اینکه هر هفته می‌بری اش این طرف و اون طرف؟» شاید مشابه چنین مکالمه‌هایی را زیاد از خانم‌های فک و فامیل یا دروهمسایه‌تان شنیده باشید. اینکه برخی مردها در زندگی مشترک بی‌مسئولیت هستند یا گاهی حق با این خانم‌هاست، اصلاً کاری نداریم. صحبت‌مان درباره یک آسیب

مهم و غیرمخسوس است که در درازمدت افزون بر بنیان خانواده، تربیت و آینده بچه‌ها را هم به مخاطره می‌اندازد. برای نمونه درست وقتی که بچه‌ها به سن نوجوانی می‌رسند و باید از یک مرجع مقتدر در خانواده حرف شنوی داشته باشند، ما با تخریب تدریجی جایگاه پدر در ذهن بچه‌ها، آن‌ها را با یک جای خالی بزرگ در زندگی‌شان روبه‌رو می‌کنیم. مشکلی که پیامدهای آن از این سن به بعد تازه خودش را نشان می‌دهد و ما برای هیچ‌کدامشان راه حلی نخواهیم داشت. نقش کم‌رنگ پدرها در زندگی بچه‌ها به هر دلیلی که باشد، آسیبی جدی است. مسئله‌ای که امروز دغدغه شیرین‌شاهی خانه‌مقدم، روان‌شناس و مشاور فعال در حوزه نوجوانان هم هست و قرار است ما همراه با او قدری در این باره با شما صحبت کنیم.

نقش پدران در رشد فرزندان

بچه‌ها به همان اندازه که به آغوش پر مهر مادر نیاز دارند، باید از رفتارهای مقتدرانه پدر در زندگی هم بهره‌ببرند. در غیراین صورت حتماً در نقش‌هایی که باید در زندگی بازی‌کنند یا مسئولیت‌هایی که باید بپذیرند، با مشکل جدی روبه‌رو می‌شوند. فرقی هم نمی‌کند پدر به طور

ذاتی انسانی ضعیف است یا شرایط زندگی مشترک او را در موضع ضعف قرار داده است. در هر دو صورت این بچه‌ها به ویژه پسران هستند که آسیب جدی از این موضوع می‌بینند. برای نمونه نتایج مطالعات جامعه‌شناسان نشان می‌دهد بیش از نیمی از مردان

بزهکار از سایه پدری مقتدر بی‌بهره‌اند و نمی‌توانند با پدران خود ارتباط مناسبی برقرار کنند. واقعیت این است که نقش پدران در تربیت فرزندان به یک بعد خاص از زندگی آن‌ها خلاصه نمی‌شود و همه ابعاد رشدشان را در برمی‌گیرد. برای نمونه می‌توان به این موارد اشاره کرد:

الگوگیری در ارتباطات عاطفی

پدران با الگو بودن برای بچه‌ها بر رفتارها و بینش آن‌ها تأثیر زیادی دارند. آن‌ها به پسران خود نشان می‌دهند که چگونه مردانه و با احترام با زنان رفتار کنند و دختران هم می‌آموزند که چگونه قوی و مستقل در برخورد با مردان نقش ایفا کنند. این پدران در ارتباطات عاطفی آینده فرزندان‌شان هم بی‌تأثیر نیستند و نقش مهمی بازی می‌کنند.

توسعه مهارت‌های اجتماعی

پدرها به بچه‌ها یاد می‌دهند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و همکاری و مشارکت بهره‌مند شوند. همچنین مهارت‌های حل مسئله، برطرف کردن سوءتفاهم‌ها و شیوه مذاکرات را یاد بگیرند.

احساس تعادل و استقلال

وجود یک پدر مقتدر و آگاه در خانواده، به بچه‌ها کمک می‌کند تا بتوانند تعادل بین عشق و محبت و اقتدار را در زندگی حفظ و همچنین استقلال خود را تقویت کنند. معمولاً بچه‌هایی که فقط متکی به عشق مادر هستند، از وابستگی بیشتری در زندگی رنج می‌برند.

رشد عاطفی

حضور فعال و مثبت پدرها در زندگی بچه‌ها سبب ایجاد ارتباط عاطفی قوی بین آن‌ها می‌شود. این ارتباط عاطفی افزایش اعتماد به نفس بچه‌ها، ایجاد ارتباط‌های اجتماعی مؤثرتر و توسعه مهارت‌های ارتباطی آن‌ها را به همراه دارد.

مدیریت کردن و مسئولیت‌پذیری

پدران مقتدری که توانسته‌اند تعادلی مناسب بین کار و زندگی خانوادگی خود ایجاد کنند، الگوی مناسب آموزش مسئولیت‌پذیری و نظم در زندگی خود هم هستند.

توانایی حل مسئله

پدرها به صورت منحصر به فردی با بازی با بچه‌ها و نشان دادن آموخته‌هایشان به آن‌ها کمک می‌کنند تا تصمیمات بهتری در برخورد با بحران‌های زندگی بگیرند و توانایی حل مسئله را بیابند.

تأمین سلامت روان

تشویق، تأیید و تحسین، در آغوش گرفته شدن، بوسیده شدن و نوازش بچه‌ها از سوی پدران در هنگامی که آن‌ها ناراحت هستند یا ترسیده‌اند، سلامت و بهداشت روان آن‌ها را تضمین می‌کند.

افزودن بر کیفیت به جای کمیت رابطه

سپردن همه مسئولیت‌های زندگی و به ویژه تربیت بچه‌ها به مادران، داشتن مشغله زیاد و درگیری‌های شغلی، یادداشتن مهارت‌های فرزندپروری، ناهماهنگی‌های تربیتی بین والدین و طلاق رسمی یا عاطفی از عواملی هستند که سبب تضعیف جایگاه پدرها و ایفای نقش کم‌رنگ آن‌ها در زندگی می‌شود. بنابراین ضروری است که پدرها همواره در ارتباطاتی که با فرزندان خود دارند، قدری تأمل و بازنگری کنند و حتی اگر مشغله زیادی هم دارند، بر کیفیت رابطه‌شان به جای کمیت آن بیفزایند. از این رو برای برقراری ارتباطی سالم و با کیفیت به پدرها توصیه می‌کنیم:

گفت‌وگو و گوش دادن

گفت‌وگو با بچه‌ها و گوش دادن به آن‌ها آثار مثبت تربیتی بسیاری دارد. پس به او اجازه دهید درباره تجربه‌ها و احساساتش صحبت کند و آن‌ها را درک و راهنمایی‌اش کنید. نشان دهید که به نظرات و دغدغه‌هایش توجه دارید و آرزوها و افکارش برای شما مهم است.

اختصاص زمانی برای فرزند

سعی کنید زمان کافی برای بودن با فرزندتان اختصاص بدهید و به طور فعال در زندگی او نقش ایفا کنید. بازی‌های دونفره، شعر خواندن، مشارکت در فعالیت‌های مشترک و حضور در رویدادهای مهم زندگی‌اش مانند سالگرد تولد و فارغ‌التحصیلی همیشه در ذهنش ماندگار خواهد شد.

انتقال حس ارزشمندی

زمانی که با فرزندتان هستید، به او توجه کامل کنید و اجازه دهید احساس کند که برای شما مهم و ارزشمند است. برای نمونه می‌توانید با کمک خود او برنامه یک سفر را بچینید و برای یک سفر کوتاه مدت برنامه ریزی کنید.

تشویق، تأیید و تقویت

تشویق و تأیید برخلاف تنبیه همیشه زمینه رشد و شکوفایی را ایجاد می‌کند. پس سعی کنید توانایی‌ها و استعداد‌های فرزندتان را بشناسید و او را تشویق و حمایت کنید. شما با این کار دویال برای پرواز به اومی دهید.

نشان دادن عشق و محبت

به فرزندتان نشان دهید که او را دوست دارید و در عمل هم به او اثبات کنید. استفاده از عبارت‌های مثبت، تحسین کردن، هدیه دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن از مواردی هستند که به او احساس عشق و ارزشمندی می‌دهد. همچنین به او بگویید که او برای شما چقدر مهم و خاص است.

پدران ضعیف و آثار منفی آن‌ها

پدرها چه حضور فیزیکی ضعیفی در خانواده داشته باشند و چه در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌های خانوادگی رنگ ظاهر شوند، نتیجه آن یکی است و سلامت عاطفی و روانی بچه‌ها را چه در شرایط فعلی و چه در آینده تهدید و آن‌ها را با چالش‌های جدی روبه‌رو می‌کند. برای نمونه به این موارد توجه کنید:

نقص در الگوی رفتاری

جایگاه ضعیف پدرها در خانواده، بچه‌ها را از داشتن یک مدل مثبت برای تقلید محروم می‌کند. در نتیجه در ارتباطات بین فردی، حل مسائل، تصمیم‌گیری و تعاملات اجتماعی خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

تهدید سلامت روان

نبود پدر یا نقش کم‌رنگ او در زندگی بچه‌ها مشکلات روحی و روانی زیادی مانند اضطراب، افسردگی و کمبود اعتماد به نفس را در آن‌ها ایجاد می‌کند. همچنین سبب می‌شود تا بچه‌ها روابط سمی با دیگران برقرار کنند و به آن‌ها بی‌اعتماد باشند و به خاطر ناتوانی در تکیه به پدر ترس از رها شدن و طرد شدن داشته باشند.

توسعه نیافتن ارزش‌های اخلاقی

توانایی بچه‌ها در درک ارزش‌های اخلاقی، احساس ارزشمندی و لیاقت، احترام به دیگران و متعهد بودن نسبت به مسئولیت‌های اجتماعی، ویژگی‌هایی است که بچه‌ها در سایه داشتن یک پدر مقتدر آن‌ها را یاد می‌گیرند.

ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی

نقص در مهارت‌های ارتباطی، ناتوانی در حل مسائل اجتماعی و تطبیق ناپذیری با قوانین اجتماعی کمترین اثر منفی پدران ضعیف بر حوزه روابط اجتماعی بچه‌های خود می‌گذارد.

نقش اختصاصی پدر در تربیت فرزند دختر



دخترها برای احساس امنیت و حمایت عاطفی به پدران خود بسیار وابسته‌اند، چون این پدر است که به دختر خود نشان می‌دهد یک رابطه خوب با مردها چگونه است. برای نمونه اگر پدر قوی، شجاع و محکم باشد، او در آینده به مردانی نزدیک خواهد شد که دارای چنین ویژگی شخصیتی باشند. همراهی پدرها با دخترها در طول زندگی‌شان به آن‌ها احساس امنیت و داشتن پشتیبان می‌دهد و از مسائل و مشکلات روانی آن‌ها در بزرگسالی می‌کاهد.

نقش اختصاصی پدر در تربیت فرزند پسر



پسرها بیش از دخترها که روابط خود با دیگران را بر اساس شخصیت پدرشان شکل می‌دهند، از پدرشان الگو می‌گیرند. آن‌ها از همان سن بسیار کم به دنبال دریافت تأیید از پدرانشان هستند. از این رو وقتی پدری مهربانانه با پسر خود برخورد می‌کند، پسر هم با الگوبرداری از این رفتار با دیگران خیلی مهربانانه برخورد خواهد کرد. ولی اگر پدر حضور کم‌رنگی در زندگی پسرش داشته باشد، او به رفتار و شخصیت مرد‌های دیگر زندگی‌اش نگاه می‌کند و از آن‌ها تقلید خواهد کرد. مسئله‌ای که در بروز یا پیشگیری از مشکلات رفتاری او در آینده نقش زیادی بازی خواهد کرد.