

# والدین



مترجم: اسماعیل صفایی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی - گلپایگان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

آیا شما به فرزندتان پاسخ می‌دهید یا در مقابل او واکنش نشان می‌دهید؟

سیاری از والدین در مقابل فرزندشان واکنش نشان می‌دهند، یعنی با اولین واژه، احساس یا عملی که به ذهنشان می‌رسد، پاسخ می‌دهند. این امری طبیعی است، چرا که انسان‌ها در زندگی روزمره نیز رفتاری مشابه دارند. زمانی که شما واکنش نشان می‌دهید، نمی‌تواند درباره آن چه از یک رویداد یا عمل انتظار دارید، تصمیم بگیرید و بالاتر این که وقتی شما واکنش نشان می‌دهید عملاً نمی‌توانید بهترین روش رسیدن به نتایج مورد انتظارتان را انتخاب کنید. پاسخ‌گویی به فرزندتان به این معنی است که شما قبل از هر گونه صحبت، عمل احساسی و

گرچه ممکن است این راهنمایی‌ها بدیهی به نظر برسد، اما پاسخ دادن، چیزی فراتر از توجه صرف به فرزندتان است. در واقع این واژه‌ها بیان‌کننده دو چیز متفاوت‌اند:

۱- اطمینان از این‌که به جای واکنش در مقابل فرزندتان، به او پاسخ می‌دهید.

۲- اطمینان از این‌که پاسخ شما مناسب است و به شکل اتفاقی، نامناسب یا با تأخیر ارائه نمی‌شود.

دست زدن به کاری، درباره نتایج آن‌ها فکر کنید. از آن‌جا که پاسخ‌گویی زمان و کوشش بیشتری می‌طلبد، بیار مشکل‌تر از واکنش نشان دادن است. بعد از آن که حادثه‌ای اتفاق افتاد، میزان وقتی که شما برای تصمیم‌گیری، دست زدن به عملی یا گفت‌وگو صرف می‌کنید، در چگونگی ارتباط شما با فرزندان بسیار حیاتی است. این زمان چقدر طول می‌کشد؟ چند ثانیه، ۵ دقیقه یا یک روز؟ این فرصت به شما این امکان را می‌دهد که وقایع را به شکل واضح‌تر ببینید و براساس نحوه بروز آن‌ها و انتظاراتی که از آینده دارید، تصمیم بگیرید.

### پاسخ مناسب چیست؟

پاسخی مناسب است که متناسب با موقعیت یعنی شرایط زمانی و مکانی باشد و برای رسیدن به این منظور لازم است هم سن فرزندان و هم واقعیت و شرایط خاص بروز حادثه مورد توجه قرار بگیرد.

برای مثال، پاسخ مناسب به بچه‌ای که گریه می‌کند، با کودک ۴ ساله یا ۱۰ ساله‌ای که او هم می‌گرید، متفاوت است. هم‌چنین، پاسخ مناسب به کودکی که می‌دود، بسته به این که او می‌خواهد به طرف یک خیابان شلوغ برود یا به طرف زمین بازی، فرق می‌کند، ضمن این که نیازهای فیزیکی و هیجانی فرزند شما نیز ممکن است در اتخاذ تصمیم مناسب دخیل باشند. پاسخ‌دهی به فرزندان زمانی مناسب است که دارای شرایط زیر باشد:

### \* قبل از تصمیم‌گیری به همه گزینه‌ها فکر کنید.

این کار به شما کمک خواهد کرد تا در شرایط فعلی بهترین شیوه‌ای را که شما را به نتایج مطلوب می‌رساند، انتخاب کنید. برای مثال، با صرف وقت به منظور نگاه کردن به مشکل از زوایای گوناگون، احتمال بیش‌تری می‌رود که شما مناسب‌ترین راه‌حل‌ها را انتخاب کنید. برای شرایطی که در زندگی مرتباً تکرار می‌شوند، پاسخ، تقریباً به شکل خود کار اتفاق می‌افتد؛ مانند بغل کردن بچه‌ای که گریه می‌کند.

### \* به بعضی سؤالات مهم پاسخ دهید.

آیا کلماتی که استفاده می‌کنید می‌توانند منظور شما را به شکل کامل بیان کنند؟

آیا عمل شما با حرف‌هایی که می‌زنید سازگاری دارد؟  
آیا احساسات شما در مسیر تصمیم‌گیری‌هایتان قرار دارد؟  
آیا شما دلایل اعمال یا رفتار فرزندان را می‌دانید؟

### \* به رویدادهای قبلی و مشابه در گذشته توجه کنید و به یاد آورید که چگونه با آن‌ها برخورد کرده‌اید.

شما می‌توانید نحوه کنار آمدن با فرزندان را در گذشته و نتایج آن را به یاد آورید تا به او نشان دهید که شما قبل از تصمیم‌گیری واقعاً فکر کرده‌اید، ضمن این که می‌توانید از تجربه گذشته خود برای قضاوت در موقعیت فعلی، اتخاذ تصمیم در مورد نتایجی که انتظار آن‌ها را دارید و نحوه رسیدن به این نتایج استفاده کنید.

### \* والدینی ثابت قدم باشید.

فرزندانان باید بدانند که شما بر اساس هوی و هوس تصمیم نمی‌گیرید، به ویژه اگر نحوه اتخاذ تصمیم خود را برای آن‌ها توضیح دهید. هم‌چنین آن‌ها با احتمال بیش‌تری سؤالات و مشکلات خود را با شما مطرح خواهند کرد، اگر انتظارات آن‌ها را برآورده کنید. پاسخ‌های صمیمی، مرتبط و حساس شما نیز احتمال مراجعه فرزندان به شما، برای حل مسایل و مشکلاتشان را بیشتر خواهد کرد. به یاد داشته باشید که والدین ثابت قدم، والدینی انعطاف‌ناپذیر نیستند.

### \* با ذکر مثال توضیح دهید چگونه عاقلانه تصمیم می‌گیرید.

به تدریج که بچه‌ها رشد می‌کنند، به نحوه تصمیم‌گیری شما پی برده، از بودن در کنار شما لذت خواهند برد و حتی ممکن است از الگوی رفتاری شما پیروی کنند.