

# سبک فرزندپروری شما

سبک‌های فرزندپروری بسیار متفاوتی وجود دارد. سبک فرزندپروری شما، خاص موقعیتی‌ست که در آن قرار دارید و تا حدودی، متأثر از میراث خانوادگی شماست.

این ارزیابی‌ها تا حدودی به الگوی پیشنهادشده توسط روان‌شناسی به نام «آرت سوینی»، موسوم به «مقیاس واکنش به قدرت» شباهت دارد. با خودتان کاملاً روراست باشید، حتی اگر برای‌تان سخت است که بعضی چیزها را در ارتباط با خودتان یا نحوه برخوردتان با خانواده بپذیرید. سعی کنید با انجام تمرین زیر، خودتان و آنایی که با شما در ارتباطند را بهتر بشناسید.

### سبک فرزندپروری خود را بشناسید

در زیر، ۳۰ جمله‌ی مستقیم، ذکر شده که جنبه‌های مختلفی از فرزندپروری را توصیف می‌کنند؛ آن‌ها را به‌دقت بخوانید و ببینید چقدر با شیوه فرزندپروری شما هم‌خوانی دارند. پاسخ‌هایی را علامت‌نیزید که به نظرتان مطلوب و پسندیده هستند، بلکه پاسخ‌های درست را علامت‌بزنید. هدف از این ارزیابی، آن است که سبک فرزندپروری غالب خود را بشناسید، نه این‌که عنوانی منفی به شیوه فرزندپروری‌تان نسبت دهید. هر جمله، ۴ پاسخ «موافق»، «کاملاً موافق»، «کاملاً مخالف» و «مخالف» دارد که باید یکی از آن‌ها را با علامت‌زدن عدد مربوط به آن انتخاب کنید.

توانایی حل مسائل خانوادگی، فرمول جادویی ندارد و محدود به عده‌ی خاصی نیست، بلکه مستلزم آن است که سبک و شیوه فرزندپروری خود را بشناسید و روشی را در پیش گیرید که متناسب با طرز رفتار فرزندتان باشد و سبب هماهنگی میان شما شود.

شما مدیر خانواده‌ی خود هستید؛ درست مانند شرکت‌ها یا سازمان‌ها که یک مدیر یا ناظر دارند. این وظیفه‌ی یک مدیر است که مشکلات را حل کند و در کارمندان‌اش، انگیزه ایجاد نماید و آنان را آموزش دهد.

هر پدر یا مادری، یک رویکرد نگرشی خاص دارد و در رابطه با فرزندانش، به شیوه‌ی خاصی رفتار و عمل می‌کند. شناخت و درک این شیوه‌ی مدیریت و سبک فرزندپروری، از اهمیت بسیاری برخوردار است چون به شما کمک می‌کند واکنش‌های فرزندتان را نسبت به خودتان تعیین کنید و شکل دهید.

### اقدام کنید

نخستین وظیفه‌ی شما، این است که سبک فرزندپروری خود و نیز سبک ارتباطی فرزندتان را بشناسید و سپس ببینید چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید و در صورت لزوم، طوری با شرایط، سازگار شوید که بهترین نتیجه‌ی عایدتان شود.

بخش A (مستبد)			
موافق	کاملاً موافق	کاملاً مخالف	مخالف
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱

سال هشتم، شماره ۸۴، فروردین، ۱۳۹۰

### بخش E (مساوات طلب)

مخالف	کاملاً مخالف	کاملاً موافق	موافق	
۱	۲	۳	۴	۱۱- فکر می‌کنم برای خانواده‌ام، یادگیری نحوه‌ی دست‌یابی به موفقیت، مهم‌تر از دست‌یابی به موفقیت است.
۱	۲	۳	۴	۱۲- هدف من، ایجاد روحیه‌ی مشارکت در خانواده در مواجهه با مشکلات است.
۱	۲	۳	۴	۱۳- دست‌یابی به هدفی مشترک، مهم‌تر از موفقیت هر یک از اعضای خانواده است.
۱	۲	۳	۴	۱۴- به‌نظر من، یکی از مهم‌ترین وظایف پدر (مادر) این است که به فرزندش بیاموزد چگونه اهدافی واقع‌گرایانه برای خودش تعیین کند.
۱	۲	۳	۴	۱۵- یادگرفتن نحوه‌ی اعتماد به یکدیگر در مواجهه با مشکلات و اتکا به توانایی‌های یکدیگر، از جمله مهارت‌های مهمی است که دست‌یابی به آن برای تمامی اعضای خانواده ضرورت دارد.
۱	۲	۳	۴	۱۶- والدین باید به گفته‌های فرزندشان گوش دهند و به خواسته‌ها و نیازهای او احترام بگذارند.
۱	۲	۳	۴	۱۷- اگرچه والدین مسؤول فرزندان هستند اما بهتر است هنگام تصمیم‌گیری با آنان، تبادل نظر کنند.
۱	۲	۳	۴	۱۸- رفتار کودکان همیشه باید پیامدی (خوب یا بد) در پی داشته باشد.
۱	۲	۳	۴	۱۹- بهترین پاداش برای والدین، موفقیت فرزندانشان است.
۱	۲	۳	۴	۲۰- رابطه‌ی «والد- فرزند»، مهم‌ترین و پایدارترین میراث در یک خانواده است.

### بخش P (سهل گیر)

مخالف	کاملاً مخالف	کاملاً موافق	موافق	
۱	۲	۳	۴	۲۱- در برابر موفقیت و شکست خانواده‌ام، احساس مسؤولیت می‌کنم و شاید بعضی از کارهای آنان را انجام دهم تا شکست نخورند.
۱	۲	۳	۴	۲۲- من خیلی با فرزندم مدارا می‌کنم و وقتی باید جدی‌تر برخورد کنم، این کار را نمی‌کنم و کاری به کارش ندارم.
۱	۲	۳	۴	۲۳- اگر فرزندم دچار مشکل شود، تاحدودی تقصیر من است چون وظیفه‌ام را به‌عنوان یک پدر (مادر) آن‌طور که باید و شاید، انجام نداده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۲۴- والدینم به من خیلی سخت می‌گرفتند اما من می‌خواهم آزادی را که خودم از آن محروم بودم، به فرزندانم بدهم.
۱	۲	۳	۴	۲۵- فرزندم گاهی اوقات مرا به‌دلیل مشکلات‌اش سرزنش می‌کند و من نیز تاحدودی با او موافق‌ام چون احساس گناه می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۲۶- اگر خانواده‌ام کارشان را درست انجام ندهند، سعی می‌کنم با ایجاد احساس گناه در آنان ایجاد انگیزه کنم که کارشان را درست انجام دهند.
۱	۲	۳	۴	۲۷- من دوست‌دارم فرزندم آدم خوب و بادبی باشد چون می‌خواهد من به او افتخار کنم.
۱	۲	۳	۴	۲۸- فرزندم فکر می‌کند چون من پدر (مادر)ش هستم، باید زندگی خوبی را برایش فراهم آورم.
۱	۲	۳	۴	۲۹- دوست‌دارم خانواده‌ام قدر فداکاری‌های مرا بدانند.
۱	۲	۳	۴	۳۰- من سعی می‌کنم در زندگی، زیاد به فرزندانم فشار نیاید چون فکر می‌کنم عادلانه نیست.

نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کنید و به‌طور جداگانه در این قسمت درج نمایید:  
بخش A: ..... بخش E: ..... بخش P: .....

معنای نمره‌ی خود در هر بخش را در ۳ طبقه‌ی زیر پیدا کنید:

#### ■ بخش A) مستبد:

- ۳۳-۴۰ شباهت زیاد با سبک فرزندپروری مستبد
- ۲۵-۳۲ غلبه‌ی سبک فرزندپروری مستبد در رفتارها
- ۱۸-۲۴ شباهت نسبی با سبک فرزندپروری مستبد
- ۱۰-۱۷ شباهت اندک با سبک فرزندپروری مستبد

#### ■ بخش E) مساوات‌طلب:

- ۳۰-۴۰ شباهت زیاد با سبک فرزندپروری مساوات‌طلب

#### ■ بخش P) سهل‌گیر:

- ۳۴-۴۰ شباهت زیاد با سبک فرزندپروری سهل‌گیر
- ۲۷-۳۳ غلبه‌ی سبک فرزندپروری سهل‌گیر در رفتارها
- ۱۸-۲۶ شباهت نسبی با سبک فرزندپروری سهل‌گیر
- ۱۰-۱۷ شباهت اندک با سبک فرزندپروری سهل‌گیر

ادامه دارد...

دکتر محمد مهدی شریعت باقری  
روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد  
mahdi\_sh\_fk@yahoo.com

