

به کودکان خود سخت گیری نکنید

ممکن است از فرزند خود انتظارات و توقعاتی داشته باشید که بیش از توانائی او باشد. این قبیل انتظارات بیش از حد، خواه در زمینه حرفش نوی و اطاعت یا ادب و تربیت، امور تحصیلی و بالاخره هر چیز دیگری که باشد صرف نظر از کیفیت آنها برای کودک زاینخش واقع خواهد شد.

توقع بیش از حد اگر در زمینه امور تحصیلی باشد بفاصله کوتاهی عوارض خود را آشکار می کند و منجر به نتیجه عکس میگردد. از طرفی اغلب پدر و مادران همینکه متوجه میشوند انتظارات و توقعات آنها از فرزندشان بیش از توانائی او بوده است در روش خود تجدیدنظر میکنند و مانع از آن میشوند که کودک باز هم خود را تحت فشار حس کند.

اما توقعات خارج از حد پدر و مادر اگر مربوط به حرفش نوی و ادب و تربیت کودک باشد عوارض نامطلوب فراوانی ببار خواهد آورد. این توقعات

کودک را بسختی مقید میسازد و او را وادار بانجام اعمالی میسازد که برایش جنبه کاملاً اجباری دارد. بزیان دیگر در چنین شرایطی کردار و رفتار کودک از خارج باو تحمیل میشود و بهیچوجه بازگوکننده تمایلات درونی او نیست. از طرفی فشارهای خارج از حد اخلاقی ممکن است وجدان کودک را تحت تأثیر قرار داده او را شخصی سخت گیر و انعطاف پذیر بار بیاورد. چنین شخصی نیز همیشه زیر فشار وجدان سخت گیر و انعطاف ناپذیر خود قرار دارد. در نتیجه هرگز نمیتواند احساس استقلال درونی کند و همیشه اسیر و بنده قدرت خواهد بود. افرادی که دوران کودکی خود را در چنین شرایطی میگذرانند پس از بلوغ نیز بطور مدام در وحشت از سرزنش وجدان بسر میبرند و همانطور که در دوران کودکی پدر و مادر رفتار آنها را معین و مشخص میکردند، در مرحله جدید نیز وجدان

سخت گیر و غیر قابل انعطاف آنها این وظیفه را برعهده می گیرد. چنین افرادی حتی درباره شخص خویش نیز با سرسختی و بیرحمی قضاوت می کنند و قضاوت آنها درباره دیگران نیز بالفطره خالی از سخت دلی و پیشداوری نخواهد بود. زیرا سرسختی و انعطاف ناپذیری وجدان، از بارور شدن نهال محبت و عطوفت در اعماق وجود اینگونه افراد جلوگیری میکند و آنها را سخت گیر و بی گذشت بار می آورد. علت واقعی این امر نیز آنستکه، اعمال این قبیل اشخاص از طرف ترس درونی آنها بایشان تحمیل میشود و نه از جانب وجدانی مستقل و تکامل یافته.

رها کردن کودک بحال خود

بعضی از کودکان خیلی زودتر از زمان مقتضی بحال خود رها میشوند و عملاً مانند گیاهی خودرو برشد خود ادامه میدهند. این قبیل کودکان نه از انجام عملی منع میشوند و نه بخاطر انجام کاری مورد تشویق قرار میگیرند. آنها هر عملی را که

چگونه ترس و وحشت کودکان را می توان از بین برد

بخواهند انجام میدهند و از انجام هرکاری که مایل باشند سرباز میزنند . پدر و مادر این قبیل کودکان بخاطر آن به فرزندان خود تا این حد آزادی عمل میدهند که معتقدند طفل بایستی در محیطی کاملاً آزاد وبدون آنکه هیچ نظری بوی تحمیل شده باشد رشد ونمو کند این کودکان در حقیقت قبل از فرارسیدن زمان مناسب وبدست آوردن آمادگی لازم استقلال می یابند . بهمین جهت چون هنوز آمادگی لازم برای اخذ تصمیمات صحیح پیرامون رفتار و کردار خود را ندارند ، فشاری که از این نظر بر آنها وارد میشود به مراتب از حدود توانائی واقعی آنها تجاوز می کند ونتایج نامطلوبی ببار می آورد . گذشته از آن باید توجه داشت که هر کودکی بطور طبیعی از پدر و مادر خود انتظار دارد که بصورتی کاملاً جدی بر اعمال او نظارت داشته باشند و او را رهبری کنند .



زیرا کودک برای آنکه بتواند درآینده به فردی بااراده ، متعادل و مصمم تبدیل شود ، احتیاج به مربی و راهنمایی دارد که بااراده قوی و شخصیتی متعادل او را در مسیر زندگی خویش راهبری کند . خاصه آنکه استقلال نابجا و منحرف خود ایجاد ترس و تشویق می کند و کودکانی که زیر نظر مربی با درایت و براساس روش صحیحی پرورش نیافته اند ، در زندگی آینده خویش نیز موفق به نشان دادن ثبات رأی و قدرت اراده نخواهند شد .

بهدادت کردن کودک

کودکان نازپرورده راه و رسم انتظار کشیدن و صرف نظر کردن را نمی آموزند . گذشته از آن این قبیل کودکان از داشتن اراده قوی و تزلزل ناپذیر نیز محروم میمانند . در نتیجه افرادی ناپخته و پرمدعی بار می آیند و همیشه مورد بی مهری همسالان خود واقع میشوند . البته اینکه پدر و مادر وظیفه دارند از فرزندان خود در مقابل هرگونه خطر و ترسی محافظت کنند و راه پیشرفت آنها را هموار سازند اسری کاملاً طبیعی است ، اما چنانچه مادری فرزند خود را نازپرورده بار آورد

و باین عمل موجباتی را فراهم سازد که فرزندش نسبت به وی احساس وابستگی شدید کند هیچگونه خدمتی باو نکرده است . زیرا کودک سرانجام روزی ناچار خواهد شد گذشته را جبران کند و آنچه را در این مرحله زندگی نیاموخته است با زحمت بیشتری عملاً فراگیرد . یک کودک خردسال باسانی میتواند پاره ای از خواسته های کوچک خود را نادیده بگیرد و از آنها چشم پوشی کند . اما برای انسان بالغی که هرگز و رسم چشم پوشی کردن را نیاموخته است صرف نظر کردن از خواسته های خود کاری دشوار و شاق جلوه خواهد کرد . چنین شخصی بدون شک شدیداً از شکست و ناکامی خویش متأثر میگردد و گناه این ناراحتی و عذاب را بگردن پدر و مادر خویش میاندازد

ترس از زندگی

ترس از زندگی و تشویق پدر و مادر، فرزندان آنها را نیز گرفتار ترس و وحشت خواهد کرد . ترس حالتی قابل انتقال و مسری است . این حالت عاطفی مانند بسیاری از بیماریهای

مسری جسمی بسرعت بدیگران منتقل میشود و آنها را تحت تأثیر قرار می دهد . در دنیای کنونی ما نیز انتقال ناراحتیهای روانی بمراتب خطرناکتر از انتقال بیماریهای جسمی است .

آرزوی کودکان این است

که پدر و مادر آنها قوی ، متحد ، فعال و سرشار از میل زندگی باشند . پدر و مادرانی که باین آرزوی فرزندان خود تحقق میبخشند به آنها کمک کرده اند تا افرادی شجاع و لایق برای ادامه زندگی بار آیند .

زندگی آرام توأم با محبت

صراحت و صفای خانوادگی مطمئن ترین و کارآمد ترین محافظ و نگهدارنده فرزندان در مقابل ترس است . ایمان و اعتماد سرسخت ترین دشمنان ترس بشمار می آیند . اما فقط در محیطی موفق برشد خواهند شد که روابط متقابل فرزندان و پدر و مادرشان برپایه های احترام و اطمینان آزادانه و متقابل استوار باشد .

توصیه های عملی برای غلبه بر ترسهای غیرطبیعی و زیان بخش کودکان را میتوان در چهار نکته خلاصه کرد :

۱ - در خصوص ترسهای طبیعی یعنی ترسهایی که در اثناء رشد و نمو کودک بطور طبیعی آشکار و در فاصله معینی بخودی خود ناپدید میشوند باید کودک را تسلی داد و سعی کرد که نظر او بچنانب دیگری معطوف شود . این قبیل ترسها بهیچوجه نباید موجبات ناراحتی خیال و تشویق خاطر بزرگترها بشوند . برای مثال ترس از تاریکی در سنین معینی برای کودکان کاملاً طبیعی است . بهمین جهت اغلب کودکان پس از رسیدن باین سنین از خوابیدن در اتاقهای تاریک احساس ترس می کنند . در چنین مواقعی اگر در اثنائیکه طفل به اتاق خواب خود میرود ، درب اتاق خواب او را کمی باز بگذاریم این امر نه تنها ب دیگران ضرری نمی رساند بلکه موجب احساس آرامش کودک نیز میگردد .

۲ - کودکان را هرگز نباید استهزا کرد و در مقابل دیگران مسخره نمود . شوخی کردن با کودکان تازمانیکه شکل تمسخر و استهزا بخود نگرفته باشد کار پسندیده و خوبی است . ولی کنایه های تمسخرآمیز و نیشدار بشدت زیان بخش واقع خواهند شد .

۳ - بازیهای متعددی

وجود دارد که پرداختن بآنها میتواند ترس کودکان را زائل کند مثلاً بازیهای مختلفی که در اثناء استحمام و یا شنا پیش می آیند و یا پریدن از روی آتش و این قبیل چیزها . اما در اثناء این قبیل بازیها پدر و مادر کودک همیشه باید حدود توانائی فرزند خود را در نظر داشته باشند درحقیقت این بازیها باید با توانائی و قدرت کودک چنان متناسب باشند که اشتغال به آنها عملاً موجب کسب تجربه و تبحر او گردد . زیرا هر کودکی از موفقیت خود در این بازیها احساس غرور می کند . این غرور نیز بنوبه خود در کودک اعتماد به نفس و اطمینان بخود بوجود می آورد و ترس او را کاهش میدهد . اما چنانچه

کودک را وادار بانجام تمرینها و بازیهای کنیم که از حدود توانائی او خارج باشد ، شکست و ناکامی حاصله موجب تشویق خاطر و عدم اعتماد به نفس او خواهد شد .

۴ - چنانچه کودکی با ترس اضطراب خاطر مدام دست بگریبان بوده ، بدین ، خجالتی و انزواطلب باشد یا بزبان دیگر اگر رفتار و حالات کودکی بر ناراحتیها و عدم تعادل های ناشی از ترسهای غیرطبیعی و زیان بخش دلالت نماید مراجعه به روانشناس اطفال غیرقابل گریز می باشد . زیرا عوارض عصبی ترس از طریق پیسیکوترابی قابل درمان است و اغلب این ناراحتیها و عدم تعادلها رامیتوان باین وسیله بسادگی معالجه کرد .

یکی از بزرگان گفت : نزد بشر بودم ، سرمائی بود سخت ، او را دیدم برهنه ، می لرزید . گفتم که با بانصر در چنین وقت جامه زیادت کنند ، تو بیرون کرده بی ؟

گفت : درویشان را یاد کردم و سال نداشتم که با ایشان مواسات کنم ، خواستم که به تن موافقت کنم .

تذکره اولیاء