


با نام مهر باننش

سم زدایی ارتباط والد و فرزند مبتنی بر ذهن آگاهی

MBR-P

 Dr.zhaleh.kiani

09197798284

ژاله کیانی

ذهن آگاهی

ارتباط

مفاهیم اصلی

تربیت

والدین

کودک

چالش ها

به نظر شما پدر یا مادر بودن چه مشکلاتی به همراه دارد؟

مشکلاتی و مسائلی که ما در رابطه با کودکان داریم





خودم هم
کار دارم
علاقه دارم
مسئولیت دارم
گرفتناری های خودم رو دارم



با این مسائل چه کار کنیم؟

بچه ی شما الان چطور باشه راضی هستید؟

آینده چی بشه ازخودتون راضی هستید؟

می خوام بچه ام

- بچه ی باهوش
- بچه ی موفق
- بچه ی مودب
- بچه ی خوش خلق
- بچه ی منظم و تمیز
- بچه ی سازگار با محیط
- بچه ی با حال خوب
- بچه ی اجتماعی
- پزشک/ پولدار/ تاجر/ مهندس
- و.....

برای رسیدن به هدف های که برای فرزندم دارم
باید نقش ها رو بدونیم

نقش شما به عنوان والدین در تربیت چیست؟

آیا کودک در تربیت خود نقشی دارد؟

پدر و مادر و کودک چه نقشی دارند؟

فرزند



نجار
(ساختن آن چیزی که من می خوام)
چوب/ تراشیدن / محصول
ابزار و تکنیک

والدین



باغبان
(آماده سازی بستر)
دانه / ریشه/تنه/ میوه
خاک/آب/ نور
رشد خود انگیخته و درونی/
شکوفایی (این تازه گیاهه)



در ژنتیک، باطن و فطرت هر کودک
میل به رشد، ترقی / خود شکوفایی وجود دارد

دیدن و ندیدن این میل فطری یا ژنتیکی باعث چی میشه؟

مدل ارتباطی من و فرزندم رو تغییر می دهد

چون باور اساسی من تغییر می کنه

باور دارم که:

کودک در درون خود میل به رشد و شکوفایی را دارد

با این اوصاف دوباره باید تربیت رو معنا کنیم

به نظر شما تربیت یعنی چی؟

تربیت چه چیز نیست؟

- تربیت کنترل کردن نیست.
- تربیت حمایت بیش از حد نیست.
- تربیت آنچه که من خواستم و نشده نیست
- تربیت ساختن پزشک/ مهندس/ تاجر و... نیست
- تربیت نگرانی های بیش از حد نیست
- تربیت وسواس در وظیفه نیست
- تربیت حس گناه دائمی نیست
- تربیت ثبت نام هزار تا کلاس و دوره ی متفاوت نیست
- تربیت خرید اسباب بازی فکری/کتاب/برنامه آموزشی و نیست

تربیت چه چیز است؟

- تربیت قائل بودن به این که فرزند من انسانه میل ذاتی به رشد و شکوفایی دارد.
- تربیت یعنی لازم نیست من مثل ضبط صوت تذکر/تکرار /خودخوری کنم
- تربیت یعنی لازم نیست من همه ی کارهاش رو بکنم تا پیشرفت بکند.
- تربیت یعنی لازمه بپذیرم اون می تونه/ می فهمه / احساس و اراده و اختیار دارد.
- تربیت یعنی با دخالت ها و ورودهای بی دلیل مانع شکوفایی آن میل ذاتی نباشم.
- تربیت یعنی لازمه من شرایط و بستر مناسب را برای رشد فراهم کنم.
- تربیت و هدایت می تواند هم معنی باشد.

پژوهشگران

از سال ۱۹۶۰ که مشاهده کردند کار با کودک باعث تغییرات خواسته شده نمی شود.

برخی نظریه ها نشان دادند که باید این **تغییرات از والدین** شروع شود.

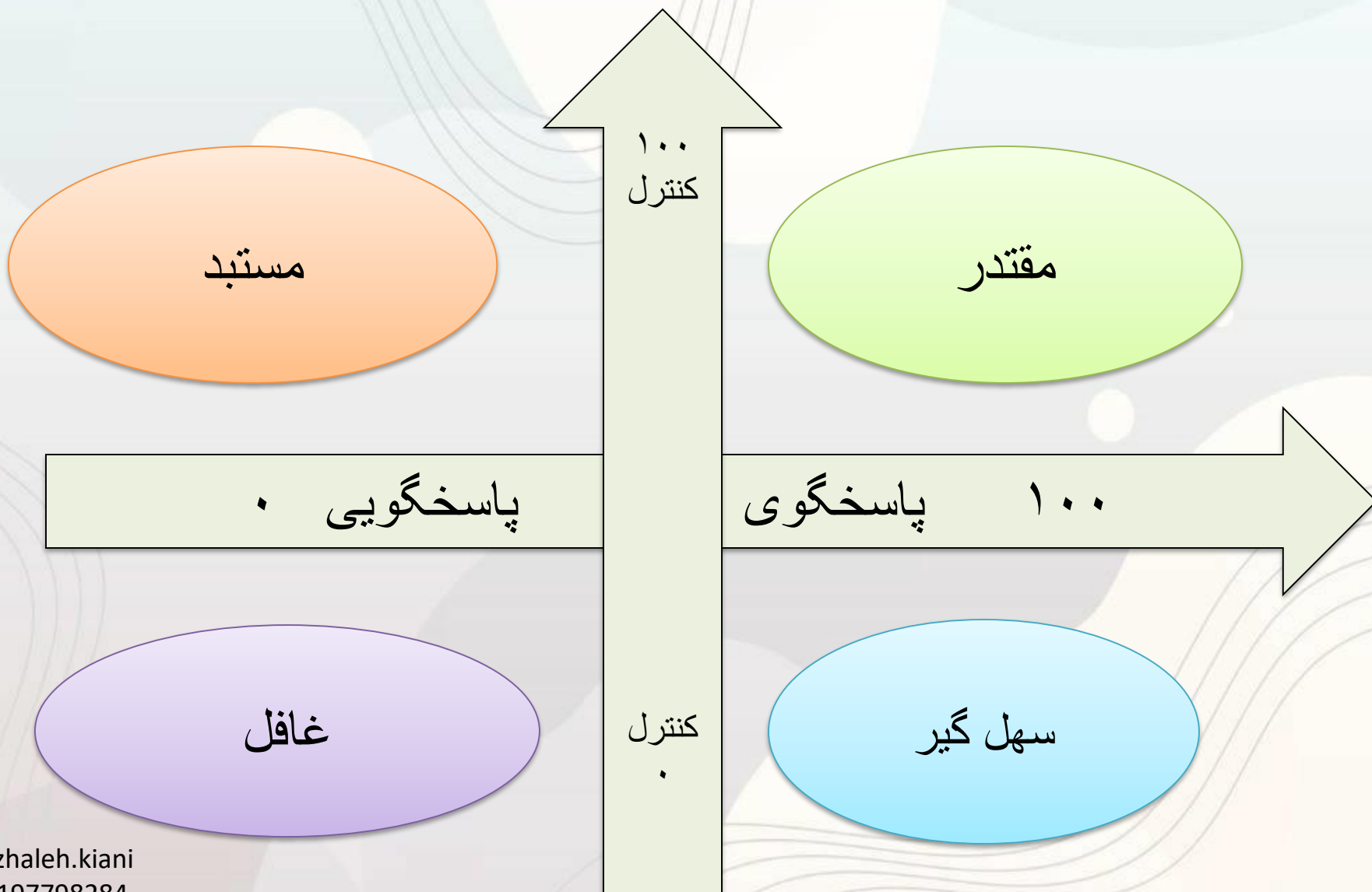
پایه اصلی مشکلات کودکان در نوع رابطه و سبکی است که با والدین خود دارند

بررسی

سبک فرزند پروری من

سبک دلبستگی (ارتباط) من با فرزندم

سبک های فرزند پروری



طرح واره های مرتبط با نوع دلبستگی

من دوست داشتنی نیستم

طرح واره طرد شدگی

پدر و مادر که فرزند رو
قبول ندارند

من نمی تونم هیچ کاری کنم
(دست و پا چلفتی)

طرح واره وابستگی

پدر و مادری که بیش از
حد حمایت می کنند

بچه همش گوش به زنگه که یک
اتفاقی ممکنه بیفته

طرح واره گوش به زنگی

پدر و مادر دایم اضطراب دارن و
نگرانن

بیش از حد خودش کاراش رو
می کنه

انگار (پدر و مادر نیستن)

طرح واره استقلال

پدر و مادری که حمایت
نداشتن

اجازه می دن دیگران بهشون
جهت بدن
خیلی رعایت حال دیگران رو
می کنن

طرح واره دیگر جهت مندی

پدر و مادری که می خوان همه
از دستشون راضی باشن



Dr.zhaleh.kiani

09197798284

دکتر ژاله کیانی

انگاره های من سبک دل بستگی

من خوبم نیستم تو خوبی
انزوا و گوشه گیری

من خوبم تو خوبی
(وضعیت سلامت)

دل بستگی

من خوب نیستم
تو خوب نیستی
بن بست و بیهودگی

من خوبم تو خوب نیستی
خود بزرگ انگاری

پاسخگویی و عدم پاسخگویی من

به **نیازهای** فرزندم
سبک فرزند پروری من
و نوع دلبستگی کودک را تعیین می کند

چه نیازی؟

نیاز های اساسی

نیاز به بقا (زنده ماندن. امنیت. غذا...)

نیاز به تفریح (شوخی، بازی، خنده و تغییر و جابه جایی)

نیاز به قدرت (موفقیت، پیشرفت، شهرت، توانمندی)

نیاز به احساس ارزشمندی (عشق/ محبت/ دوست داشتنی بودن/ ارتباط)

نیاز به استقلال (آزادی/ خود مختاری)

دو نیاز اصلی و مهم

که در رابطه کودک و والدین نقش بیشتری بازی می کنند

نیاز به استقلال

کودک یا هر فردی تمایل دارد
متناسب با سنش
آزاد، مستقل، خودمختار
خودش رو مدیریت کنه

نیاز به ارزشمند بودن

کودک یا هر فردی تمایل دارد
با دیگران در ارتباط باشه
یعنی نیاز به دوست داشتنی
بودن و پذیرش بی قید و شرط

خیلی از والدین همه کاری برای فرزندشون می کنند اما؟



نیاز و ارتباط

این نیازها خودشان رو در ارتباط با والد ، همسر و دیگران نشان می دهند

به قدری مهم هستند که نیاز به ارزشمندی گاهی نیاز به **ارتباط** نامیده می شود

نیاز به ارتباط

ارتباط من با خودم

ارتباط من همسر

ارتباط من با فرزندم

ارتباط

فرستنده پیام خودم - مادر- پدر - مراقبان درجه یک کودک- همسر

گیرنده پیام خودم - مادر - پدر - مراقبان درجه یک کودک- همسر

پیام هر آنچه که منتقل می کنیم (پنهان یا آشکار)

ابزار یا وسیله ای که با آن پیام می فرستیم لحن / کلمات / بدن / افکار/ حس/ رفتار و غیره

ارتباط

ارتباط من با خودم

به صداها و پیام های درونتون گوش بدهید در درونتان با چه زبانی با خودتان گفتگو می کنید

ارتباط من با همسر

چه نوع ارتباطی با همسرتون دارید و در درونتون چه نگاه ، فکر و قضاوتی به همسرتون دارید

ارتباط من با فرزندم

کمی فکر کنید ببینید چه فکر، قضاوت و نگاهی به فرزندتون دارید

این فکر و باور و احساس شما به فرزند ، همسر و دیگران چگونه منتقل می شود

در هر ارتباطی پیام‌هایی پنهان و آشکار مخابره می‌شود

چند مدل پیام‌رسانی از طرف والدین به کودک

از طرف کودک به والدین را بررسی کنیم

موقعیت

صبح یک روز رو در نظر بگیرید

همه چیز به هم پیچیده

هیچ کاری درست پیش نمیره

تلفن زنگ میزنه/بچه گریه می کنه/آب کتری تموم شده/خودت هم کلی کار داری/
وقت هم نکردی هنوز یک آب به صورتت بزنی و...

- همسرت بگه: بالاخره کی می تونی یک چای درست کنی؟
- همسرت بگه: عزیزم بذار بهت نشون بدم که چطور صبحونه همیشه آماده کرد و....
- همسرت بگه: عزیزم چه صبح پر دردسر داری امروز گریه بچه/تلفن/آب کتری تمام شده و..

در هر کدام از این شرایط
چه احساسی نسبت به او پیدا می کنید؟
بعدش دلت میخواد پراش چای دوباره درست کنی؟
اون که رفت سرکار دلت میخواد پاشی کارهای خونه رو انجام بدی؟

.....من اما میخوام درک بشم
..... نمی خوام سرزنش بشم
..... نمیخوام کسی بهم بگه من یادت می دم(من بهتر بدم)

توصیف/همراه با درک باعث میشه که من خودم بقیه ش رو انجام بدم.

برای بچه ها هم همینطوره

وقتی کودک میگه ریاضی من خوب نیست

- بگم بله تو درس ریاضی ضعیفی؟
- اگر بیشتر درس می خواندی وضعت این نبود؟
- ریاضی درس آسانی نیست....

وقتی بچه ی شما شکایت می کنه که تو بیشتر مراقب برادر کوچیک هستی

همش اون رو بیرون می پری

همه ش هدیه برای اون میارن

کاری که من باید بکنم

تو هدیه بیشتری می خوای.... بغلش کن

داره میگه من حس میکنم تو بهم توجه نداری توجه و درک می خواد

احساسات کودکان رو ببینیم

وقتی بچه ای با یک عالمه شکایت میاد خونه (معلم بهم گفت دروغگو)

به لحن احساسی کودک توجه کنیم

حتما امروز خیلی روز سختی بوده... گفتگو شکل می گیره

(پیام های واضح و آشکار)

وقتی به فرزندم می گم:

دست نزن تو نمی تونی
بزار من پیام تو نمی تونی
بابات بیاد درستش میکنه
زدی خرابش کردی بلد نیستی
همیشه گند می زنی
بزار مامان بهت بده تو بلد نیستی
نخور، نپوش، بیوش،
و.....

پیام های پنهان

ما این پیام ها رو به این شفافی و وضوح برای فرزندان نمی فرستیم.

من هیچ وقت به بچه ام نگفتم نمی تونی / نمی فهمی / بی عرضه ای

خیلی پنهان تر و عمیق تر این کار رو می کنیم

ممکنه خودمون متوجه نباشیم و یا از اثرش غافل باشیم

وقتی به فرزندم می گم :

تو خوبترین / تو قهرمانی / تو بهترین / تو زیبا ترین / تو زرنگترین /

تو باهوش ترین / تو راستگوترین / تو مهربان ترین

(الگوهای کامل گرایبی)

ترجمه ی پیام مخابره شده از طرف والدین به کودک در ارتباط با **محبت های اغراق آمیز**

- این کلمات بار روانی زیادی روی بچه ها و حتی بزرگسالان می گذارد.
- فرزندت می دونه گاهی اشتباه میکنه،
- گاهی دروغ می گه.
- گاهی به اون خوبی که شما میگی نیست .
- حتی اگر این تصویری که شما بهش می دهید رو قبول کنه اما در مواجهه با دنیای واقعی متوجه میشه که درست نیست .
- فکر می کنه یا شما اشتباه می گوید
- یا خودش حس و قدرت تشخیص نداره
- و حس گناه میکنه که اون چیزی نیست که شما انتظار دارید



ارتباط **حس بی ارزشی** با محبت های افراطی و مشروط در کودکان

محبت های مشروط ممنوع!

محبت هایی که **فقط** در صورتی به فرزند داده میشه که اون کار خاصی رو انجام بده (مسواک بزنه، نمره خوب بگیره، حرف ما رو گوش بده، غذای خاصی رو بخوره).

استفاده از ابزارهای مختلف ابراز محبت مثل آغوش، بوسه، نوازش، تحسین کلامی، هدیه و... برای تشویق فرزندمون برای انجام کاری **مشکل نداره** و تنها زمانی مشکل ایجاد میشه که **فقط** محدود به زمانهای خاص و رفتارهای خاص بشه

فرزند من احساس می کنه در صورتی ارزشمند و دوست داشتتیه که کار خاصی انجام بده، و به خودی خود دوست داشتنی نیست)
مثلا قربونت برم که غذا تو خوردی!
آفرین که مسواک زدی!

چرا وقتی از بچه مون تعریف می کنیم رفتارش بد میشه

- کودکان تشویق و تعریف رو پس می زنند
- چون محصور و محدودشون می کنه
- نقش ها و برجسب هاهمین کار رو می کنند
- این غلطه که هرچی صفت ی که در تعریف به کار رفته بیشتر و بزرگتر باشه اثرش بیشتره
- نقاشی بچه رو میبینی میگی فوق العاده است و بچه باورش نمیشه. شک می کنه میگه واقعا دیدی؟ یا می خواهی من ناراحت نشوم
- کاردستی درست میکند ... عالیه
- به جاش بگو چه رنگ های جالب و همخوانی استفاده کردی..

وقتی به فرزندم می گم :

بچه در سخون / بچه ی باهوش / بچه ی زرنگ /

بچه ی تیز هوش / بچه ی باادب / بچه منظم

قبولی مشروط

ارتباط محبت های افراطی و مشروط با حس بی ارزشی در کودکان

محبت های افراطی ممنوع!

وقتی ما از جملات اغراق آمیز برای تحسین فرزندمون استفاده می کنیم (تو عالی ترین، تو زیباترینی، آفرین به باهوش ترین دختر دنیا....) چه اتفاقی می افتد؟
اون متوجه غیر واقعی بودن این جملات میشه (یعنی اون میفهمه که من عالی ام، نه عالی ترین!)، من زیبام و نه زیباترین! و با خودش میگه چرا مامان بابام اینا رو میگن)
اگر این جملات رو درونی کنه و فکر کنه واقعا عالیه،
وقتی در جمع هایی که قرار میگیره که اونها هم عالی و زیبا و... باشن،
براش **سخته قبول کنه** و دچار **رقابت و حسادت های** ناسالم میشه.
با خودش فکر می کنه **حتما انتظاری** پشت این جمله هاست.
حتما مادر من از من انتظار داره من عالی ترین باشم،
زیبا ترین باشم، باهوش ترین باشم...
و **اگر نباشم**، منو دوست نداره!
من در صورتی با ارزشم که عالی و زیبا و باهوش باشم! و این براش واقعا اضطراب زاست!

وقتی به فرزندم می گم :

من کاری ندارم خودت می دونی / خودت مسئولی /
خودت انگار بیشتر بلدی / خودت می دونی

با کنایه و غیر مستقیم

در همه پیام ها

نیاز کودک به دوست داشتنی بودن و استقلال نادیده گرفته شده

با توجه به شرایط سنی و توانمندیش کاری رو که می تونه انجام بده رو اجازه ی انجام آنرا نمی دهیم

منظور چیه؟

پیام ترجمه کنیم

- بچه از یکسالگی هم می تونه هم تمایل داره که خودش غذاش رو بخوره
- من به عنوان پدر و مادر تا سن ۶ - ۷ و... سالگی به بچه غذا می دم ... چرا ؟؟؟؟
- وقتی نمی خواد بخوره و حس گرسنگی نداره با موبایل و تلویزیون و بازی و هر وسیله ای دیگه ای بهش غذا میدم (
- به نوجوانم میگم غذا بخور /یادت نره بخوری /
- به دختر و پسر دانشجوم می گم غذا خوردی / نخوردی....

پیام ترجمه کنیم

- کیفیت رو خودش نمی چینه من بر اش مرتب می کنم و....
- برای امتحانش خودش نمی تونه برنامه بریزه من یا هر کسی دیگر بر اش برنامه می ریزه...
- اتاقتش رو من مرتب می کنم چون فکر می کنم به خوبی من مرتب نمی کنه
- درس هاش رو من دایم بالا سرشم چون فکر می کنم به تنهایی نمی تونه
- لباس هاش رو من می پوشونوم
- من می گم گرمه / سرده

شما بگویید پیام پنهان من به فرزندم چیه؟

ترجمه پیام مخابره شده از طرف والدین به کودک در این ارتباط

❖ پیام من به فرزند

من می دانم که تو نمی دانی و نمی فهمی چه حسی داری

حالا همین رو بیاید در باره خودتون تصور کنید

خودت ازدواج کردی تازه دوتا هم بچه داری

اما هنوز...

- مادرت هنوز زنگ می زنه
- ✓ استراحت کردی
- ✓ چقدر همسرت دیر میاد
- ✓ گوشت رو انقدر بیرون نذار
- ✓ عزیزم نمی خوام تو کارت دخالت کنم اما اینجوری بهتره
- ✓ غذات رو خوب بخور
- ✓ تو عادت داری باید خوب خودت رو بپوشونی
- ✓ تو باید زیاد برنج نخوری

این پیام ها و نوع ارتباط به ما چی میگه؟

مدل ارتباطی ما با فرزندمون

کنترل گری

بیش حمایتگری

کنترل گری :

آزادی فکر و ارزشمندی رو از کودک میگیره

امرو نهی های مکرر ما
بکن / نکن / امر و نهی / دستور

چون می خوام فرزندم به شکل خاصی رفتار و عمل کنه
آداب اجتماعی / درسخوان / خصوصاً زیر ۷ سال

بچه های بدون اعتماد به نفس / عزت نفس / ترسو /
همیشه منتظرن تا شما و یا دیگران بگویند چه بکنند / از خودشان نظری ندارند /
اطاعت کورکورانه

بیش حمایت‌گری آزادی فکر و عمل رو از کودک میگیره

برای بچه ظاهرا دلسوز و نگران هستیم
ما سختی کشیدم بچه ها نه بچه ها نمی تونند

کودک در ظاهر حس ارزشمندی داره در درون احساس ناتوانی

نتیجه برای فرزند

بابت میل به استقلالی که داره حس شرم داره
وابستگی شدید به پدر و مادر
منفعل میشه کودک
تاخیر رشدی/کلام/ راه رفتن/
متوقع
مسئولیت ناپذیری
تاب آوری کم
عجول و کم صبر

نتیجه برای والدین

خسته اند

چون به جای دو نفر حس و فکر کردند

خشمگین

این همه زحمت و نتیجه فرزندی متوقع / مسولیت ناپذیر و منفعل

بچه ی بدون اعتماد به نفس / بدون عزت نفس / مضطرب / تیک /
اهمالکار / پرخاشگر / زیادی مطیع / بی دست و پا / خجالتی / سرکش / حساس
پدر و مادر کامل به بچه ی خود مراقبت و از خود گذشتگی انتقال نمی ده
... پیامی که بهش می ده

تو بی عرضه ای / از پس کار برنمایی / من همیشه باید همراهت باشم / بدون من نمی تونی و...

مثال:

دو رفتار شایع در کودکان و نوجوانان

- اطاعت / لجبازی

بچه ی لجباز و پرخاشگر

- به رفتارهای ناسازگارانه دست می زنند
- قشوق و درخواست های مکرر
- تا مورد توجه قرار گیرند
- اما در عین حال
- احساس شرم برای میل استقلال
- برای کاهش اضطراب و شرم
- انگشت خوردن /خود ارضایی/ ناخن جویدین/ و....

نیاز به ارزشمندیشون رو فدا کردند

تا نیاز به استقلال خودش رو حفظ کنه

نادیده گرفتن و
غفلت از نیازهای
واقعی کودک

بچه ی حرف گوش کن و مطیع

اگر مطیع و حرف شنو هستید...

توانایی نه گفتن ندارند
شرطی میشن به امر دیگران
تا نگفتی انجام نمی دهند
دامنه تجربه محدوده
جسارت عمل ندارند

برای گرفتن ارزشمندی هست

و نیاز به استقلال خود رو فدا کرده

نادیده گرفتن و
غفلت از نیاز
های واقعی
کودک

مرز بین حمایت درست و بیش حمایتگری چیه؟

ملاک بیش حمایتگری چیه؟

رشد و توانایی ها متفاوته

تا حدی با توجه به سن

اگر من علی رغم توانایی و تمایل کودک

جویدن/راه رفتن/صحبت کردن/ حل مسئله

حالا چرا پدر و مادر اینقدر بچه رو حمایت و کنترل می کنند؟

برخی از علل ایجاد این نوع رابطه

- اضطراب
- احساس گناه (عذاب وجدان)
- کامل گرایی
- نگاه والدین به نقشی که دارند:
وظیفه ما حمایته!
طبیعیه به بچه هابچسیم!
همه جا نظر بدیم!
همه جا اونها رو اداره کنیم!

علت کنترل و بیش حمایت گری والدین چی هست؟

دغدغه کامل بودن

مادر و پدر می خواهند کامل باشند... چرا؟

چون اجتماع به والدین خصوصا مادر می‌گه تو نقش مادر خوب و پدر خوب ... والدین خوب رو بازی کنن

چطور این رو ثابت می‌خواد بکنه؟

با کنترل گری و بیش حمایتی از فرزند .. بکن / نکن / بخون / برو / بیا / غذا دادن / لباس پوشوندن / مشق نوشتن و...

اینجا در نقش والد خوب میره و همه چیز رو می‌خواد کنترل کنه و نظارت کنه و مسئولیت همه چیز فرزندش رو به عهده می‌گیره حتی احساسات اون رو

علل ایجاد این نوع رابطه

پدر و مادری کردن بر حسب وظیفه

هر رفتاری که بر حسب وظیفه باشد
نیت و هدف متفاوتی که پشتش هست و بر همون اساس اون رفتار تاثیر متفاوتی داره.

مثلاً:

من چون مادرم وظیفه دارم به بچه غذا بدم / دنبالش باشم / استعدادهاش رو برایش شکوفا کنم....
تمام سعی ام رو می کنم که مادر یا پدر خوبی باشم.

اما کاری ندارم فرزندم چی دوست داره
و چه توانایی ها / نیاز و احساسی داره و کجا و کی به من احتیاج داره !

علل ایجاد این نوع رابطه

پدر و مادری کردن بر اساس عذاب وجدان

مگه میشه عذاب وجدان نداشته باشیم!!!
عذاب وجدان چیه و ممکن کجا ها به سراغ والدین بیاید

بچه ات تنها مونده
تو مامان بدی هستی
براش کم گذاشتی
امروز باهش بازی نکردی
و.....

عذاب وجدان منتقل شونده

به علت ارتباط نزدیک مادر با کودک / وابستگی اولیه / عدم تمایز احساسات و افکار مادر کودک و مادر

علل ایجاد این نوع رابطه تعریف ما از پدر و مادر خوب

مثلاً:

اگر خانه داری

وقتی همه چیز رو رها کردی فقط بچه داری میکنی
از دست بچه ات به صورت پنهان عصبانی، کلافه ای
حس (قربانی و خشم)

اگر شاغلی یا فعالیت اجتماعی داری

وقتی شاغلی یا کارهایی که دوست داری انجام می دی
یا از دست خودت ناراحتی
(حس گناه و سرزنش)

عوامل تشدید کننده ی این نوع رابطه با فرزندان

- ❖ رسانه ها (تلویزیون / اینستاگرام / واتس اپ / و.....
- ❖ تعریف از شیرزنی های خارق العاده مادر و مادر بزرگ (با چند تا بچه چطور....)
- ❖ بلاگر
- ❖ سخنرانی ها و کارگاه ها مادر باید فلان جور باشه و روانشناسان زرد
- ❖ خاطرات و حس های کودکی خودش
- ❖ عدم توجه به توانمندی فطری

چه اتفاقی می افتد اگر بخواد کامل باشه؟

- باعث می شه والد برای رسیدن به اون ایده آلی که این ها بهش میدن
- معیارهای سرسختانه برای خودش بذاره و...
- نگرانی بیش از حد برای بچه ها و اضطراب زیاد خودش از اینکه این کارها رو باید انجام بده
- کنترل همه ی کارهای بچه
- رسیدگی بیش از حد به بچه

من دلم می خواد کامل باشم از پشش بر میام ؟

بهم فشار نمیداد می خوام کامل حمایتش کنم و نظارت و کنترل روی بچه ام داشته باشم

الان شما چی می گید؟

باشه انجام بده

اما:

حواسمون باشه

وقتی داری به عنوان یک مادر تکلیف بچه ت / نقاشیش رو انجام می دی که پیش بچه های دیگه
و معلمش خجالت نکشه و برچسب نخوره ،

فرزند شما در رابطه با نگاهی که تو بهش داری چی فکر می کنه؟

اما بعد شما انتظار دارید مستقل باشند و می گوئید :

چرا چسبیدی به من / چرا اضطراب داری ...

چون شما خودت ترسیده و نگران بودی که درباره والدگری شما قضاوت بشه و بگن بلد نیستی / کامل
نیستی/

والدین

لازم نیست بی عیب و نقص باشی و اجازه هیچ خطا و ناکامی به بچه ها ندهید

اجازه بدید گاهی تنها باشند/ شکست بخورند / کشف کنند/ آزمون کنند/ خطا کنند

گاهی اجازه بدید از دیگران یاد بگیرند
معلم/ پزشک/ همسایه/ فروشنده...

با پیامی که شما برایشان می فرستید حس نکنند بدون حضور والدین خصوصا مادر
هیچ چیزی نیستند و بی عرضه اند.

تصویری که کودک و نوجوان از خودش داره
مبناش در رابطه با مادر شکل می گیره و نوع رابطه ای هست که با مادر دارد.

چیزی که بچه ها از شما می خواهند دوستشون داشته باشید و بهشون استقلال بدید

یعنی بچه ام رو رها کنم و هیچ کاری برایش نکنم؟

بچه ی من الان مشکل داره

الان چه کار کنم؟

تنبیه نکنم؟ تشویق نکنم؟

خوب و بد رو بهش نگم؟

قشوق داره؟ لجبازی داره؟ اضطراب داره؟ خود ارضایی داره؟ شب ادراری داره؟ تیک داره

یا اصلا مشکل نداره می خوام ببینم مسیر رو درست دارم می رم

راهکار اصلی متمرکز شدن

روی **رابطه** خودتون و فرزندتون است

چرا؟

شما با این مشکلات چه کار می کنید؟

دندونی که ریشه اش عفونت کرده و باعث ورم صورت شده

گل و درختی که ریشه اش قارچ زده

دیواری که نم داده

لوله ای که ترکیده فشار آب.

مشکلات بچه ها معلول رابطه ما با اونهاست
ریشه مشکلات در نوع ارتباطی که با ما دارند.

والدگری تعاملی

وارد دنیای ذهنی کودک شدن

چه نیازی داره و چی در ذهنش میگذره

دنیا رو از نگاه فرزند دیدن

دنیا رو اونطور که اونا می بینند، ببینیم

و البته معنی ش دقیقا دیدن **خودتون** هم هست

وارد دنیای ذهنی کودک شدن

بر اساس همین تمایل ذاتی به شکوفایی و رشد
به صورت ذاتی میل به کنجکاوی و کشف محیط دارد.

همین تمایل باعث می شود که دایم در تکاپو باشه و بهم بریزد/ خراب
کند/ کارها را آهسته انجام دهد/ با خطا انجام دهد و.....

از نگاه خودش کار درستیه
ما خطاهاش و اشتباهاتش رو به بچه ی بد و حرف گوش نکن منتسب می کنیم
یا بهش غر می زنیم و امر و نهی می کنیم یا ازش می گیریم و خودمون انجام می دهیم

خوب من باید اینجا چه کار کنم ؟ وظیفه من چیه

- بستر سازی (خاک و زمینه) من و اطرافیان و باز خوردهای ما اون خاک و زمینه است
- الگو خودم اون چیزهایی که به نظرم درسته انجام بدم (با بی ادبی همیشه بچه رو مودب کرد)
- بازی (نیاز به تفریح) بچه باید در این بستر آزادانه بازی کند/ بازی بی هدف و انتخاب خودش(نه هزار مدل اسباب بازی/ فضای مجازی)

اما چکار می کنیم؟

جملاتی که بر اساس یک تحقیق از پدر و مادرها جمع آوری شده

همیشه یادت باشه تو باید قدمهای
خیلی بزرگی برداری،
هدفهای بزرگ داشته باش با کسی
صمیمی نشو،
آدمها آسیب میزنن خیلی مراقب باش
همه گرگن
یه کاری کن در آینده پشیمون نشی
اگر به حرف من گوش کنی هیچ
موقع ضرر نمیکنی
اگر از این دختر دست برداری برات
شاسی بلند میخرم
درست رو بخون مثل داییت و
عموت و فلانی نشی،
علاف و معتاد
گریه نکن همیشه بخند

یه نگاه به خودت بنداز، یه نگاه به
پسر عموت،
خجالت بکش کی میخوای آدم شی،
تا کی میخوای اینجوری باشی
الهی بمیرم از دست شما خلاص بشم
الهی بمیری با دستهای خودم کفنت کنم
دیگه از چشمم افتادی، برو نبینمت
این چیه پوشیدی شبیه کلاغ شدی
همه بچه دارن ما هم بچه داریم
بالاخره مملکت سوپور هم میخواد
با این نمره ها حتما دکتر میشی
الهی زنده باشم و ببینم به روز من افتادی
الهی سر خودت هم بیاد تا بفهمی و.....
دیگه چی؟

وارد دنیای ذهنی کودک شدن

جمله های ما چه تاثیری داره و چه افکار رو به جریان میندازه

ارزشمند نبودن و بد بودن رو باور می کنم و کار بد انجام می دهم و خودم رو مستحق تنبیه می دونم

کسی که نفسش مورد اهانت قرار بگیره به خیر شون امیدی نیست (حضرت علی (ع)

کسی که نفسش مورد اهانت قرار بگیره از شر او در امان نیستی (حضرت هادی (ع)

سوال های تان را در باره مشکلات بچه ها تغییر دهید شاید بهتر حل بشوند

نگوییم

چه راهکاری پیدا کنم

که فرزندم انقدر به من نچسبه
چه کنم که فرزندم انقدر مضطرب و وابسته نباشه؟
از جدا شدن از من نترسه؟
پرخاص نکنه؟
کارهای حرص درار نکنه؟
انقدر لجبازی نکنه

بگوییم

چی شده که :

فرزندم انقدر به من وابسته است؟
وقتی از من جدا میشه مضطرب میشه؟
هنوز کارهایی که متناسب با فکرش هست رو انجام نمیده؟
انقدر پرخاصگره؟
انقدر بی تفاوته؟

ریشه اکثر مشکلات بچه ها اضطراب است

نقش ما در احساس اضطراب/ ترس/ حس گناه و بی ارزشی در فرزندان

احساس شرم و ارتباط آن با اضطراب در کودکان

اگر ما به هر دلیلی ویژگی‌هایی که در فرزندمون هست رو نپذیریم،
او سعی می‌کنه اون ویژگی رو پنهان کنه .
این کار براش اضطراب زاست.

- وقتی امر می‌کنیم: مرتب باش، بخور
عدم‌پذیرش من نسبت به : فهم و درک نظم یا نیاز به خوردن در خود کودک
باعث خجالت و شرم کودک: از بی‌نظمی یا بی‌اشتهایی

وقتی نهی و تحقیر و سرزنش خراب نکن، چرا چیزاتو خراب کردی

عدم‌پذیرش من نسبت به: میل به کشف و کنجکاوی در کودک
باعث حساس شرم و خجالت کودک : از وجود میل به کنجکاوی

احساس شرم و ارتباط آن با اضطراب در کودکان

▪ وقتی می‌گم خستم کردی از بس می‌گی بازی...

عدم‌پذیرش من نسبت به : میل به بازی
باعث شرم و خجالت کودک : بابت این میل به تفریح

▪ وقتی مقایسه می‌کنیم

عدم‌پذیرش من به آنچه هست : ببین چه قدر دوستت باهوشه
خجالت کودک بابت هوش فعلی

؟

احساس شرم و ارتباط آن با ترس در کودکان

کودک زمانی که متوجه میشه که فکر، رفتار، تمایل یا نیازی که در اون هست از نظر والدین مورد پذیرش نیست و باعث ناراحتی پدر مادر میشه احساس شرم و خجالت می کنه و با خودش فکر میکنه من خیلی بچه بدی هستم که پدرمادرم رو ناراحت می کنم و اون جوری که اونا میخوان نیستم

نتیجه:

من بدم

احساس شرم و ارتباط آن با ترس در کودکان

چون بدم و پدر مادرم رو ناراحت می کنم،
هر لحظه ممکنه اونا منو **رها کنند!**
و این باعث **وابستگی شدید** کودک با مادر
و ترس شدید از لحظه ای جدا شدن از مادر میشه.

چون بدم **لایق زنده بودن** نیستم، هر لحظه **ممکنه آسیبی بهم** وارد بشه، اتفاقی برام رخ
بده و این **آغاز ترس** از هر چیزی هست که ممکنه تهدید کننده باشه.

چون بدم **لایق دوسته داشته شدن** و آغوش و مورد محبت قرار گرفتن نیستم و این باعث
میشه کودک هر **نوع محبتی رو پس بزنه**.

نقش برخی از رفتارهای ما در احساس گناه در کودکان

- انجام رفتار یا میل به انجام رفتاری که والدین دوست ندارند (اگر منو دوست داری اینکارو بکن)
 - مقصر شمردن کودکان در ناکامی و سختی های پدر و مادر (تو من و پیر کردی، آخر از دست تو میمیرم)
 - در راه بزرگ کردن آنها رنج زیادی کشیدیم (وقتی در مقابل فرزندان دیگران را نصیحت می کنید که زود بچه دار نشی اشتباه ما رو تکرار نکن اول از زندگیت لذت ببر!)
 - صحبت از زایمان سخت، افسردگی بعد از آن (بیچاره شدم)
 - منت ماندن در زندگی زناشویی بر سر فرزندان (اگر تو نبودی...)
 - گاهی کودکان ارزش می کنند کاش هرگز به دنیا نمی آمدند (وقتی درونت خشم و حس قربانی بودن داری و بچه رو ناخواسته می دونی)
- وقتی در حین تمیز کردن، لباس پوشاندن، دستشویی بردن و انجام کارهای خصوصی کودک غر میزنید.

چه کنیم؟

آگاهانه و هدفمند در موقعیت باشیم (نه گذشته/آینده/دیگران)

- مشاهده (نه نگه داریم نه رد کنیم)
- توصیف (ارزیابی/ قضاوت/ کنایه و... ندارند)
- بی قضاوتی (عدم ذهن خوانی، تعمیم افراطی، برچسب زدن، فاجعه پنداری، استدلال احساسی،....)
- پذیرش (به احساسات و افکار خودشان و فرزندشان)
- رها کردن (به توانایی / فهم/ حس و نیروی ذاتی و میل به رشد کودک اعتماد می کنند)
- نیت مند در موقعیت

- **همدلی** (قدرت شناسایی تشخیص درک احساسات در خودم و دیگری)
- **شفقت** (مهربان و بخشنده بودن با خودم و دیگری)
- **گوش دادن فعال** (توصیف / همدلی/پذیرش)

با خودتون مهربان باشید و به خودتون شفقت داشته باشید.

شفقت به خود شامل مراقبت از خود در مواجهه با سختی ها و اشتباهات انسانی است.

و بدانید که تمامی والدین چون انسان هستند اشتباه می کنند. به جای انکاریا بزرگ کردن آن، بدون قضاوت و تحمیل رنج و عذاب بر خودتان، اشتباه را بپذیرید و خود را ببخشید .

خود شفقتی شما را درمقابل :

استرس حمایت می کند
پیشگوي قدرتمند براي سلامت رواني شماست

به جاي منحصر به فرد دانستن خود در شکست ها و داشتن نواقص و کاستي ها، آنها را در میان تمامی انسان ها
مشترک بدانید

شفقت در مورد خود و کودک

خودشفقتی می تواند ترس از ارزیابی اجتماعی را در والدین کاهش دهد.
ارزیابی دیگران این احساس که دیگران رفتار والدگرانه آنها و رفتار کودکان را در محیط های اجتماعی مورد قضاوت قرار می دهند.

خودارزیابی های والدین می تواند تأثیر به سزایی بر فرزندپروری و تعاملات والد- کودک داشته باشد.
والدینی که معتقدند با کفایت و کارآمد هستند، با فرزندانشان بهتر تعامل می کنند

با این حال، والدین اغلب شدیدترین انتقادات را از خود می کنند.

کمال گرایی بر سلامت روانی و جسمی والدین تأثیر می گذارد

آیا همه خواسته های و احساسات کودکان باید برآورده شود؟

- هر گونه احساسی مجاز است..... اما عمل محدود است
- احساس بچه دریافت همیشه ولی انجامش نمی تونیم بدیم

مثال:

دلت می خواد همه ی شکلات ها رو بخوری ولی یکی امروز بقیه ش برای روزهای بعدی
تو دلت می خواد گل های قشنگ رو بچینی..... ولی..... اینجا اجازه چیدن نداریم

کمک کردن به کودک که بتواند احساساتش را روشن تر بیان کند به معنی تایید آن نیست و موافقت با آن نیست

منظورمون این نیست که آفرین که دلت می خواد با مشت بزنی خواهرت رو له و لورده کنی
منظور گوش دادن و درک روحیه و واکنش مناسب است.

به رسمیت شناختن حس های کودکان

- اگر احساس کودکان را بشناسیم و بپذیریم
- کودکان نیز احساسات خود را بهتر درک می کنند
- مامان این طور با من حرف می زنی **حس می کنم** محکوم شده ام و باید از خودم دفاع کنم
- بچه ها نیز احساسات خودشان را می پذیرند و به آنها احترام می گذارند
- مامان دوست علی وقتی تو حیاط بودیم به من ومینا گفت بریم پشت درخت بازی قلقلکی کنیم من احساسی پیدا کردم برای همین نرفتم دویدم پیش تو
- اگر ما به ادراک و احساس کودک اهمیت ندهیم باعث می شود غریزه شناخت خطر کم رنگ بشه و نتونه به حس خودش اعتماد کنه و خوب دراین موارد
- ترسو نباش یک یک بزن
- تو شنا بلدی بریم جلوتر توی رودخونه
- نترس ماشین نمیاد

تشویق توصیفی

□ به جای تو فوق العاده بودی امروز

✓ بگوییم

امروز در خرید سوپرمارکت کمک کردی

خوراکی ها رو **خوب** توی کابینت چیدی

ابزار کار بابات رو **چه مرتب** چیدی

تفاوت در نتیجه است.

و ادامه میده و درباره اون فعالیت بچه است نه کل زندگی قبل و بعد
بچه من فکر می کنه هر وقت بخواد می تونه از پس مرتب کردن بیاد

تشویق راستگویی به روش توصیفی

- وارد خانه می شوید میبینید بیسکویت بالای کابینت افتاده له شده کف آشپزخانه جمعش هم کردند
 - شما عصبانی داد می زنید
 - یکی از بچه ها می گه من بودم
 - پدر میگه آفرین پسر راستگو تو راستگوترین پسری
- اما بچه می دونه گاهی هم دروغ گفته.... می خواد بهت نشون بده اونی نیست که تو میگی مضطرب میشه
پرخاش میکنه
پس چکار کنم
توصیف: پسر می دونم با وجود عصبانی بودن مامانت خیلی کار سختی بود راست گفتن

کمک به کودک برای کنار آمدن با عدم رضایتش

- علی : از کاردستی ام خوشم نمیاد مزخرفه
- از کاردستیت راضی نیستی؟
- آره مقواهاش خوب نیست
- آها از مقواها بدت میاد
- آره بد وایمیشه کج و کوله است
- برای اینکه خوشت بیاد ازش باید خوب وایسن
- آره همینطوره

این بحث کمک می کنه که:

- بفهمد چه هدفی دارد/ به چه چیزی می خواهد برسد/ اگر بگویم کارت خوب نیست متوقف می شود و انگیزه ش را برای پیشرفت گرفته ایم

وقتی کسی به بچه ما فحش می دهد

- مهمترین چیز این نیست اون چی گفته
- مهم اینه که تو درباره ی خودت چی فکر میکنی
- حالا بگو نظرت درباره خودت چیه؟

از پس انداز عاطفی برایشون هزینه کنید

- وقتی ناامیدن
- خسته اند
- درباره کارهای خوب و قشنگی که قبلا کرده اند برایشون بگویید
- از خاطرات کودکی برای بچه ها بگویید

اگر بچه ای به نظرت

- بچه ی دست و پا چلفتی... بچه ای که بهش اعتماد نشده
- بهش اعتماد کن و مسئولیت بده ورزش کنه تا حرکاتش قابل قبول واقع شود.
- بچه ی تنبل.... بچه ای که انگیزه ندارد
- نیاز به فردی دارد که باورش داشته باشد وقتی می خواهد کار جدی انجام دهد
- برچسب نزنید.

حمایت از کل خانواده

- اگر قرار است احساس والدین چرخ خانواده را بچرخاند پس مهم است به آن توجه کند.
- خلق بچه به من نباید سرایت کند (پزشک/بیمار) تو الان ناراحتی منم باید برم بیرون
- درباره احساسات خود با بچه ها حرف بزنید (دعوا راه می ندازم با کوچکترین نشانه) بگم حال خوب نیست

احساسات و الدین هم مهمه

- گاهی نمی دانیم چه احساسی داریم اتومات هر کاری ازمون می خوان انجام می دهیم
- گاهی حس گیر افتادگی و تحمیل دارم
- گاهی حسم خیلی منفی و نا امید و غمگین و... است
- حس منفی داشتن با حس مادر خوب در تضاد نیست
- لازم نیست برای احساسات دلیل بیاوری
- لازم نیست از اجازه دهی کسی تو را به کاری وادار کنه

فضای مجازی

به تجربیات خودتون رجوع کنید در مقابل با فضای مجازی
(فیلم دیدن یا هر چیزی.. احساسات غم/ شادی/ عشق/ آینده/ گذشته/...)
ما تا حدی اگر سلامت روان داشته باشیم سعی می کنیم بگیم فیلم و...

اما کودکان در مقابل فضای مجازی...

(احساسات زیادی را تجربه می کنه و ما نمی بینیم که کمک شون کنیم)

در دنیایی واقعی بچه دچار مشکلی میشود ما همدلی می کنیم

اما در فضای مجازی نمی بینیم و نمی دونیم علت چیه (ترس ها/خشم ها/ اضطراب ها/ غم های زیادی که در)
سوال ذهنی برای بچه ها: چی شده که من مکرر این احساسات رو دارم اما مادر کاری برای من انجام نمیده
مادر اصلا اطلاع نداره ...

باعث اختلالات شدید می شه

اگر از کودکی و نوزادی در برابر این فضا باشه توانایی ارتباط با دنیای واقعی رو از دست می ده و اتیسم و..

دروغ گویی در کودکان

- چون اجازه ندارند حقیقت را بگویند (از خواهرم متنفرم.. شما تنبیه ش نمی کنید؟) هم می خواهیم راستگو باشه هم توان شنیدن بعضی حقایق تلخ رو نداریم
- دروغ می گویند تا آنچه را که فاقد آن هستند در خیال به دست بیاورند دروغ ها آشکار کننده ی چیزی هستند که فرد می خواد انجام دهد یا باشد.
- من تحریک می کنم، به منظور دفاع از خود در برابر سوال های پدر و مادر من میدونم اسباب بازیهای رو شکسته بهش می گم کجاست؟
جواب رو می دونی نپرس (به جاش صاف و ساده توصیف کن حتی عصبانیتت رو)

• برای مدیریت خشم چه کنم

- گاهی در حد آزرده‌گی خفیف.
- گاهی کم حوصلگی:
- حالت بد خلق:
- خشم

میزانی از عصبانیتتون را حتما رها کنید.

- خشم بدون ناسزا را یاد بگیر (زبان محبت بدون اغراق)
- لازمه قدرت اختصار هست (دراز گویی نکنید)
- به بچه ها امکان انتخاب بدهیم نه تهدید (یا بیرون بازی کنید یا تموم کنید)
- چیزی را که می خواهی بدانند بگو (زورگویی قلدر نکن نه // دست بردار)
- مسئله را توصیف کن
- انتظارات رو بگو
- به بچه ها کمک کن خودشون مسئله رو حل کنند
- مقررات وضع کن
- عمل کن
- تنبیه نمیکنم چرا ؟ کار رو برای اون ساده کردم

سر چشمه اضطراب

□ ترس از رها شدن

(بزرگترین وحشت کودک اینه که دوستش نداشته باشید و طرد بشود)

□ احساس گناه

میشه در مورد موضوعات احساسات و نظرات مختلف داشت

□ اضطراب ناشی از رد استقلال و موقعیت کودک

(وقتی اجازه نمی دهیم فعالیت ها و مسئولیت های که می تواند را انجام دهد در درون حس رنج و خشم دارد و نتیجه اضطراب است)

□ اختلاف بین پدر و مادر

(احساس گناه می کنند چون در اختلاف ممکنه نقش واقعی یا خیالی داشته باشند. فکر می کند خودش مسبب است)

□ اضطراب ناشب از دخالت در فعالیت های بدنی کودک

(آپارتمان/ وسایل/.. تنش در بدن کودک می ماند.

• این ها تامین بشوند بسیاری از مشکلات بچه ها رفع می شود

وسواس تربیت رو کم کنید

چه کتابی بخونم؟ چه دوره ای شرکت کنم؟ (وسواس در تربیت)

چرا فرزندمو فرستادم موسیقی؟ چون بچه همسایه رفت(مقایسه)

چرا براش اسباب بازی، گوشی، پازل و لگو خریدم(عدم اعتماد به رشد درونی کودک)

روتین ها رو کم کنیم(وقت خواب/ وقت بازی/ وقت کتاب

اگر دیدید تصمیماتی که برای بچه ها می گیرید زیرش یکی از این احساسات است کمی تامل کنید

(احساس گناه، خودسرزنشگری، وسواس تربیت و مقایسه با دیگران)

یکپارچگی.

دوست داشتنی بودن همه ابعاد... پذیرفته شدن توسط والدین

عدم مقایسه/ سرزنش/ دوست داشتن مشروط/ تشویق های افراطی

دادن حس استقلال و دوست داشتنی بودن بدون شرط

بستر سازی زیر بنای وجودی در دوران کودکی

زیر بنای ساختمان وجودی کودک « خود» ... خود در رابطه ی اولیه بین مادر و کودک شکل می گیرد

خود اگر ساخته بشود و کودک دارای هویت فردی شود

خود مراقبتی

خود تنظیمی

خود کنترلی

خود

از خودتون برای این وقتی که گذاشتید تشکر کنید

و به خودتون و
بچه هاتون
اعتماد کنید

و به خدا که نور درونی برای ما گذاشته

۰۹۱۹۷۷۹۸۲۸۴

۰۹۳۵۴۴۹۳۲۸۸