



روانشناسی فرزندآوری و فرزندپروری

پنج نکته طلایی قبل از فرزندآوری و فرزندپروری

نویسنده: زهرا علیزاده

روانشناسی فرزندآوری و فرزندپروری

زیرعنوان: «پنج نکته‌ی طلایی، قبل از فرزندآوری و
فرزندپروری»

زهرا علیزاده

سایت: www.zahra-alizadeh.ir

سرشناسه : علیزاده زهرا، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی فرزندآوری و فرزندپروری / زهرا علیزاده
تاریخ نشر : آذر ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری : نسخه الکترونیکی، ایبوک
موضوع : یادگیری -- روان شناسی
موضوع : Psychology-

روانشناسی فرزندآوری و فرزندپروری

زهرا علیزاده

صفحه آرا: آرش رجیبی زاده

آذر ۱۴۰۰

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

- چرا انسان ذاتاً به فرزندآوری تمایل دارد ۵
- دلایل اشتباه برای فرزندآوری ۹
- اگر پشتوانه مالی و کمکی برای نگهداری از فرزندتان را ندارید بچه‌دار نشوید ۱۶
- آیا می‌دانید بعد از بچه‌دار شدن چه تغییراتی در سبک زندگی شما ایجاد می‌شود ۲۲
- مهارت فرزند پروری ۳۰



۱- چرا انسان ذاتاً به فرزندآوری تمایل دارد؟

در هر اقدام و قبل از قرار گرفتن در مسیری، باید راه را از بیراه بشناسیم. برای اینکه به بیراهه نرویم، باید اهداف هر حرکت و اقدامی را در زندگی شناسایی و در مورد آن تفکر بکنیم. هدف از ازدواج، ایجاد آرامش و تولید نسل است. تولید نسل، مکمل هدف غایی ازدواج یعنی ایجاد آرامش است. هر درختی ثمره‌ای دارد. انسان نیز ذاتاً مشتاق و علاقه‌مند به ثمردهی است. فرزندآوری یکی از ثمرات مفید و شایسته آدمی است. به همین دلیل، داشتن فرزند به ثمره وجود والدین تعبیر شده است. پس از آغاز زندگی مشترک،

با توجه به علاقه‌ی طرفین و خانواده‌هایشان، و در بعضی موارد اصرار و پافشاری بیش از حد آن‌ها برای بچه‌دار شدن، زوجین تصمیم به فرزندآوری می‌گیرند. به این امید که زیباترین و بهترین روزها و لحظه‌ها برای‌شان رقم بخورد. اولین نکته‌ای که قبل از اقدام برای بچه‌دار شدن باید به آن از عان داشت، مدت‌زمانی است که زوجین در کنار هم سپری کرده‌اند. میزان شناخت آن‌ها از یکدیگر یکی از مهم‌ترین مسائل مربوط به فرزندآوری و فرزندپروری می‌باشد. شادی و نشاط یک حس غریزی و روحیه‌بخش است، که انسان در هر برهه از حیات آن را جستجو می‌کند. به عقیده‌ی اکثر قریب به اتفاق زوجینی که میل به بچه‌دار شدن دارند، یکی از برکات آوردن فرزند به این دنیا تزریق شور و شغفی بی‌مانند به بدنه‌ی زندگی شخصی و زناشویی‌شان است. که از این طریق دوام زندگانی را تضمین می‌کند. نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه «بریگهام یانگ» آمریکا بر ۲۰۰ هزار خانواده از ۸۶ کشور جهان، بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۲۰۰۵م نشان می‌دهد که داشتن فرزند، موجب کاهش فشار خون والدین، افزایش تمایل به یادگیری، استفاده بیشتر از قدرت

تعقل، افزایش اعتماد به نفس، امکان بهتر درک زیبایی‌ها، دقت بیشتر در کارهای جزئی و افزایش شادی والدین می‌گردد. برخی خانواده‌ها یکی از دلایل تصمیم‌گیری برای فرزندآوری را ازدیاد رزق و روزی نیز می‌دانند. و این‌طور استنباط می‌کنند که با به دنیا آمدن فرزندشان درهای رحمت خداوند بر آن‌ها گشوده خواهد شد و به واسطه‌ی این نعمت زیبا و غیرقابل وصف، دنیا روی دیگر و صدالبته بهتری را به آن‌ها نشان خواهد داد. صحبت‌های نسل گذشته نیز مؤید همین موضوع است. بسیار شنیده‌ایم، که در خانواده‌ها وقتی پای خاطرات گذشته پدر و مادرها می‌نشینند، در این‌باره صحبت می‌کنند که با تولد فلان فرزند، خانه‌دار شدیم، مشغول به کار شدیم، اتومبیل خریدیم و...؛ اینها همه نشانه‌ی الطاف الهی به زوج‌هایی است که فرزندآوری را منشأ برکت می‌دانند. و یقیناً غیر از این نخواهد بود، اگر به اصل مطلب و مضمون این کتاب توجه خاص و ویژه‌ای داشته باشیم.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، یکی از مهمترین مسائلی که پیش از بچه‌دار شدن باید به آن توجه ویژه داشت،

شناخت متقابل زوجین نسبت به یکدیگر است. اینکه طرفین به لحاظ اخلاقی، ذهنی، شخصیتی و روانشناسی و یا روانشناختی تا چه اندازه آمادگی فرزندآوری را دارند، یکی از الویت‌هایی است که باید درباره‌اش تفکر و تحقیق کرد. اگر بین زوجین مصائبی وجود دارد، گاه اخلاقی باشد یا روانی، مالی، اقتصادی، اجتماعی و یا هرگونه رفتار یا مسئله‌ی حل‌نشده‌ای که ممکن است احتمالاً بین آن‌ها جدایی‌ساز باشد، باید پیش از اقدام برای آوردن فرزند، به آن پردازند. و از رفع شدن کامل شبهات یقین حاصل کنند. زوجین باید بدانند همان‌طور که با آمدن فرزند شادی و نشاط، فضای خانه را پر خواهد کرد، به همان نسبت تغییرات گسترده و ادامه‌داری نیز در سبک زندگی، مسائل مالی، روابط زناشویی، تغییر ساعت خواب، محدودیت رفت‌وآمد، مسافرت، و بسیاری تحولات دیگر پیش خواهد آمد، که نیازمند گفتگو، مشورت و رعایت راهکارهای ارائه شده توسط مشاورین مربوطه می‌باشد.



۲- دلایل اشتباه برای بچه‌دار شدن

شاید بچه‌دار شدن در گذشته به‌عنوان یک اجبار و اتفاقی حتمی و یا جزء وظایف زنانگی دیده می‌شده اما در دنیای امروز که پیشرفت اطلاعاتی با سرعتی بسیار بالا در حال حرکت است نگاه کردن به این مسئله به‌عنوان یک مسئله مهم که لازمه آن آگاهی و آمادگی والدین است از انتظارات اولیه به‌شمار می‌آید.

انسان‌ها برای نگهداری یا تعامل و استفاده از یک شیء، دستگاه یا ماشین از دفترچه راهنما همراه آن وسیله استفاده می‌کنند حال انسان با یک شیء نه بلکه با یک انسان دیگر

روبرو است بنابراین کسب آگاهی و خواندن کتاب درجهت تربیت درست و سالم فرزند از بدیهی‌ترین و ابتدایی‌ترین موارد حتمی است که والدین باید آن را انجام دهند.

والدین باید تکلیف و هدف از بچه دار شدن را مشخص کنند و دست از این تفکرات نادرست بردارند تفکراتی که بر پایه‌ای غیرمنطقی استوار است و مبتنی بر مواردی از قبیل:

- نیاز به تنوع در زندگی
- حفظ یک ازدواج ناموفق و در حال شکست
- عدم موفقیت در کسب شغل و تنهایی در خانه
- بچه‌دار شدن تمام اطرافیان، دوستان و همکاران
- به‌دلیل رهایی از گفته‌ها و گوشزدهای اطرافیان، فامیل یا خانواده
- درقبال پرسش‌های نابجا یا جملاتی نادرست که فکرنشده بیان می‌شود و یا برآورده کردن حس نیاز اطرافیان نسبت به فرزند شما
- عشق و علاقه به بچه

علاقه به بچه‌های اطرافیان که دال بر تفکر درباره بچه‌دار شدن است با تربیت فرزند خودتان فرق می‌کند اینکه به بچه علاقه دارید بد نیست اما بدانید صرفاً علاقه دلیل موجهی برای اینکار نیست.

در این مبحث از کتاب تلاش می‌کنم تا رایج‌ترین دلایل اشتباه برای فرزندآوری را برای خوانندگان محترم شرح بدهم.

نیاز به تنوع در زندگی:

بعد از گذشت مدت‌زمانی از ازدواج، که (البته این زمان برای زوجین متفاوت است)، هر دو ممکن است از تکراری بودن روزها و شب‌ها و در اکثر مواقع، خانم‌خانه به خاطر تنها ماندن بیشتر در منزل، خسته و درمانده بشوند. و به فکر آوردن عضو جدیدی برای خود و خویشاوندانشان باشند. در این مواقع تصور می‌کنند که به دنیا آوردن فرزند، بهترین کار برای فرار کردن از تنهایی و ایجاد تنوع است. و دیگر به این مهم نمی‌اندیشند، کسی که برای ایجاد تغییر و دگرگونی، به

او پناه برده‌اند، خود موجودی ست نیازمند به ایجاد تنوع و شادی. و هر روز و هر لحظه تشنه‌ی یادگیری و رشد است.

حفظ یک ازدواج ناموفق و در حال شکست:

این یکی از بزرگ‌ترین و نابخشودنی‌ترین دلایلی است، که می‌توان برای فرزند داشتن بدان اشاره کرد. زوجینی که با یکدیگر بر سر مسائل مختلفی، همچون مشکلات شخصیتی، اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، و افزون‌تر، به خاطر دخالت‌های خانواده‌های‌شان مشاجره دارند، چرا تصور می‌کنند که آوردن بچه به این میدان جنگ می‌تواند اعلام آتش‌بس باشد؟ چرا این‌طور می‌پندارند که آمدن یک موجود کوچک و بی‌گناه به این زندگی پر از آشوب می‌تواند مانند ریختن آب روی شعله‌های برافروخته‌ای باشد، که سالیانی نتوانسته‌اند آنرا التیام ببخشند؟ این نه تنها یک دلیل اشتباه برای فرزندآوری است، بلکه گناهی ست عظیم، که تاوان آنرا در آینده‌ای نه چندان دور، کودک بینوایی باید پس بدهد که بین دوراهی انتخاب پدر و مادر گیر افتاده است.

عدم موفقیت در کسب شغل و تنهایی در خانه:
مرد یا زنی که مدتی در یک شغل مشغول به کار بوده است،
به هر دلیلی ناموفق بوده و اینک خانه نشین شده است.
کوله باری از غم و غصه را روی دوش خود احساس می کند.
دچار افسردگی و نگرانی می شود. رفتارش قابل کنترل
نیست. و البته که اینها یک کنش عادی به شرایط پیش آمده
می باشد. اما آیا درست است که برای فرار از این وضعیت
اسفناک و نامتعادل، تصمیم به آوردن بچه ای گرفت، که
تحمل یک ساعت گریه ی او را ندارند؟ آیا این عاقلانه است
که تقاص بدبباری و بداقبالی ما را شخص سومی پردازد که
روحش هم از آن چه بر ما گذشته، خبر ندارد؟

بچه دار شدن تمام اطرافیان، دوستان و همکاران
خجالت نمی کشید؟! همه ی فامیل بچه دار شدن!! همکاران
یکی یکی دارن بچه دار می شن!!! یکی از دوستان و بگید که
بچه نداشته باشه؟؟!! متأسفم براتون که عرضی آوردن یه
بچه رو هم ندارید!! دست بجنبونید!! دیر شده!! می خواد

پشت سرتون دیگه چقدر حرف بزنی!! سریعتر ما نوه می‌خوایم!! و...

این‌ها گوشه‌ای از تگه‌پرانی‌های بزرگترها و آشنایان یک زوجی است که هنوز در کشمکش آوردن بچه به دنیا هستند. و گاهی شاید دلایل محکمی برای عدم رضایت بر فرزندآوری دارند، اما کسی درک‌شان نمی‌کند. و حتی حاضر به مشاوره و راهنمایی هم نیستند. تنها یاد گرفته‌اند که اصرار کنند برای انجام عملی که اگر بدون اندیشیدن به عواقبش اجرایی شود، دودش فقط در چشم پدر و مادر و همان کودکی می‌رود که برای دنیا آمدنش آن‌همه اصرار داشتند. در این مواقع تمام این دایه‌های مهربان‌تر از مادر، میدان را خالی خواهند کرد. پس بهتر است به عقلتان رجوع کنید و زندگی‌تان را بازیچهٔ احساسات اطرافیان، دوستان و همکارانتان نکنید!

تعصب بیجا روی جنسیت فرزند

یکی دیگر از اشتباهات رایجی که زوجین خواه به خواستهٔ خود و خواه بر حسب تمایل و اصرار خانواده‌های‌شان مرتکب می‌شوند، تعصب روی داشتن جنسیت فرزندشان است. با

این استدلال که چون فرزند پسر نداریم و در مواقعی چون فرزند دختر نداریم، باید دوباره بچه‌دار شویم. چرا؟؟؟! چون آرزوی‌مان داشتن هر دو جنسیت است. در خانواده‌های سنتی این رسم برای آوردن فرزند پسر بسیار رایج بوده است. چه بسا آوردن فرزندان زیاد در رسم و رسومات آن‌ها متداول بوده است. بی آنکه به مشکلات پیش رو و نیازهای نوزاد در راه و یا دیگر فرزندان بیاندیشند. چرا که با اضافه شدن عضو جدید به خانواده، به دلیل سخت‌تر شدن زندگی و پیش آمدن گرفتاری‌های جدید، کیفیت رسیدگی به همهٔ آن‌ها دچار اختلال و بی‌نظمی خواهد شد.



۳- اگر پشتیبانی مالی و کمکی برای نگهداری از فرزندان را ندارید بچه‌دار نشوید.

روی صحبت با زوجینی که از تمام زوایا اعم از مسائل اخلاقی و روانشناختی، شخصیتی و روانی، اقتصادی و اجتماعی، و به‌ویژه مشکلات مالی و حمایتی خانواده‌ها، و... برای فرزندآوری و فرزندپروری توافق کرده‌اند، نیست. بلکه در جهت آگاهی بخشیدن برای افرادی است که به دلایل ذکر شده، زندگی آرام و بی‌دغدغهای ندارند. اما یکی از بزرگترین

نگرانی‌های‌شان نداشتن فرزند است. در عصری زندگی می‌کنیم که فشارهای اقتصادی و مالی از تمام مشکلات دیگری که در جامعه با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، پررنگ‌تر است. خط فقر به رقم بالاتری از حد استانداردش رسیده در حالیکه اکثر قریب به اتفاق مردم در زیر این خط، کمرشان خم شده است. و دخل و خرج‌شان با هم هم‌خوانی ندارد. در روزگاری که قیمت‌ها فضایی شده‌اند و لحظه‌ای اوج می‌گیرند، خرید خانه و ماشین، و وسایل ضروری زندگی و مایحتاج اولیه به خواب و رؤیا تبدیل شده است، و تمام این‌ها روی سلامت جسم و روح تاثیر مستقیم می‌گذارد، آیا درست است، انسان دیگری را بیاوریم و شریک گرسنگی و بی‌خانمانی، و غم و نگرانی و اندوه بی‌پایان بکنیم؟! نوزادی که به این دنیا می‌آوریم، مانند بذر گیاهی است، که در خاکی کاشته می‌شود و این وظیفه‌ی باغبان است که از هر حیث، به آن رسیدگی کند. آیا این درست است که باغبان به باغچه‌ی همسایه‌اش نگاه کند و بگوید چون او در باغچه‌اش انواع گل‌ها و گیاهان را کاشته و زیبا شده است، من هم باید همان کار را انجام بدهم؟! آیا این کار اخلاقی و انسانی است، که

تنها بذری را در باغچه بکارد ولی به دلیل آن که امکانات و پول کافی برای رشد دادن آن را ندارد، رهایش بکند؟ تا خشک و پلاسیده بشود؟ این یک مثال ساده است. صدالبته انسانی که به دنیا می آید جایگاهش چندین برابر یک گیاه و گل است. نیاز دارد به امنیت دائمی اعم از خانواده‌ای شاد و مهربان، آرامش جسمی، روحی و روانی، امنیت مالی و شغلی، تامین تمام نیازهای تحصیلی و آموزشی. و.. قبل از اقدام برای شریک شدن در خلق یک انسان بی دفاع و بی گناه کمی بیاندیشیم، تا چه اندازه توانایی فراهم کردن خواسته‌های برحقش را داریم؟! فرزندی که ما تصمیم بر آمدنش به این دنیا گرفته‌ایم، نیازمند و البته لایق داشتن بهترین امکانات رفاهی، مالی، آموزشی و حمایتی همیشگی از جانب پدر و مادر و جامعه‌ای است، که در آن پرورش می‌یابد. زوجینی که قصد فرزندآوری دارند، به این نکته اذعان داشته باشند که بعد از متولد شدن کودکشان باید توان این را داشته باشند که بتوانند جهت تضمین آینده‌ای بهتر برای او یک حساب پس‌انداز جداگانه باز کنند و به‌طور منظم و تدریجی به آن اضافه کنند. وقتی فرزندشان به سن دانشگاه

برسد، خواهند دید چه بارعظیمی از دوش آنها برداشته خواهد شد. هرگز به این افکار و گفتار قدیمی‌ای که می‌شنویم (شما بچه را بیاور خدا روزی‌اش را می‌رساند!) توجهی نکنید! درست است که خداوند بی‌نهایت مهربان و بخشنده است اما بهتر است در تصمیم‌گیری‌ها عقل را ملاک قرار دهیم تا احساسی برخورد کنیم. باور کنید اگر در شرایط نابسامان مالی و اقتصادی و وضعیت‌های بغرنجی که عنوان شد، تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید، نه تنها هیچ لذتی از حضورش در زندگی‌تان نخواهید برد، بلکه هر روز به خاطر آن که نمی‌توانید آن‌طور که باید و شاید امکانات رفاهی و تحصیلی و آموزشی، اجتماعی و هرآنچه که یک کودک برای پیشرفت و رشد کردن نیازمند آن است، را برایش فراهم کنید خودتان را مؤاخذه خواهید کرد. درست است که تمام خانواده‌ها در اقشار مختلف اجتماعی، خواه در طبقه‌ی بالای مالی باشند، یا متوسط و یا پایین‌تر، تصمیم به فرزندآوری می‌گیرند، اما می‌بینیم که کودکان زیادی از داشتن امکانات حداقلی برای گذران زندگی، تفریح، داشتن آموزش‌های لازم برای آینده‌ای بهتر محروم می‌شوند. و این

خود آسیب بزرگ و جبران ناپذیری به کودک و خانواده‌ها و بدنه‌ی اجتماع وارد می‌کند. حضور خانواده‌ها و حمایت‌های روحی آن‌ها برای زوجینی که تمام جوانب آوردن فرزند را سنجیده‌اند، و اینک تصمیم قاطع برای انجامش دارند، دلگرمی بزرگی محسوب می‌شود. درست است که مسئولیت نگهداری از نوزاد تازه متولد شده، به‌طور تمام و کمال بر عهده‌ی پدر و مادر اوست، ولی خانواده‌های طرفین بنا بر علاقه‌ی شدیدی که به نوه‌شان دارند، در نبود پدر و مادر، بخشی از وظایف مراقبتی و تربیتی نوزاد را تقبل می‌کنند. این حمایت، برای آرامش فکر، تمدد اعصاب و کاهش نگرانی از تنها ماندن کودک، بسیار حائز اهمیت است. تجربه نشان داده است، پدر و مادرهایی که از این پشتیبانی برخوردارند، روابط عاطفی قوی‌تری دارند. و استرس و تنش کمتری بین‌شان حاکم می‌شود. پدر و مادر شاغل در اوقات کاری، کودکان را نزد افرادی قرار می‌دهند، که با تمام وجود او را دوست دارند و قلباً به فرزندشان محبت و مهربانی می‌کنند. کودک در محیطی آرام و پر از عشق رشد می‌کند، هر چند پدر و مادر در کنارش نیستند. وجود نیروی کمکی‌ای به نام

پدر بزرگ و مادر بزرگ، و دیگر آشنایان درجه‌ی یک، برای زوجین و فرزندشان نعمتی بزرگ محسوب می‌شود. ممکن است خانواده‌هایی باشند که به دلایل مختلف اعم از در قید حیات نبودن پدر یا مادر، بیمار بودنشان و یا دوری از آنها و آشنایان دیگر، از وجود گرم بزرگ‌ترها محروم شوند. در چنین مواقعی مجبور خواهند بود کودک دلبندشان را به مهد کودک‌هایی که در محل کار و یا نزدیکی آن است بسپارند.





۴- آیا می‌دانید بعد از بچه‌دار شدن چه تغییراتی در سبک زندگی شما ایجاد می‌شود؟

صاحب بچه شدن، تغییر سبک زندگی

با تولد نوزاد، زندگی زوج جوان با هیجان و تازه‌هایی همراه می‌شود که گرچه ممکن است برای هر زوج متفاوت از دیگری باشد اما برخی از آنها در میان تمام پدر و مادرها مشترک هستند.

مهم نیست که چقدر خود را برای آمدن نوزاد به زندگی‌تان آماده کرده‌اید، این اتفاق شیرین همه معادلات زندگی زناشویی‌تان را بر هم زده و دغدغه‌هایی تازه برایتان ایجاد می‌کند. نکته مهم: اگر شرایط جدید را به خوبی مدیریت

کنید و در عین حال انعطاف لازم را نیز به خرج دهید، به جای آنکه خود را درگیر نگرانی کنید از ورود مهمان دوست داشتنی به خانه و تربیت او لذت می‌برید.

کودکان همواره به عنوان دغدغه پنهان و آشکار والدین خود محسوب می‌شوند. آن‌ها کاری می‌کنند که پدر و مادر برایشان بگریند، حرص و جوش بخورند آن‌قدر ذهنشان را درگیر ساخته تا فراموش کنند چه برنامه‌هایی داشتند و چه کارهایی برای آینده می‌خواهند انجام دهند. نوزاد با ورود به این دنیا، زندگی والدینش را که شاید تا پیش از این هر واحدش ساعت به ساعت سنجیده می‌شد، حالا به بخش‌هایی تقسیم می‌کند که هر واحدش ثانیه است.

با تولد نوزاد، زندگی زوج جوان با هیجان و تازه‌هایی همراه می‌شود که گرچه ممکن است برای هر زوج متفاوت از دیگری باشد اما برخی از آنها در میان تمام پدر و مادرها مشترک هستند. در واقع می‌تواند گفت کودک نوپا زندگی روزمره اعضای هر خانواده‌ای را متحول می‌کند. در زیر به برخی از

این موارد پرداخته شده است. این موارد برگرفته از تجربیات پدران و مادرانی است که آمیخته با لحظات خاص زندگی شان پس از ورود نوزاد می شود.

تغییرات در روابط زن و مرد

تا پیش از به دنیا آمدن کودک، زن و مرد همواره با هم هستند. آنها هر جا که می روند و در هر جشن و مجلسی که حاضر می شوند باهم و در کنار یکدیگر هستند تا آنجاکه برخی ممکن است بگویند «آنها مثل دانش آموزانی هستند که هیچ وقت از هم جدا نمی شوند!» اما با ورود کودک به زندگی، شرایط تغییر می کند و در خلال این تغییرات، روابط میان زوج نیز شکل و شمایل جدیدی به خود می گیرد. آنها دیگر مانند گذشته همیشه و هر جا با هم نیستند. پدر و مادر باز هم اما نه به اندازه قبل مشکلات و چالش های کوچک و بزرگ زندگی را با هم حل می کنند. این روزها بخشی از حرف های عاشقانه و عاطفی میان زن و مرد جای خود را به بحث های اقتصادی و بگومگوهای مربوط به آن داده اند. اما چندان جای نگرانی نیست چون این وضعیت تا حد زیادی

موقتی است و شرایط مانند قبل خواهد شد، حتی اگر اکنون احساس می‌کنید که بی‌هدف و کم‌انگیزه هستید. کلید بازکردن قفل این چالش در این است که اجازه دهید زمان همه چیز را درست کند. گذشته از آن باید درباره احساسات خود در قبال همسرتان صادق باشید. همه چیز در دست خودتان است. اگر می‌خواهید دچار مشکل مالی نشوید با یک مشاور اقتصادی مشورت کرده و از نظرات کاربردی او استفاده کنید.

حرف‌های تازه در گفت‌وگوهای تازه

حالا که نوزادی در آغوش دارید و از خانه بیرون می‌آیید در مواجهه با همسایه‌ای که تا پیش از این تنها درباره موضوعات روز دنیا و تازه‌ترین اتفاقات ورزشی و دنیای مد صحبت می‌کرد حالا در خصوص لباس زیبای کودک و مدل موهایش حرف می‌زند. این تغییر محسوس در محتوای صحبت‌ها حتی در محیط کار نیز دیده می‌شود جایی که رییس با خنده‌ای حاکی از رضایت از تعهدی که نسبت به وظایفتان دارید از شما می‌پرسد «احتمالا این روزها بیشتر درباره بهترین مارک

پوشک نوزاد در اینترنت جستجو نمی‌کنی؟! «دوستان و اطرافیان حالا با دید متفاوتی به شما نگاه می‌کنند. آن‌ها شما را والدینی متعهد می‌دانند که اکنون وظیفه‌ای سنگین بر دوش دارید. شاید این تغییر رویه چندان به مذاقتان خوش نیاید اما توصیه می‌کنیم خود را با شرایط جدید و اینکه دیگران برخلاف میل‌تان دوست دارند کودک‌تان را ببوسند، تطبیق دهید.

گم شدن در گذر زمان

تا پیش از این زمان زیادی را برای کارهای شخصی خود صرف می‌کردید. به خوبی به یاد می‌آورید که برای دوش گرفتن شاید تا نیم ساعت در حمام می‌ماندید اما حالا اوضاع فرق کرده و باید کمتر از ۵ دقیقه خود را شسته و بالای سر نوزاد بیاپید. ممکن است او بیمار شده باشد. شاید او گرسنه است. اینها بدان معنا هستند که باید زمان زیادی را برای کودک صرف کرده و خود را برای بروز هر شرایط پیش‌بینی نشده‌ای آماده نگاه دارید. خیلی طول نمی‌کشد که متوجه می‌شود عقربه‌های ساعت ظهر را نشان می‌دهند حال آنکه به نظر

کار خاصی انجام نداده‌اید. نکته مهم این است که چنین وضعیتی برای تقریبا تمام زوج‌هایی که صاحب فرزند می‌شوند روی می‌دهد. این به هم ریختگی باید مدیریت شود و هیچ کس به اندازه خود شما توانایی انجام این کار را ندارد. برنامه‌ریزی داشته باشید اما نه طوری که فکر کنید همه چیز طبق آن انجام خواهد شد. به آخر هفته‌ها و تعطیلات آن خوب فکر کنید و در این دوران از لحظه لحظه روزهای آخر هفته نهایت بهره را ببرید.

تغییرات ظاهری

البته قرار نیست تنها درباره مادران صحبت کنیم. اگرچه ممکن است بسیاری از مادرانی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند بروز تغییرات زیادی از جمله تغییرات فیزیکی را در خود احساس کنند (مثلا همچنان وزن بیشتری نسبت به قبل از آغاز بارداری دارند، ران‌های بزرگتری دارند و سینه‌هایشان نیز نسبت به قبل سایز بزرگتر دارد) اما این وضعیت شامل حال پدرها نیز می‌شود. آن‌ها این روزها کمتر ورزش می‌کنند چون دغدغه‌ها و اشتغالات ذهنی بیشتری

نسبت به قبل دارند و به همین دلیل احتمالاً وزن به مراتب بیشتری نسبت به قبل پیدا کرده‌اند. مادرها که معمولاً بیشتر از پدرها به وضعیت ظاهری خود اهمیت می‌دهند نباید چندان نگران باشند چون تغییراتی که در آن قرار دارند معمولاً موقتی است. چشمان خسته شان دوباره شادابی گذشته را پیدا خواهند کرد و ریزش موهایشان متوقف می‌شود. شکم ورم کرده نیز به تدریج کوچک و کوچکتر می‌شود. البته تغییرات دیگری که در ماه‌های گذشته ایجاد شده است طی زمان طولانی‌تری از بین می‌روند پس باید صبور بود.

(نی‌نی‌سایت)

پدر و مادر شدن یکی از خارق‌العاده‌ترین و شگفت‌انگیزترین رویداد زندگی یک زن و مرد است. این اتفاق آن قدر ابعاد وسیعی دارد که در چند سطر نمی‌گنجد. نعمت داشتن فرزند و پیچیدگی‌های قبل از تولد و بعد از آن به حدی گسترده است، که نیازمند مطالعه و تحقیق و تفحص بسیار است. برای داشتن یک خانواده‌ی آرام و سالم، زنی که قرار است نوزادی

را در بطن خود پرورش دهد، ابتدا باید ذهنی آزاد و رها، و بعد از آن جسمی قوی و عاری از بیماری داشته باشد. و داشتن همسری همراه و مهربان که در تمام لحظات سخت و خوش دوران بارداری او را ترک نکند و تمام احوالاتش را درک کند. این ادراک باید دوطرفه باشد و حتی بعد از متولد شدن فرزند ادامه بیابد. پدر و مادر شدن، آن هم یک پدر و مادر شایسته و کامل، نیازمند صبوری بی‌کران است. زیرا لازمهٔ تحمل و تاب آوردن در برابر تغییراتی که در بخش نخست این فصل عنوان شد، داشتن شکیبایی بی‌حد و اندازه می‌باشد. محبت پدر و مادر به دریایی پرجوش و خروش می‌ماند، که عمق و انتها ندارد.



۵- مهارت فرزند پروری

قوانین مهم فرزند پروری مثبت و موفق تربیت درست فرزند رویکردی است که هدف آن اداره کردن رفتار کودک با روشی سازنده و غیر آسیب زننده و ارتقای رشد آن است. فرزند پروری مثبت با توجه به ارتباط خوب و مثبت می تواند به رشد کودک کمک کند. کودکانی که با روش فرزند پروری مثبت بزرگ می شوند احتمال پرورش مهارت ها و احساس مثبت در آنها بیشتر

است ، همچنین احتمال وجود مشکلات رفتاری در آنها کم تر است.

دلیل و علت بدرفتاری کودک

قبل از هر چیزی متوجه دلیل بدرفتاری کودک شوید. دلایل مختلفی برای بدرفتاری کودکان وجود دارد:

۱. به خاطر جلب توجه
۲. بیماری، خستگی، یا عصبانیت
۳. نشان دادن قدرت و به دست گرفتن کنترل امور
۴. کودک به دلیل مشکلات و بیماری‌ها توانایی کنترل رفتار خود را ندارد.

کودکان به روش‌های مختلفی بدرفتاری می‌کنند

- انجام کاری که شما دوست ندارید،
- بی‌تفاوتی، پرخاشگری و آزار خود و دیگران.
- سستی کردن در امور،

اگر پدر و مادرها واکنش خود را بلافاصله، پیوسته و قاطع برای رفتار نامطلوب کودکان استفاده کنند، کودکان نیز خویشتن‌داری را یاد می‌گیرند.

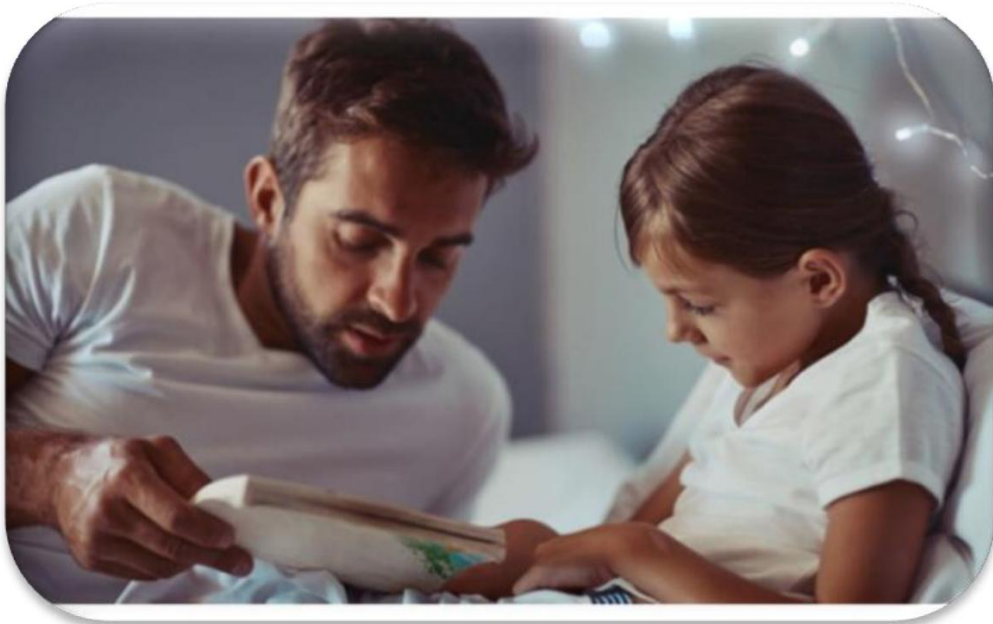
آنچه برای فرزندپروری مثبت و موفق نیاز است بدانید

قوانین انضباطی قاطعی وضع کنید

چنانچه در مطالب مختلف خانواده پلاس در نمناک گفته‌ایم داشتن نظم و انضباطی قاطع و پایبند بودن به آن به معنای با ثبات بودن و عمل کردن سریع در زمان‌هایی است که رفتار نادرست کودک را مشاهده می‌کنید و شما رفتار درست را به او می‌آموزید.

زمانی که پدر و مادرها از نظمی قاطعانه استفاده می‌کنند فرزندان نیز می‌آموزند که مسئولیت رفتارهای خود را پذیرفته و از نیاز دیگران با خبر شوند و همچنین بر روی رفتار خود کنترل داشته باشند. در صورتی که رفتار والدین در روزهای متوالی قابل پیشبینی و با ثبات باشد احتمال کمتری برای مشکلات رفتاری کودکان وجود دارد.

والدین می‌توانند با ارزش قائل شدن به شخصیت کودکان، انتظار رفتار عاقلانه‌ای از آن‌ها داشته باشند. زمانی که شاهد رفتار مناسب یا ناراحتی کودک هستید بهترین کار حفظ آرامش است، نباید فریاد بزنید، اسم او را بلند خطاب نکنید، او را تهدید نکرده و یا تنبیه بدنی انجام ندهید.



ایجاد محیط مثبت و آموزنده برای فرزند
والدین باید در دسترس کودکان باشند. البته بدان معنی نیست که در تمام لحظات در کنار فرزند باشند بلکه در زمانی که کودک به توجه یا مراقبت شما نیاز دارد به راحتی به والدین دسترسی داشته باشد.

هنگامی که کودک به شما نزدیک می‌شود بهتر است کار خود را متوقف کرده و زمانی را با او بگذرانید. کودک را برای انجام کارهای شخصی تشویق کنید تا با کمک شما انجام کارها را یاد بگیرد.

توجه و تشویق والدین در کودک علاقه به یادگیری را ایجاد می‌کند. هنگامی که فرزند کاری که شما خواسته‌اید را انجام می‌دهد به او توجه کنید و به او نشان دهید که کار او را دوست دارید تا احتمال تکرار آن کار توسط فرزند بیشتر شود.

داشتن انتظار واقع بینانه از فرزند

انتظارات والدین از فرزندان خود به این بستگی دارد که آن‌ها چه چیزی را در سنین مختلف عادی می‌دانند. باید توجه داشت که کودکان افراد منحصر به فردی هستند که با سرعت‌های مختلفی رشد می‌کنند.

آن‌ها پیش از فرا گرفتن مهارت‌های جدیدی مانند استفاده از توالت، غذا خوردن به تنهایی و لباس پوشیدن نیاز دارند که از نظر رشدی آمادگی انجام آن کارها را پیدا کنند. اگر از

آمادگی برای یادگیری مهارت جدید توسط فرزند خود اطمینان نداشتید به یک کارشناس مراجعه کنید.

هنگامی که والدین انتظارت زیادی از فرزند دارند به طوری که آنها آمادگی انجام آن را ندارند یا انتظار دارند که فرزندشان کامل باشد، مشکلات رفتاری کودکان به وجود می‌آید. مثلا والدین انتظار دارند که فرزند همیشه مودب، شاد و حرف گوش کن باشد و یا همیشه منظم و کمک کننده باشد بنابراین خود را در شرایطی قرار می‌دهند که مایوس شوند و با فرزند خود دچار اختلاف شوند. باید توجه داشته باشید که تمام کودکان اشتباه می‌کنند و کامل نیستند.

بسیاری از اشتباهات از روی عمد نیستند. والدین باید از خود انتظارات واقع بینانه‌ای داشته باشند. اینکه تمام تلاش خود را به عنوان پدر و مادر انجام می‌دهید، نکته بسیار خوبی است اما تلاش برای کامل بودن تنها باعث ایجاد احساس ناکامی و بی‌کفایتی می‌شود. به خود سخت نگیرید زیرا هر شخصی با کسب تجربه بیشتر می‌آموزد.

هنگام صحبت با کودک هم‌قد او شوید

از بالا با کودک خود صحبت نکنید و سطح خود را تا چشم کودک پائین آورید تا چشم در چشم شوید. خیره شدن در چشمان فرزند، صمیمیت و احترام را نشان می‌دهد و یک روشی عالی برای شنیدن دقیق سخنان شما می‌باشد.

برقراری ارتباط

با کودک خود مانند یک شخص صحبت کنید و از زبان مناسب سن او استفاده کنید. فکر نکنید که کودک شما برای فهمیدن بسیار کوچک است. ارتباط مناسب در طول روز به نشانه احترام گذاشتن به فرزند است. به عنوان یک شخص از اینکه بدانید در طول روز چه چیزی برای شما اتفاق می‌افتد لذتی ببرید.

به همین دلیل برنامه ریزی و پیش بینی می‌کنید همچنین دوست دارید دلایل اتفاقات را بدانید که به درک شما از جهان کمک میکند. کودکان نیز همین طور هستند بنابراین در طول روز با آنها ارتباط مناسب و موثری داشته باشید.

دادن قدرت و اعتماد به نفس به کودک

کودکان پس از دو سالگی توانایی مرتب کردن اتاق خود را دارند، حداقل در جابه جایی اسباب بازی ها می توانند، به هم ریختگی اتاق را مرتب کنند. برای افزایش اعتماد به نفس و دادن قدرت به فرزندان اجازه تصمیم‌گیری به تنهایی را بدهید.

تصمیم‌گیری‌های کوچک به کودکان می‌آموزد که به تدریج مسئولیت تصمیم‌های خود را بر عهده بگیرند. مثلاً به جای اینکه بگوئید قبل از خواب شیر بخورد، چند گزینه برای او در نظر بگیرید؛ اینکه شیر را در لیوان یا فنجان می‌خورد، یا با کمی شکلات شیر می‌خورد. اجازه انتخاب را به فرزندان بدهید.

حفظ آرامش

اگر احساس استرس دارید کودکان نیز دچار استرس می‌شوند. اگر واقعاً نیاز به استراحت داشته باشید، نمی‌توانید کودک خود را نیز آرام کنید. هنگامی که شما کودکی دارید،

گاهی این استرس‌ها ایجاد می‌شوند. اما نباید فراموش کنید که کودکان با الگوسازی یاد می‌گیرند. زمانی که الگوی رفتاری مناسب باشد، کودکان نیز رفتار صحیح را می‌آموزند.
«نمناک»

امید است توانسته باشم در این چند صفحه نکات مهم و ضروری در جهت کسب اطلاعات مفید برای فرزندآوری و فرزندپروری را گرد هم جمع‌آوری کرده و در اختیار شما خوانندگان گرامی قرار داده باشم.

زهرا علیزاده

آذر ۱۴۰۰