Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

قصه‌های فرزندپروری

به قلم: دکتر شکوفه موسوی

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

سامانه آموزش مجازی

Virtual Learning System

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز اول ژوئن، **روز جهانی فرزندپروری** نام گذاری شده است.

صندوق کودکان ملل متحد به منظور اهمیت این موضوع،
این ماه را گرامی داشت و از همین رو انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
در نظر گرفت، در طی این ماه، هر روز یک مطلب آموزشی در خصوص
«**فرزندپروری**» به اشتراک بگذارد.

روز اول
قصهٔ هیجان انگیز فرزندپروری

بارها از خودم و دیگران پرسیده‌ام: فرزندپروری به چه می‌ماند؟
و با آن که همه ما فرزند بوده‌ایم و بسیاری از ما فرزند داریم، تعریفش آسان نیست، بس که در ما تنیده است و در آن تنیده‌ایم. جزئی جدایی‌ناپذیر از وجود ما، تاریخ ما، فرهنگ ما و شخصیت ماست.

سرگذشتی دارد از رشد سلولی کوچک تا موجودی شگفت؛ انسان.

فرزندپروری، نقطه تلاقی سفر مارپیچی ماده جادویی حیات است در مسیر پر پیچ و خم از گذشته تا امروز و از امروز به آینده. نقطهٔ آغازین تاریخ، فرهنگ و نمودهای حیات اجتماعی بشر است.

فرزندپروری، هیجان انگیزترین قصهٔ بشر است که با قلم کهن الگوها در دفتر تاریخ نوشته می‌شود. داستان مواجهه با اولین، آشناترین و مهمترین تجربه‌های بشری است.

در این ماه که از سوی یونیسف، در سراسر جهان، به مناسبت فرزندپروری نامیده شده، چندی از قصه‌هایش را بشنویم.

روز دوم
از جنس ستارگان

سیاره فیروزه‌ای ما زمین، از جنس ستاره‌ای خاموش است و به نور حیات روشن؛ زیستگاه بی‌شمار گل و بی‌حساب جانور.

لبریز از نفس گرم حیات و شگفت‌ترینش نوزادی که چشم به جهان می‌گشاید.

بیاییم به تولد نوزاد اندیشه کنیم، بی‌شک مهمترین اتفاق عالم است، جادویی است که در بدن مادر شکل می‌گیرد و رازآلود و شگفت به دنیا چشم می‌گشاید و در رشدی حیرت انگیز، ناتوان‌ترین نوزاد، به هزاران توانمندی دست می‌یابد و چه بسا به قاعدهٔ تکامل، از سلف خود پیشی می‌گیرد و راه را به سوی آینده می‌گشاید.

پس از تولدش، هیچ چیز مثل قبل نخواهد بود، فرزند می‌آید و فرزندپروری، جزئی از زندگی والدین می‌شود.

اولین موضوع فرزندپروری خود ما هستیم؛ پیش از آن که او را تغییر دهیم، خود تغییر کرده‌ایم و خواهیم کرد. بیش از آن که به رشد او کمک کنیم، به رشد ما کمک خواهد کرد و چه فرصتی نیکوست اگر به دست ما از ما پیشی گیرد و راه به سوی آینده بگشاید.

تسلی بخش ما در تمام تلاش‌ها و خستگی‌های فرزندپروری، همین بس که بدانیم با پای او در آینده گام خواهیم زد و با چشمان او خواهیم دید.

فرزندپروری، کلید گشودن دروازه امروز و ورود به فرداهاست. این فرصت را به شایستگی، به خود و به او هدیه کنیم.

روز سوم
آب بزنید راه را هین که نگار می‌رسد

هر قدر مهمان عزیزتر باشد، ما سعی می‌کنیم آماده‌تر باشیم و بهتر پذیرایی کنیم.
قبل از آن که فرزند پا به زندگی ما بگذارد، باید آماده باشیم، این که من در زندگی مسلطم، به آینده امیدوارم یا به خودم اطمینان دارم.
اگر غیر از این باشد یعنی در شرایطی که ناامیدی یا عدم تسلط را تجربه کنیم، فراخواندن موجودی که سالیان سال باید بهترین و بیشترین مراقبت را از او بکنیم، آزار اوست و البته فشار بر روی خودمان.

فرزند به دنیا نمی‌آید تا به ما امید دهد، حال ما را خوب کند، تنهایی ما را پر کند، به ما انگیزه دهد یا ما ر ا سرگرم کند. اگر چنین انتظاری از فرزندمان داریم، شاید هم خود آسیب ببنیم و هم او را نخواسته آزار دهیم.
از این رو شاید فرزندپروری درست، قبل از تولد او شروع می‌شود؛ داشتن دیدگاه و عملکردی مسئولانه‌تر، با ظرفیت‌تر و منعطف‌تر.

این که مسیر زندگی را آب بزنیم، نگاه و رفتار نو کنیم، این که عمیقاً بدانیم؛ اولین قدم در فرزندپروری موفق، انتخاب مسیری بالغانه‌تر است.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز چهارم
پذیرش مهمان خودخوانده

فرزند مهمانی است که ما به ارادۀ خود به زندگیمان دعوت کرده‌ایم، دعوتی که اغلب به درازای عمر ماست و در انتها اوست که صاحب خانه خواهد شد و در نیمی از سلول‌های بدنش ما را به سفر آینده خواهد برد.

او کیست و چه خواهد شد؟ با او چه کنیم؟

به محض چشم گشودن او را در می‌یابیم که سرشت خاص خود دارد و به روش منحصر بفرد خود با دنیا مواجه می‌شود.

با این مهمان خودخوانده، گام نخست ما باید پذیرش او باشد، همان گونه که هست.

رسم مسئولیت‌پذیری آن است که او را همان گونه که هست، بپذیریم؛ جنس، ظاهر، سرشت و بهره هوشی او را.

همیشه به خاطر داشته باشیم که او به اراده خود به دنیا نیامده، ویژگی‌های خود را انتخاب نکرده و محیط خود را نیز همینطور.

گام بعدی آن است که بهترین تناسب را با سرشت او داشته باشیم، او نیامده که طبق نقشه‌های سرسختانه و بدون انعطاف ما را عملی کند، بر عکس این ما هستیم که هر دقیقه و ساعت، بر اساس ویژگی‌های او باید انعطاف به خرج دهیم و تغییر کنیم.

و اینجا یک سئوال مطرح می‌شود؛

آیا فقط باید تسلیم سرشت و شرایط نوزاد شویم یا باید طبق باورهای سرسختانه خود رفتار کنیم؟

مرز مراعات اصول پرورشی کدام است؟ همین قدر بدانیم که فرزندپروری، مدرسه پذیرش و انعطاف‌پذیری برای والدین است. قبل از فرزندپروری، خود بیاموزیم.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز پنجم
خشتِ اول

این که زن و مرد بدانند که باید همیشه خود را به یاد داشته باشند و از خود مراقبت کنند، این که بدانند مهمترین زیر گروه سیستم خانواده، همسران و رابطهٔ بین آنان است و رابطه هر کدام با فرزند در اولویت بعدی قرار دارد.

این که قبل از به دنیا آمدن فرزند می‌باید قراردادهای منصفانه و محترمانه‌ای می‌داشتند و این که بزرگ کردن فرزند فقط در شرایط همکاری واقعی ممکن است .

این که همیشه بدانند خشت اول بنای فرزندپروری، معطوف به او نیست، معطوف به خودشان است و برای هر نوزادی با هر سرشتی، محیط امن‌تر آن است که پدر و مادر قوی و مطمئن باشند و با هم رابطه‌ای منصفانه و محترمانه داشته باشند.

محبت به فرزند، غرقه کردن او در کالاهایی نیست که خون بهای والدین است، بلکه فراهم کردن محیطی است که در آن کودک حتی نفهمد که چقدر امن و مطمئن است بس که امنیت و اطمینان در آن نهادینه است.

اگر فرزندپروری شبیه ساختن بنایی استوار است،
بیاییم این گونه فکر کنیم؛
خشت اول چون نهد معمار راست ...

روز ششم (۱)
جاده‌ای در کوهستان، باغچه‌ای در کویر

نوزاد از روز اول سرشت ویژه‌ای دارد، ممکن است سرشت او آسان باشد یعنی آرام و خوشخو، قابل پیش بینی و یا برعکس سرشت او دشوار باشد یعنی ناآرام، بدخو و بی‌قرار.
ممکن است معمولی باشد یعنی دارای ویژگی‌هایی هم از این و هم آن.
آن که آسان و خوشخو است، خوب می‌خورد، می‌خوابد و می‌خندد، زود انس می‌گیرد و اغلب والدین را خشنود می‌کند و برعکس.
آن که دشوار است، زیاد می‌گرید، خوب نمی‌خورد و نمی‌خوابد، زود آشفته می‌شود، دیر آرام می‌گیرد و والدین را خسته و مستأصل می‌کند.

هر چه والدین نوزادان خوش قلق، مطمئن و با اعتماد به نفس بالا هستند، والدین نوزادان بدقلق، نامطمئن و سر در گماند. در بسیاری اوقات خودشان احساس تقصیر می‌کنند، همسرشان را سرزنش می‌کنند.

و از آن جایی که هر خانواده با اجتماع در ارتباط است، چه بسا مورد مقایسه و سرزنش دیگران واقع می‌شوند و روش‌های والدگریشان زیر سئوال می‌رود. و همین شرایط می‌تواند یک حلقه معیوب درست کند؛ یعنی سرشت دشوار کودک، خستگی و نارضایتی والدین از خود و دیگری، بازخورد منفی از اطرافیان و تکرار این دور باطل.

پرورش نوزاد با سرشت دشوار، بسیار سخت است. و متأسفانه خود این نوزادان ممکن است مورد آزار والدین قرار گیرند و حتی به طور جدی صدمه ببینند.

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

روز ششم (۲)
جاده‌ای در کوهستان، باغچه‌ای در کویر

چه باید کرد؟

مسئولیت خود را در قبال او به یاد آوریم و این که او هیچ نقشی نه در به دنیا آمدن خود داشت و نه انتخاب ویژگی‌های خود. او را همان گونه که هست بپذیریم.

با رنج او هم حسی کنیم و بدانیم که حتماً دردی دارد که آرام نمی‌گیرد و نمی‌تواند خود را با محیط وفق دهد. و بدانیم که کار بزرگ کردن سخت است اما نوزاد با سرشت دشوار، چندین برابر سخت‌تر است.

اغلب به والدین با کوک دشوار این طور می‌گوییم؛ بزرگ کردن کودک آسان مثل رانندگی در جاده اتوبان است، مهارت کافی می‌خواهد اما بزرگ کردن کودک دشوار مثل رانندگی در جاده پر برف کوهستانی است، مهارت زیادی می‌طلبد.

بزرگ کردن کودک آسان مثل پروردن باغچه گلسرخ است در آب و هوای مناسب و بزرگ کردن کودک دشوار مثل پروردن باغچه در کویر که چند برابر سخت‌تر است.

شما چون راننده جاده‌ای در کوهستان و باغبان باغچه‌ای در کویر هستید، شاید آن سختی با رضایتی بیشتر همراه باشد.

اغلب اوقات والدین آرام‌تر می‌شوند، دست از سرزنش خود، دیگری و کودک بر می‌دارند، آماده می‌شوند تا بهتر بیاموزند و بیشتر بکوشند.

پ ن؛ گلسرخ را به یاد گل محبوب شازده کوچولو مثال می‌زنیم.

روز هفتم
باغچهٔ قَرَنفُل

خیلی دلم می‌خواهد بدانم وقتی باغبان بذر قرنفل را در باغچه می‌کارد، انتظار چه را می‌کشد؟
به ظاهر، همه بوته‌ها شبیهند اما تا وقتی که گل نروییده، بعد از آن در واقع در طیف رنگی از سفید و صورتی تا بنفش تیره، نقطه‌ای، خطی، لکی، آن چنان با هم متفاوتشان می‌کند که هر چه دقت کنی، بیشتر لذت می‌بری.
شاید باغبان پذیراترین موجود دنیاست و مراقبت از گل را پیش شرط اطاعت از طرح و نقشه‌ای خاص قرار نمی‌دهد.
منشأ سرشت کودکان، ذخیره پیچیده‌ای از طرحی ژنتیکی است که در تعاملی چالاک با محیط، ویژگی‌های ظاهری متفاوت و صفات شخصیتی متنوع را نمایان می‌سازد.
قصه فرزندپروری، مسیر عبور از بالقوه به بالفعل است در رقص زیبای تعامل سرشت با محیط. قصه مراقب بودن و حمایت کردن، در عین پذیرا بودن است. قصه شنیدن صداهای تغییر و دیدن نقشه‌ای تنوع و راه گشودن بر آن است.
اگر می‌خواهیم بدانیم فرزندپروری چگونه می‌تواند باشد، مسیر رویش قرنفلها ـ یا هر گونه گلی ـ از لانه گزینی دانه‌هایی یک شکل و سیاه تا شکفتن آن همه گل رنگ رنگ، بپیماییم.

قرنفل به گل خدایان معروف است.
آن نماد تحسین، شور، دمدمی مزاج بودن، توجه، عشق، تشکر و قدردانی است.
گل قرنفل زیبا متعلق به کوه‌های جنوب اروپاست. برگ‌های آن سبز هستند و گاهی می‌توانید رده‌هایی از آبی تیره را هم در آنها ببینید. عطری تند و میخک مانند دارند.
گلهای قرنفل وحشی، قرمز رنگ هستند که در حاشیه خود با رنگ سفید تزئین شده‌اند. اما انواع قرنفل تنوع رنگی بالایی دارند و می‌توانند سفید، صورتی، قرمز، بنفش و سایر رنگ‌های دیگر باشند. این گل زیبا در اوایل بهار شکوفه می‌دهد و مدت زمان طولانی باقی می‌ماند.

روز هشتم
گلی خوشبوی یا گردکانی بر گنبد؟

حتماً بارها از خود پرسیده‌ایم که در مورد شکل‌گیری ویژگی‌های یک کودک کدام مهمتر است؟ سرشت موقع تولد یا محیط تربیتی بعد از تولد؟
سعدی شیراز، در شعری از مفهوم اولویت تأثیر محیط، تربیت و همنشینی در شکل‌گیری شخصیت می‌گوید. گلی خوشبوی که در اثر همنشینی با گل از ناچیزی خاک فاصله گرفته است ... و در جایی دیگر در مورد اولویت سرشت می‌گوید؛
اصل بد نیکو نگردد چون که بنیادش بد است تربیت
نااهل را چون گردکان بر گنبد است.

به راستی کدام دیدگاه درست است و بین سرشت و محیط، کدام اولویت دارد؟ اگر به تغییرناپذیری سرشت معتقد باشیم، تسلیم می‌شویم و در تربیت مسامحه می‌کنیم.
اگر محیط را عامل اصلی بدانیم، سرشت را نادیده می‌گیریم و سرسختی و زورگویی پیشه می‌کنیم و هم فرزند را آزار می‌دهیم و خودمان ناکام و خشمگین می‌شویم. و این یعنی دور باطل و باعث می‌شویم آن سرشت دشوار حالا با رنجش و مقابله‌جویی فزاینده، در محیطی نامناسب‌تر رشد یابد و شدیدتر و نهادینه‌تر شود.
از سویی ویژگی سرشتی واقعیت است و از سویی دیگر شرایط محیطی و انتظارات اجتماعی نیز همینطور.

پس جایگاه فرزندپروری و میزان تأثیر آن چیست؟
شاید فرزندپروری، کمک به تعامل متناسب سرشت با محیط باشد یا همان خوبی تناسب. اما چگونه؟ والدین چه روش‌هایی را می‌توانند به کار گیرند؟

روز نهم (۱)
هنرمند نمایش زندهٔ زندگی

موفقیت ده‌ها صاحب دارد و شکست هیچ.

یعنی اگر کودک، زیبا و خوش قلق و خوش رفتار و باهوش باشد، همه می‌خواهند بگویند نسبتی و نقشی در شرایط او داشته‌اند و اگر برعکس باشد، همه می‌خواهند ویژگی‌های سرشتی و نیز خصوصیات رفتاری او را به دیگران نسبت دهند.
به خصوص ما روانپزشکان کودک و نوجوان همه روزه با این مسئله مواجه هستیم و می‌دانیم آن که بیشترین آسیب را می‌بیند، همان کودک است که هیچ نقشی در ایجاد و بروز ویژگی‌های خود نداشته و اکنون آماج سرزنش یک یا هر دو والد یا اطرافیان قرار گرفته است.

والدین کنترل‌گر و با شخصیت کمال‌گرا، نسبت به هرگونه ویژگی کودک که از سطح ممتاز پایین‌تر باشد، پذیرش کمی دارند.
والدین تحریک‌پذیر و عصبانی نمی‌توانند کودک تحریک‌پذیر و عصبانی را تحمل کنند، جال آن که به احتمال قوی، کودک این خصوصیات را از همین والد به ارث برده است.
بسیاری از والدین، از این که خصوصیات فرزندشان متفاوت با پیش فرضشان باشد، ناکام می‌شوند. مثلاً پدری قوی و شجاع که پسری ترسو و مضطرب دارد یا مادری درون‌گرا و ساکت که دختری پرحرف و پرشر و شور دارد. نارضایتی این والدین منجر به به دور باطل ارتباط می‌شود. به خصوص که معمولاً اطرافیان مهم هم مداخله می‌کنند.

روز نهم (۲)
هنرمند نمایش زندۀ زندگی

شاید فرزندپروری یعنی بازی زنده در صحنه‌ای پر از ناشناخته ها وقتی که نمایشنامه‌ای دقیق و آماده نداریم، و هم زمان نمایشنامه نویس و کارگردان و بازیگریم.

شاید فرزندپروری؛
یعنی تسلط و کارآمدی و دانش همزمان چندین هنرمند در صحنه‌ای که حتی از عمرمان آن سوتر می‌رود. پر از موفقیت و شکست، کامروایی و ناکامی، شادی، غم و ... که باید شجاعت و ظرفیت پذیرش همه را داشته باشیم تا قادر به آموزش بازی زندگی به فرزندمان باشیم.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز دهم

فرصت آفتاب شدن

همیشه وقتی گل آفتابگردان را می‌بینیم که به آفتاب رو می‌کند، از خودم می‌پرسم، چه حس دلپذیری در هر دو باید باشد.

دلبستگی، از ویژگی‌های دلپذیر نوزادان است، آنان چون گل آفتابگردان که رو به آفتاب می‌کند، به مادر و پدر و نزدیکان، رو می‌کنند و لبخند می‌زنند و اشتیاق نشان می‌دهند و با این رفتار، ارتباط والدین را به خود، تقویت می‌کنند، یعنی مراقبین را پایبند به حمایت از خود می‌کنند.

این رابطه، از اجزای مهم رشد سالم کودکان است و ارزش حیاتی دارد یعنی کودکان بدون دریافت توجه کافی، سالم نمی‌مانند.

این دلبستگی در تاریخ طولانی بشری، ضامن بقای نوزادان ناتوان بوده است. از همین مبدا است که عواطف او شکل می‌گیرد و تنظیم می‌شود. تأثیر این رابطه در زندگی کودک، دیر پاست. مثل داشتن احساس امنیت یا ناامنی، اعتماد یا بی اعتمادی، توان هم حسی ...

شاید احساس خوبی داشته باشیم اگر بدانیم در فاصله‌ای از شروع زندگی کودک، ما مثل آفتاب بر او می‌تابیم و او چون گل آفتابگردانی درخشان آن نور را در خود جای می‌دهد و به نوبت خود، آفتابی می‌شود برای آفتابگردانهای دیگر.

همان قانون امن که می‌گوید: انرژی و نور از بین نمی‌رود و از شکلی به شکلی در می‌آید. این فرصت متعلق به ماست و هم او، فرصت جریان گرم عاطفه و توجه که در جریان زندگی، نسل بعد از نسل، جریان دارد. قصه بعد در مورد نقش این رابطه در شکل دهی رفتار خواهد بود.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز یازدهم

«صرفِ زمان خاص»، بستر بازی بُرد ـ بُرد

بزرگ کردن فرزندان آسان نیست و والدین وقت و انرژی زیادی را برای برآوردن نیازهای کودکان و مراقبت از آنان صرف می‌کنند.

بسیاری از آنان ممکن است از فشار این مسئولیت، احساس خستگی و نارضایتی کنند و همین را به فرزندشان انتقال دهند و باعث احساس رنجش آنان شوند و این بازی باخت ـ باخت. یعنی ما برای مسئله‌ای هزینه و نیروی بیشتری صرف می‌کنیم و منفعت و لذت کمتری میبریم و این روال خسته کننده است.

چگونه می‌توانیم این شرایط را عوض کنیم؟ اگر نتوانیم از وجود همدیگر لذت ببریم، به مهمترین مهارت رابطه دست نیافته‌ایم؛ بازی برد ـ برد.

«صرف زمان خاص» با کودک بسیار اهمیت دارد و هدف لذت بردن هم والد و هم کودک است. بسیاری می‌گویند: ما تمام وقتمان صرف بچه می‌شود، «صرف زمان خاص» چیست و چه اهمیت و تأثیری دارد؟

«صرف زمان خاص» برای کشف علائق مشترک و لذتبخش والد و کودک است.

سرگرمی که هر دو از آن لذت ببرند. کارهای بسیاری مثل بازی، گردش، نقاشی، کاردستی، آشپزی، ... هدف فقط لذت بردن و سرگرم شدن است و هدف تربیتی و آموزشی مستقیم ندارد.

بهتر است «صرف زمان خاص» را به خوبی دریابیم؛ این زمان برای والدین به اندازه کودکان، منفعت دارد، خلاق‌تر، شادتر و راضی‌تر باشند. با آن که قرار نیست نتیجه تربیتی مستقیم داشته باشد، از مهمتری داشته باشد، از مهمترین ابزارهای شکل دهی رفتار است. در مورد آن هم خواهم نوشت.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز دوازدهم
وقت، قیمتی‌ترین هدیهٔ بی‌قیمت

از مهمترین مهارت‌های فرزندپروری، بازی با کودک و فراهم کردن شرایط لذت بردن در کنار اوست که نیاز به خلاقیت والدین دارد، در طول رشد فرزند، نوع گذران اوقات تغییر می‌کند اما اصل مشترک این است؛ ما در کنار هم می‌توانیم آسودگی و شادی را تجربه کنیم.
نسل جدید، خانه را از اسباب بازی برای فرزندان انباشته ولی با آنها بازی نمی‌کند، یا وقت و حوصله ندارد، یا ضروری نمی‌داند و یا بلد نیست و متأسفانه فرصت برقراری رابطه از دست می‌رود و هر چه کودک بزرگتر می‌شود، سختتر می‌گردد.

والدینی که زمان خاص صرف می‌کنند، در زمینه تربیت فرزندشان موفقترند.

زمان خاص باعث می‌شود کودکان بهتر حرفهای والدین را بپذیرند و همکاری بهتری با والدین داشته باشند. یعنی والدین بهتر می‌توانند به فرزندان خود مرز بدهند.
از جمله این که آنها یعنی والدین نیاز به محدوده شخصی و اختصاص زمان برای خود دارند نه آن که تمام وقت و انرژیشان در یک رابطه بی شکل و بی انسجام به هدر برود.
این امنیت و همکاری در مسیر طولانی که کودک باید طی کند، از عوامل مهم حفظ سلامت اوست. در واقع ما با هدیه کردن وقت، هدیه‌ای گرانبها به خودمان و فرزندانمان می‌دهیم، بدون آن که بهایی بپردازیم.

روز سیزدهم
وطنی دونفره، زبانی مشترک

بسیاری از والدین برای فرزندان از جان مایه می‌گذارند و بر حسب وظیفه، آنها را در اولویت برآوردن نیازها قرار می‌دهند اما شاید دغدغه بسیاری از آنان باشد که آیا او به خاطر خواهد داشت؟ یکی از شعرهای عامیانه که شاید همه شنیده باشیم این است؛

لالایی گویم و خوابت نمیاد
بزرگت می‌کنم یادت نمیاد

باید بدانیم، فرزندان معمولاً همه چیز را به خاطر خواهند سپرد؛ و تمامی بازی‌ها، هم حسی‌ها، تسلی دادن‌ها، گذشت‌ها و انعطاف‌های ما را به موقع به یاد خواهند آورد. با توجه به فرصتی که داشته‌ام تا به تجربه‌های شخصی و بالینی خودم رجوع کنم، ما با فرزندان خود، وطنی می‌سازیم، با قوانین و زبان منحصر به فرد.

این وطن ممکن است حتی از فاصله دور، او را مشتاقانه به سمت خود فرا خواند. این وطن شاید خاطره آب بازی، نقاشی، پیک نیک، دیدن یک فیلم، خواندن کتاب، رفتن به کنسرت یا دیدار طبیعت یا ... باشد. قسمت مهمی از فرزندپروری، بنای این وطن مشترک است.

در این وطن، از لالایی که گفته‌ایم تا هر خاطره‌ای که داشته‌ایم به یاد می‌آید، مثل عطری که دیده نمی‌شود اما به قویترین شکل در پس زمینه ذهن ما رد خود را برجا می‌گذارد. آنجا که فرزندان به آن تعلق خاطر دارند، قوانینش را بهتر می‌فهمند و بیشتر همکاری می‌کنند.

قصه بعد در مورد؛ روایت تجربه‌های موفق در این زمینه خواهد بود.

روز چهاردهم
از قصه‌های من و بابام تا خانهٔ درختی

اغلب ما کتاب‌های «قصه‌های من و بابام» را خوانده‌ایم و با کتاب‌های «پیپی جوراب بلند» آشنا هستیم و می‌دانیم که اولی را پدری به نام اریش ازر برای پسرش خلق کرده و دومی را مادری به نام آستربد لیندگرن برای دخترش. ممکن است فیلم زیبای «زندگی زیباست» را دیده باشیم. یا کتاب «وقتی من بچه بودم» نوشته اریش کستنر را خوانده باشیم. نقطه مشترک همه آنها، صرف زمان خاص با کودک است.
که در فیلم «زندگی زیباست» حتی در اردوگاه کار نازیها، جان پسر بچه را نجات می‌دهد و در کتاب «من وقتی بچه بودم» نشان می‌دهد پدر و مادری از طبقه کارگر چطور موفق شدند، پسری شاد و با اعتماد به نفس بپرورانند که بعدها از بزرگترین نویسنده‌های دنیا شد یعنی «اریش کستنر». اما فکر نکنیم این گونه افراد فاصله زیادی با ما دارند، خوشبختانه همه جا هستند. الان پدران و مادران کتاب‌های دیگری برای فرزندان خود می‌خوانند مثل مجموعه «خانه درختی» و بازی‌های دیگری با آنان می‌کنند. اما نتیجه همان است، کمک به فرزند که با بهترین قسمت شخصیت والدین خود آشنا شوند و با آن همانندسازی کنند. شانس آن را داشته‌ام با چنین خانواده‌هایی آشنا شوم. بعضی از آنان هم قصه پر غصه‌ای دارند، اما آنچه فرزندان را پشتیبانی می‌کند، اطمینان به این مسئله هست که وسط کار و مشغله یا بیماری، سوگ، و هر تجربه ناگوار دیگر، والدین در صرف زمان و توجه به آنان، بخشنده و قابل اطمینان هستند.

فرزندپروری درست؛ والدین را هم به مسیر همانندسازی با بهترین الگوها در دنیا می‌برد، هم والدین و هم فرزندان، در این مسیر رشد می‌کنند.

روز پانزدهم (۱)
رنگ های رنگین کمان رفتار

والدین برای مواجهه با رفتارهای متفاوت فرزندانشان باید بتوانند آنها را گروه‌بندی کنند. بیاییم از رنگها کمک بگیریم.

رفتار سبز؛ یعنی رفتار خیلی خوب و مورد قبول مثل کمک کردن در خانه، انجام کارهای شخصی، انجام تکالیف مدرسه یا کارهایی مثل نقاشی، کاردستی.
رفتار سفید یا خنثی؛ یعنی رفتارهایی که منفی نیستند. مثلاً کودک یا نوجوان مشغول تماشای تلویزیون یا یک بازی رایانه‌ای است ـ البته نه در حد افراطی که یکی از معضلات مهم است.
رفتار زرد؛ یعنی رفتار غیرقابل قبول و آزار دهنده مثل قشقرق، لجبازی، نافرمانی، عدم انجام کارهایی که موظف است.
رفتار قرمز؛ یعنی رفتارهای پرخاشگرانه و یا قانون شکنانه. مثل کتک زدن، تخریب و آسیب به اموال، و در نوجوانان فرار از مدرسه، خانه و یا مصرف مواد.

اولین قدم این است که، بدانیم چرا رفتارهای نامناسب ایجاد می‌شود؟
در این جلسه فرض را بر این می‌گذاریم که کودک و نوجوان مشکل خاصی از نظر روانپزشکی ندارد. بیاییم دوباره آنچه را که تاکنون خوانده‌ایم، مرور کنیم؛ فرزندانمان به توجه ما نیاز دارند و مسیر فرزندپروری باید جوری باشد که حضور ما و توجه ما برای آنان مهم باشد.

روز پانزدهم (۲)
رنگ های رنگین کمان رفتار

اگر به این مرحله رسیده باشیم، کارمان بسیار آسانتر است یعنی رضایت ما برای او مهم است. می‌توانیم توجهمان را از رفتار زرد قطع کنیم و به رفتار سبز و سفید بپردازیم. مثل کارآگاهی مترصد باشیم مچ گیری کنیم اما رفتار سبز و سفید را و به آنها توجه کنیم و رضایت و خوشحالی خود را ابراز کنیم. او را تشویق، تحسین و مقایسه مثبت کنیم. بعد از مدتی ممکن است به یک شرایط دلخواه تر برسیم؛ ما همان مقدار وقت و انرژی صرف می‌کنیم اما نه در مورد اعتراض یا تنبیه رفتارهای منفی بلکه تأیید و تشویق رفتارهای مثبت. بدین ترتیب اولین قدم ها برای گسسته شدن دور باطل برداشته می‌شود.

شاید فرزندپروری، توانایی آموختن به فرزندان در تغییر دادن رنگ ها در رنگین کمان روزهای زندگی اش باشد.

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

روز شانزدهم (۱)
بازی در زمین سبز و سفید

شاید بیشترین مهارت فرزندپروری در تقویت رفتارهای سبز و سفید باشد.
یادمان باشد که والدین ابزارهای قوی در دسترس دارند؛ توجه، تشویق، تحسین و مقایسه مثبت کردن. همه ما بارها مقایسه کرده‌ایم، مقایسه شده‌ایم و خاطرهٔ خوبی نداریم چون معمولاً در مقایسه، روی رفتار منفی و نکات ضعف افراد تأکید می‌شود. اگر فکر کنیم که منظورمان از مقایسه چیست شاید بهتر بتوانیم این روش را به کار بگیریم.
مسلماً نمی‌خواهیم فرزندمان را عصبانی، مقابله جو و آزرده کنیم. بلکه می‌خواهیم کمک کنیم آرامتر و راضی تر باشد و همکاری بهتری داشته باشد.

یادتان هست که قرار بود مچ او را حین انجام کار خوب بگیریم؟ مثلاً وقتی او دارد نقاشی می‌کشد؛
توجه: تو داری نقاشی می‌کشی.
تشویق: خیلی خوب نقاشی می‌کشی.
تحسین: چقدر خوب خودت تونستی نقاشی بکشی.
مقایسه مثبت: فکر می‌کنیم از خیلی بچه‌های دیگر بهتر می‌تونی خودت رو خوب سرگرم کنی.

روز شانزدهم (۲)
بازی در زمین سبز و سفید

سعی کنیم با خلاقیت، فرصت هایی برای رفتار خوب فراهم کنیم.
مثلاً در کاری که دوست دارد از او کمک بخواهیم، از او قدردانی کنیم، توجه، تشویق، تحسین و مقایسه مثبت داشته باشیم و به افراد مهم از نظر کودک مثل پدربزرگ، مادربزرگ و فامیل رفتار او را بگوییم.

به زودی درخواهیم یافت که با رشد کردن او، نوع، میزان توجه و تحسین ما فرق خواهد کرد. لازم نیست برای رفتارهای خوبش قول جایزه بدهیم یا بدتر از آن به خاطر این که رفتار بد انجام ندهد، باج بدهیم.

با همکاری والدین در خلاقیت، صرف وقت و حوصله، می‌توان در زمین سبز و سفید بازی کرد. بعد از آن نوبت زمین زرد است.

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز هفدهم

وسعت بخشیدن به سرزمین سبز

از روش های موفق فرزندپروری، تنظیم هیجانات آنهاست. کمک به این که احساس خوب بیشتر و احساس بد کمتری داشته باشند.

بهترین روش های فرزندپروری، مشارکت دادن آنان در برنامه‌هایی است که آنها علاقمندند و از نقش خود در کمک کردن به دیگران، احساس رضایت می‌کنند.

خیلی از اوقات از حرف شنوی و همکاری فرزندانشان در محیط های دیگر، متعجب می‌شوند. مثلاً پدربزرگ، مادربزرگ یا کسی دیگر هم با او بیشتر مدارا می‌کند و هم از او کمک می‌خواهد.

می‌توان همین رابطه را آموخت؛ رابطه‌ای به شرط اساس بیشترین علاقه، پذیرش و کمترین انتقاد و سرزنش. اغلب اوقات والدین شاکی از رفتارهای منفی کودکان، می‌گویند آنها از کمک کردن و مشارکت کردن در کارها لذت می‌برند.

ابتدا والدین باید با هم هماهنگ باشند و بدانند که فرزندپروری کاری مشترک است و بدانند چه اهدافی دارند و آنگاه روش ها را انتخاب کنند. مثلاً فرض کنیم پدری بخواهد صرف زمان خاص داشته باشد و بخواهد با او یک وعده غذا درست کند. از انتخاب غذا، کمک در نوشتن لیست مواد مورد نیاز، خرید، آماده کردن آنها، پختن غذا و سرو کردن آن.

همه اینها می‌تواند در کنار تجربه جنبه‌های لذتبخش و دوست داشتنی پدر، یک تجربه آموزنده باشد. به ظاهر اثری از شیوه‌های تربیتی نیست ولی برای هر دو بسیار رشد دهنده است. و نه تنها سرزمین سبز رفتارهای مناسب را گسترش می‌دهد، بلکه مواجهه با رفتارهای نامناسب را آسانتر می‌کند.

فرزندان وقتی احساس ارزشمندی و رضایت کنند، همکاری بیشتری خواهند داشت.

روز هجدهم (۱)
بازی در زمین زرد از جهان داستان تا زندگی واقعی

بسیاری از رفتارهای منفی ناشی از نداشتن مهارت کافی است. یادمان باشد، او وقتی که به دنیا آمده بود، هیچ نمی‌دانست در این چند سال زندگی باید ده‌ها رفتار را یاد می‌گرفت.

هر قدر جامعه به سمت پیشرفت و فن آوری می‌رود، توقع و انتظارات بیشتری از انسانها می‌رود. فرزندی که باید در آپارتمان زندگی کند، ریتم زندگی چندین خانواده دیگر را مراعات کند، با مسائل زندگی پدر و مادرش هماهنگ باشد، با وسایل انباشته شده در خانه و آن همه اطلاعات گیج کننده ورودی کنار بیاید.

کسب آرامش و آموزش از والدینی پرمشغله و شتابزده که خودشان در تب و تاب انتخاب ها و نوسانات زندگی هستند، کار آسانی نیست. یک جز جدایی ناپذیر از فرزندپروری درک کردن آنان است.

اغلب از داستان های کتابها و فیلمها می‌توان استفاده کرد، در درجه اول نه برای آموزش به کودکان بلکه برا آموختن خود والدین. چون خواندن کتاب و دیدن فیلم فرصت می‌دهد که از فاصله ای امن و بدون برانگیختن مقابله جویی به مسئله‌ای نگاه کنیم و هم از آن لذت ببریم و هم یاد بگیریم.

برای والدین؛ یادگیری دیدگاه ها و واکنش های مختلف، مهم است. یک کتاب را مثال می‌زنیم؛ «داستانهای امیل» نوشته آسترید لیندگرن

امیل پسر پنج ساله ای است که در مزرعه ای بزرگ زندگی می‌کند و در تمام دهکده به شیطنت و ماجرا آفرینی معروف است. در ضمن نه لجباز است و نه پرخاشگر.

روز هجدهم (۲)
بازی در زمین زرد از جهان داستان تا زندگی واقعی

پدر قاطع است و تنبیه‌های منصفانه می‌کند و مادر، امیل را درک می‌کند اما جلوی تصمیم های پدر نمی‌ایستد، او همیشه به آینده درخشان امیل اعتقاد دارد.
در این مزرعه بزرگ مردی کار می‌کند به نام آلفرد که به امیل اسب سواری و ماهیگیری یاد داده و برایش تفنگی چوبی درست کرده.
امیل در کنار او راحت است و بهترین رفتار را دارد. مانندِ امیل، بسیاری از رفتارهای زرد توسط کسانی اتفاق می افتد که عمدی ندارند.

در اینجا وجود سلسله مراتب قدرت و برخورد قاطع مهم است. و نیز مواجه شدن با عواقب رفتار؛ مثلاً پدر امیل هر بار او را برای تنبیه به کارگاه چوبی می‌فرستد و او هر بار یک آدمک چوبی می‌تراشد. منصفانه بودن و قابل پیشبینی بودن تنبیه، یک دست و باثبات بودن والدین در واکنش.
اطمینان فرزند به علاقه والدین به او یعنی والدین به رفتار فرزند واکنش نشان می‌دهند اما علاقه به او و پذیرش او به قوت خود باقی است. و مسئله مهم، وجود رابطه‌ای که با سرشت فرزند سازگار و هماهنگ است و در این داستان این رابطه با آلفرد است.

ما در اطراف فرزندانمان باید دنبال چنین کسانی باشیم و حتی خودمان مثل شخصیت های مولیر، لباس های مختلف بر تن کنیم.

قانونگذار و قاطع، هم حسی کننده و منعطف، همبازی و خلاق.
شاید فرزندپروری یعنی نقش های مختلف را به خوبی و به موقع ایفا کردن.

روز نوزدهم (۱)
قدرتمندی بدون جنگ قدرت

در زندگی با فرد لجباز، هر لحظه و هر مسئله‌ای، موضوع جنگ و جدالی است که از بیداری صبح شروع می‌شود و تا وقت خواب ادامه دارد. برای فرزندپروری یک فرزند لجباز باید به معنای واقعی کلمه قدرتمند بود؛
یعنی با تدبیر، با ظرفیت، خویشتندار و دور اندیش.

والدین باید از خودشان بپرسند:
هدف من از فرزندپروری چیست؟
من می خواهم حرف خودم را به کُرسی بنشانم؟
او را به اطاعت وادار کنم؟
خوبی های خود و بدی های او را ثابت کنم؟
یا می‌خواهم فرزندم را درست بزرگ کنم؟
من حریف او نیستم و باید به هر روش به او کمک کنم.
خودمان را تشویق کنیم که تصمیم بهتر را گرفته ایم.

باید بپذیریم بعضی از بدو تولد سرشت دشوار دارند. بعضی از اختلالات مثل اختلال نقص توجه، بیش فعالی یا هرگونه نقص در عملکرد یا سلامت ممکن است همراهی زیادی با اختلال مقابله جویی و لجبازی داشته باشد. فعلاً فرض را بر این می‌گذاریم که کودک یا نوجوان به مشکلی مبتلا نیست.
معمولاً در جنگ قدرت، هر دو طرف یعنی والدین و فرزند سرسخت هستند. گاه کودک سرشت دشوار دارد و لااقل یکی از والدین کمالگرا است و می‌خواهد فرزندی بی نقص داشته باشد و همه عرصه های زندگی، پر از جدال و کشمکش خواهد بود.

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز نوزدهم (۲)
قدرتمندی بدون جنگ قدرت

باید بپذیریم که ما به عنوان والد باید تغییر در این دور باطل را ایجاد کنیم. چون هم والدین او و مسئول او هستیم و هم تجربهٔ بیشتری داریم.

در اینجا مفهومی از قدرتمندی یعنی انعطاف پذیری، آینده‌نگری و خویشتنداری به کار ما می‌آید. به جای جنگ فرساینده قدرت، توافق را وارد برنامه های زندگی کنیم.
اگر بازی گردو شکستم را به یاد داشته باشیم، در اینجا مسئولیت برداشتن اولین قدم با والدین است.

قبول کنیم که فرزندی مطیع نخواهیم داشت و این شاید بد هم نباشد. در دوراهی لجبازی یا شراکت در قدرت، او را در قدرت تصمیم گیری شریک کنیم. اگر دنبال دلیل بسیاری از درخواست ها و اصرارهای خود بگردیم، خواهیم دید بسیاری از آنها آن قدر مهم نیست که بر سرشان جنجال به پا شود.
اما اگر درخواستی مهم است، از او نظرخواهی کنیم و او را قانع کنیم، البته ممکن است در ابتدا سخت و وقت گیر باشد اما این روش بهتر از تنبیه، تهدید، باج دادن و یا وعده و وعید و جایزه دادن است.

وقتی هدفمند، با ثبات و پا برجا باشیم، به توافق با او دست خواهیم یافت که از ارزشمندترین دستاوردهای زندگی خانوادگی است و این یعنی هر دو طرف قدرتمندند.
قصهٔ بعد در مورد توافق است.

روز بیستم (۱)

کلبه‌ای در برف ـ عبور از ردپایی جدید

بیشتر والدین از وجود مشکل، به شکل تکراری و مستمر شکایت دارند. می‌دانیم که برای فعل استمراری، از پیشوند «می» استفاده می‌کنیم.
مثلاً می‌گوید:
لج می‌کند، قشقرق به پا می‌کند، پرخاشگری می‌کند و ...
و برای رفتارهای که انجام نمی‌دهد، «نمی» اضافه می‌کنند، مثل:
تکلیف انجام نمی‌دهد، سروقت نمی‌خوابد، کارهای شخصی را انجام نمی‌دهد و ...

این استمرار به ما نشان می‌دهد که بعد از رفتار نادرست، چاره جویی نکرده‌ایم و هر مواجه با تکرار مشکل بوده‌ایم، و همین تعامل، عادت هر دو طرف شده.
مثل افرادی که در کلبه‌ای زندگی می‌کنند که بیرونش پر از برف است و وقتی می‌خواهند خارج شود و به جایی بروند از مسیر ردپا قبلی می‌روند.
قبول کنیم که بسیاری از ما در مسیر ردپای قبلی خود می‌رویم حتی اگر نادرست باشد و لذا به مقصد اشتبه می‌رسیم. عادات منفی، چه در سطح فردی و چه در سطح الگوی ارتباطی می‌توانند همین گونه باشند.

پرسش مهم این است؛ آیا از مسیر ردپای قبلی محتوم است یا می توان از مسیر درست تر رفت؟ چگونه؟
اولین قدم را به خاطر بسپارسم؛ تغییر از ما شروع می‌شود، یعنی مهمترین مفهوم فرزندپروری آن است که بهبود از تک تک دو والد و نیز بهبود رابطه‌شان با فرزند شروع می‌شود.

روز بیستم (۲)
کلبه‌ای در برف ـ عبور از ردپایی جدید

دومین قدم؛ تمایز قائل شدن بین موقعیت و فرصت بین موقعیت هاست.
مشکلات تکراری در موقعیت های خاص اتفاق می‌افتند. مثلاً کودک در مرکز خرید وسط مهمانی، موقع خوابیدن، بازی با دوستان رفتاری یا ... رفتاری می‌کند و چرخه واکنش های والدین شروع می‌شود.
بدانیم در آن موقعیت خاص، رفتار درست از سوی ما و واکنش درست از سوی آنان خیلی بعید است و برای همین مشکل تکرار می‌شود.

چون ما بعد از این که موقعیت برطرف شد، فکری به حالش نمی‌کنیم تا موقعیت بعدی و مشکلات بعدی. پیش بینی و پیشگیری، استفاده از فرصت های آرام بین موقعیت های پر کشمکش است. اگر از رنگ ها استفاده کنیم، فرصت سفید آرامش بین موقعیت های قرمز تنش. مثلاً وقتی که مهمان نیست، او مشغول انجام تکالیف، در بازار یا مشغول بازی با همبازی هایش نیست. همان وقت، باید از فرصت استفاده کرد و با توافق با فرزند، رفتار جدیدی پیش بینی کرد و از مسیر جدیدتر و درست تری عبور کرد.

شاید فرزندپروری، ایجاد ردپای جدیدتر و درست تر در مسیر زندگی روزمره است.

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

روز بیست و یکم (۱)
موقعیتِ قرمزِ تنش، فرصتِ سفیدِ آرامش

اگر یادتان باشد قرار شد برای تغییر در رفتار، از مداخله در موقعیت های پر تنش، یعنی همان وقت هایی که ما می دانیم رفتار نادرست فرزند و نارضایتی ما، تبدیل به یک حلقه معیوب می‌شود، دست برداریم و با صبر و تدبیر، از فرصت های کم تنش تر استفاده کنیم. اما چگونه؟

همراه کردن فرزند با خود البته نه با سیاست ورزی و به قصد وا داشتن او به آنچه ما می‌خواهیم بلکه با سهیم کردن صادقانه او در تصمیم گیری.

یادمان باشد؛ ما می‌خواهیم او مطیع محض نباشد و توسط دیگران گول نخورد. بلکه خوب فکر کند و درست تصمیم بگیرد و همه اینها را باید در فضای امن خانه بیاموزد. پس صرف وقت و انرژی در این زمینه بسیار بهتر از اجبار و تنبیه یا جایزه دادن و تطمیع یا عدم صداقت و گول زدن اوست.

یادمان باشد؛ قبل از اینکه اقدام به اصلاح رفتار کنیم، باید زیر ساخت ها را آماده کرده باشیم، گذراندن زمان خاص، دیدن نکات مثبت او، سعی در افزایش وسعت رفتارهای سبز، و در مجموع، برقراری یک رابطه امن و محترمانه با او.

بنابراین احتمال همکاری او را افزایش دادیم. به جای آنکه دستور دهیم فرزندمان چگونه رفتار کند، کمک کنیم تا خود او به انتخاب رفتار درست برسد. بعد به او کمک کنیم تا به آن تصمیم عمل کند.

روز بیست و یکم (۲)
موقعیتِ قرمزِ تنش، فرصتِ سفیدِ آرامش

صدها مثال می‌توان زد، من یکی را می‌نویسم.
به جای آموزش دعوا نکردن حین دعوا یعنی وسط موقعیت قرمز تنش، مسئله را به وقت دیگر واگذار کنیم یعنی به فرصت سفید آرامش.
جای گفتن: «با همبازیات دعوا نکن»
از او بپرسیم:

- چرا ابدی با او رفتار خوبی داشته باشی؟
- به نظر تو موقع بازی، چه رفتاری بهتر است؟
- آفرین که داری فکر می کنی.
- آفرین که تصمیم خوبی گرفتی.
- به من بگو، چه کمکی می‌تونم بکنم که به تصمیم خودت عمل کنی؟

پایان این جلسه را با یک تجربه خوشایند همراه کنید. مثل: بیرون رفتن، بازی با او، چیزی خوردن. با این روش، حرفی از جایزه نزده‌ایم، تطمیع نکرده‌ایم، اما به او فرصت داده‌ایم فکر کند و از این مسیر احساس رضایت کند.

آیا با این روش موفق می‌شویم؟
باید صبر داشته باشیم یعنی صبوری ما باید از بی قراری و عدم مهارت او بیشتر باشد.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز بیست و دوم
عبور از مسیر بازی به سرزمین واقعیت

اگر یادمان باشد، قرار شد در مسیر طولانی فرزندپروری، مدام از خودمان بپرسیم:
«من چه هدفی دارم و می‌خواهم نتیجه فرزندپروری چه باشد؟»

یادمان بماند هدف ما در تغییر رفتار منفی، کمک به رشد اوست. بنابراین سعی کنیم این مسیر، هم برای ما رشد دهنده باشد و هم او، در مورد بنای زیرساخت های رابطه دانستیم و این که در موقعیت سفید با چه توالی رفتار کنیم تا قدم به قدم او را به طرف درک مسئله و انتخاب درست ببریم. بعد از آن تمرین آن رفتارهاست. یعنی با نقش بازی می‌توانیم رفتار درست را در موقعیت سفید انجام دهیم.

یادمان باشد کوکان از طریق بازی، بسیاری از مهارت های زندگی را می‌آموزد. آموختن مهارت را تشویق کنیم. و بعد بگوییم که در شرایط واقعی هم می‌توان آن گونه رفتار کرد. بعد به او کمک کنیم در شرایط واقعی موفق شود. یکی از روش های مؤثر آن است که او را مقایسه مثبت کنیم. یعنی؛ «من فکر می‌کنم از خیلی از بچه های هم سن و سال خودت این کار را بهتر انجام می‌دی» و بعد او را به طور فرضی الگو قرار می‌دهیم. مثلاً:
«اگر کسی این رفتار رو کرد تو چه کمکی به نظرت می‌رسه؟»

بدین گونه قدم به قدم، او را از مسیر خیال و بازی به سرزمین واقعیت و زندگی، عبور می‌دهیم.

روز بیست و سوم (۱)
مدال های درخشان بر تنِ تجربه های روزمره

شاید فیلم ها یا عکس هایی از نظامیان پر افتخار تعدادی از کشورها را دیده باشید که بر سینه لباسشان تعداد زیادی مدال می‌درخشد و یادآور خاطرات قهرمانی ها و فداکاری ها در موضوعی مهم و ارزشمند مثل شرکت در جنگ و دفاع از وطن است.
همیشه وقتی این تصاویر را می‌بینم از خودم می‌پرسم: «احساس هم رزمان این افراد که مدالی بر سینه ندارندچه می‌تواند باشد؟ آیا آنان احساس خوبی دارند؟ خودشان را در آن افتخار سهیم می دانند؟»

شاید باور نکنیم که بسیاری از تجربه های فرزندپروری، مشابه همین است، فرد قوی به تمام امتیازات خود می‌بالد و سهم همه هم رزمان او، نادیده مانده. مثلاً در موقعیت تغییر رفتار نامناسب فرزندمان، باید قبول کنیم که عبور از این مسیر برای آنان اصلاً آسان نیست. یعنی فکر کردن به رفتارهای نامناسب خود، ارزیابی آن، انتخاب رفتارهای مناسب تر، تمرین آن رفتارها در نقش بازی و نیز انجام آن رفتارها در شرایط واقعی و به تدریج جایگزینی عادات مطلوب به جای عادات نامطلوب.
اغلب اوقات والدین می‌گویند: «آفرین به حرف ما گوش کردی»، «آفرین همون کاری رو کردی که ما گفته بودیم».

از سویی باید برای هر قدم آن، فرزندمان بازخورد مثبت بدهیم، اما مهمتر این است که افتخار انتخاب ها را هم به او نسبت دهیم.
یعنی بگوییم: «آفرین، این تو بودی که این فکر خوب رو کردی، تو بودی که این انتخاب درست را کردی و تو بودی که توانستی رفتار بهتر را انجام دهی ...»

روز بیست و سوم (۲)
مدال های درخشان بر تنِ تجربه های روزمره

در حالی که در بسیاری از موارد، والدین بازخوردی با این مفهوم می‌دهند که: «آفرین به حرف ما گوش کردی». یا «آفرین به رفتار درستی که ما گفته بودیم عمل کردی». یا «بالاخره فهمیدی ما درست می‌گفتیم».

یادمان باشد که ما تجربه موفقیت های بسیار بیشتری داریم. تحصیل، کار، کسب درآمد، ارتباط های زیاد، مهارت های بسیار و قدرت تصمیم گیری. مثل آدم های همان عکس های افراد پر افتخاری که مدال های درخشان، تمام لباسشان را پر کرده. و فرزندان حس و حال آن کسی که هیچ مدالی ولو کوچک بر سینه ندارد. فرزندانی که اگر رفتار نامطلوب داشته باشند، از آنها ناراضی هستیم ولی اگر رفتار مطلوب هم داشته باشند، می‌گوییم به خاطر حرف شنوی از ماست. مثل این که تمام مدال های افتخار را بر سینه خود زده باشیم.

بهتر است به فرزندمان فرصت دهیم تا انتخاب های درست تر و تغییرات بهتر را به خودش نسبت دهد و به آنها افتخار کند.

از سرمایه های ارزشمند او در زندگی همین خواهد بود؛
مدال هایی درخشان بر تن تجربه های روزمره، همانها که یادآور پایمردی او در میدان انتخاب تصمیم های درست و تغییرات مطلوب در رفتار او است.

روز بیست و چهارم
بازی مار پله زندگی

به یاد دارم که بازی مار پله، هیجان زیادی داشت، خیلی بیشتر از منچ معمولی. تاس میانداختی و جلو می‌رفتی ممکن بود به یک خانه عادی برسی، یا شانس بیاری و سوار نردبان شوی و به یک باره بسیار بالا بروی و یا بدشانسی بیاوری و مهره ات به نیش ماری برخورد کند و به یک باره به پاین بیایی.

یک تلاقی مدام بین شانس و بدشانسی، بالا رفتن و پایین آمدن تا رسیدن به خانه آخر و نفسی راحت کشیدن ولی بازی باز هم شروع می‌شد. هچ شانس و بدشانسی پایدار نبود، عین زندگی. فکر می‌کنم کسی که مار پله را ساخت، در آموختن قانون زندگی، نابغه بود. حتماً می‌دانیم که بازی، برای مثل زندگی برای آدم بزرگ ها، جدی است و آنان در این تمرین، آزموده می‌شوند. مواجهه با ناکامی در باختن و شکست در بازی، از اجزای رشد در زندگی بزرگسالی است. مشکل بسیاری از والدین با فرزندانشان این است که آنان تحمل باختن و ناکامی را ندارند.

مسئولیت والدین است که در این رشد به او کمک کنند. رشد شناختی یعنی بفهمند در بازی هم برد و هم باخت وجود دارد. رشد هیجانی یعنی بتوانند احساسات خود را کنترل کنند. مثلاً موقع باختن، گریه نکنند و عصبانی نشوند.

رشد رفتاری یعنی رفتار مناسب داشته باشند. نه قهر و لجبازی و بهم زدن بازی و پرخاشگری. فرزندپروری موفق شامل کمک به فرزندان در پذیرش واقعیت شکست یا باخت و تحمل ناکامی بعد از آن است. در حالی که جای این آموزش از سوی بسیاری والدین خالی است. زیرا بسیاری از آنان به اشتباه فکر می‌کنند که می‌توانند شرایطی فراهم کنند که فرزندشان طعم ناکامی را نچشد. یا سعی می‌کنند برای دلداری دادن به آنها تأثیر باخت را دست کم بگیرند و مثلاً بگویند این که چیزی نیست که در این نوع برخورد، کودک احساس می‌کند کسی درکش نمی‌کند.

زندگی، مثل بازی مار پله است و لازمه اش داشتن متانت موقع برد و ظرفیت موقع باخت. بهتر است هم خودمان بیاموزیم و هم به آنها بیاموزیم.

روز بیست و پنجم (۱)
شکر و شربت تلخ

حتماً هر روزه با خبرهای بسیار تأسف بار مواجه می‌شویم و می‌دانیم که متأسفانه قربانی آن بسیاری از بلایا، مثل جنگ، پناهندگی، خشونت، فقر و تبعیض، کودکان هستند و واقعاً لازم است دست در دست هم، در هر جایگاهی که هستیم، چاره ای برای آن بجوییم. اما این نوشته در مورد زندگی روزمره و امن کودکانی است که با ناکامی ها در زندگی روزمره مواجه می‌شوند. مثل باختن در مسابقه، شکست تحصیلی، قطع رابطه با دوست، قربانی تبعیض شدن و ... در فرزندپروری این مسئله را همیشه به یاد داشته باشیم که مواجهه با ناکامی ناگریز است.

بعضی از والدین به اشتباه فکر می‌کنند می‌توانند از ناکامی، ناراحتی و غمگینی فرزندانشان جلوگیری کنند و یا عده‌ای به فرزندان خود می‌گویند تا با اراده قوی و تلاش بسیار، همیشه موفق و برنده باشند و در واقع زمینه را برای ناکامی او فراهم می‌کنند. و تعدادی از والدین سعی می‌کنند با نادیده گرفتن و کوچک شماری مشکل و ناکامی، به فرزندان کمک کنند.
بعضی از والدین هم از سویی دیگر، ناکامی فرزندشان را نمی‌توانند تحمل کنند و با مشکلات فرزندشان از پای در می‌آیند. در حالی که او به والدینی، هم دلسوز و هم مقتدر نیاز دارد. باید بپذیریم آموزش رویارویی با ناکامی، یک قسمت مهم از فرزندپروری است و موقعی موفق به مداخله در ناکامی خواهیم شد که از قبل رابطه‌ای امن با او داشته باشیم. می‌توانیم قالب درستی را در نظر داشته باشیم، اما حتماً انعطاف پذیری را هم در نظر بگیریم. مثلاً این قالب؛
زمان خاصی را برای حرف زدن در این مورد اختصاص دهیم. مثل:
«می‌توانیم قبل از عصرونه در موردش حرف بزنیم»

روز بیست و پنجم (۲)
شکر و شربت تلخ

با او هم حسی کنیم. مثل: «به نظرم خیلی ناراحت می‌رسی»
اجازه دهیم تا احساس خود را بیان کند. مثل: «اگر دوست داری به من راجع به احساسات بگو»
مسیر حل مشکل را از او بپرسیم. مثل: «به نظر تو چه کار باید کرد؟»
احساس او را تأیید کنیم. مثل: «می‌فهمم که چقدر ناراحت کننده است، فکر می‌کنم هر کس دیگری هم جای تو بود، همین قدر ناراحت می‌شد»
سعی کنیم تجربهٔ مشابه از خودمان یا کسان دیگر بگوییم و احساس ناشی از آن را بیان کنیم. مثل: «همین مسئله برای من هم پیش اومده بود و من هم خیلی ناراحت می‌شدم»
او را به خاطر همراهی در این جلسه تشویق کنیم. مثل: «خیلی خوب شد که تونستیم با هم حرف بزنیم»
تجربه خود را بگوییم. مثل: «اول خیلی ناراحت بودم ولی ...»
زمان را به پایان ببریم. مثل: «اگر حالت بهتره، حرف زدن در این مورد رو الان تموم کنیم اما هروقت خواستی باز هم می‌تونیم با هم حرف بزنیم»
پایانی خوشایند در نظر بگیریم. مثل: «اگر موافقی، عصرونه بخوریم، قدم بزنیم، فیلم ببینیم ...»

به قالب این رابطه توجه کنیم؛
«مشکل را جدی گرفتیم». «احساس او را به رسمیت شناختیم». «به کنترل هیجان او کمک کردیم». «او را در مسیر حل مسئله هدایت کردیم». «گفتگو را به پایان بردیم».
«موقعیت را عوض کردیم و کار دیگری را شروع کردیم».

روز بیست و پنجم (۳)
شکر و شربت تلخ

دستاورد مهم این قالب این است؛
مشکلات همیشه وجود دارند و ما را ناکام و ناراحت می‌کنند، اما می‌توان راجع به آنها حرف زد، چاره جویی کرد و بعد به کاری دیگر پرداخت.

به قول مری پاپینز؛
با یک قاشق شکر می‌توان شربت تلخ رو خورد.

تلخی زندگی برای فرزندان ناگزیر است، اما ای کاش شکر در انبار رابطه ما موجود باشد و بتوان در محیطی امن، مواجهه با ناکامی را به آنان آموخت.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز بیست و ششم
فیلسوفِ هفت ساله

داریم در مورد احساس ها و رفتارهای مربوط به باختن در بازی حرف می زنیم که ناگهان وسط حرف ها، پسر هفت ساله به من می گوید: «تو (بازی مار ـ پله)، مار هم باید باشه، باختن هم باید باشه اگر نباشه بازی فایده نداره».

چشمانش برق می زند انگار از این کشف خودش حیرت کرده چون تا لحظه ای قبل این طور فکر نمی کرد. دارم فکر می کنم، شادی و رضایت کشف و گفتن «یافتم، یافتم» فقط محدود به دانشمندان و فیلسوفان نامدار نیست. آنان چنان که در مورد «ارشمیدس» اتفاق افتاده.

این که او در هفت سالگی بفهمد که باختن و شکست باید باشد و واقعیت گریزناپذیر زندگی است، آن چنان که «سنکا» به آن رسیده بود، اهمیت دارد. او از تجربه های زیادی عبور کرده تا به این واقعیت برسد. این که کودکی ببازد و رفتار منفی نشان دهد یعنی شروع به قشقرق و قهر و دعوا کند.

حتماً در زیر آن بهم ریختگی هیجانی منفی وجود داشته یعنی خشم و عصبانیت ناشی از ناکامی. همین به رسمیت شناختن وجود مارها به عنوان نماینده ناکامی ها، مشکلات و شکست ها در زندگی، قدم بزرگی است که بسیاری از ما هنوز برنداشته ایم و در مواجهه با مشکل، از اعتراض و گفتن«چرا من؟» عبور نمی کنیم.

آن لحظه که پسر هفت ساله این جمله را گفت، از مسیری عبور کرد که در اجتماعی شدن و رویارویی با افت و خیزهای زندگی ضروری است و همین باعث اطمینان او خواهد شد. و اما پدر و مادرش، شاید شاهد موفقترین تجربه فرزندپروری خود بودند؛ کمک به عقلانیت و انعطافپذیری.

فرزندپروری فرصت بی نظیری است، تا در فلسفه زندگی عمیق تر شویم و به کارش گیریم. این تلاش را به آینده وامداریم.

روز بیست و هفتم
تطمیع، تنبیه یا توافق؟

وقتی والدین نسل حاضر به رابطه خود با فرزندانشان توجه می کنند، دچار تعصب می شوند. آنان به فرزندان خود جایگاه بیشتری می دهند، توجه بیشتری می کنند و وسایل بیشتری برایشان می خرند، اما وقتی فرزندپروری خود را با والدین خودشان مقایسه می کنند، احساس موفقیت نمی کنند.

بسیاری از آنان برای کوچکترین رفتار عادی کودک باید به او وعدع و وعید بدهند و لغت جایزه از اجزا جدا نشدنی رابطه روزمره آنان است. در حالی که تجربهٔ بسیاری، از کودکی خودشان سختگیری و حتی تنبیه والدین بوده و تعجب می کنند چرا با صرف این همه وقت و هزینه برای فرزندان خود، نتیجه مطلوب نمی گیرند؟

بر اساس اصول رفتار درمانی، تنبیه یا تشویق می توانند، در وقوع رفتارها مؤثر واقع شوند. یعنی معمولاً رفتاری که باعث به دست آوردن تشویق یا فرار از تنبیه باشد، تقویت می شود. در واقع تنبیه و تشویق هر دو بر روی رفتار تأثیر می کنند و والدین گاه آن را به کار می برند. اما آیا اتفاقی از نظر شناختی می افتد که باعث شود کودک پی ببرد که چه کاری درست یا غلط است؟

تا وقتی که کودک با تنبیه یا جایزه رفتارش را تغییر می دهد، به عواملی بیرونی وابسته است و رفتار درونی نشده است یعنی اگر تنبیه انجام نشود یا پاداش داده نشود، رفتار مطلوب خاموش می شود. وقتی فرزند بزرگت تر می شود، باید به او کمک کرد تا خوب فکر کند، انتخاب کند و سیستم باور درست و منطقی در او شکل گیرد تا بدون نیاز به تطمیع و جایزه یا تهدید و تنبیه، رفتار درست را داوطلبانه انجام دهد. و برای صدها رفتاری که باید به طور طبیعی انجام دهد، نه چشم داشت پاداش داشته باشد و نه ترس از تنبیه. و این یعنی عبور از شکل دهی بیرونی رفتار توسط صاحبان قدرت به سمت کنترل درونی در خود فرد. مسیر این عبور توافق با فرزندان است.

قصه بعدی درباره توافق و قرارداد است.

روز بیست و هشتم (۱)
فرزند پُر توقعِ من ـ مسیر تغییر رابطه با او

هر کاری برای آنها انجام دهیم یا هرچیزی برایشان بخریم، راضی نمی شوند.
کدام پدر و مادری چنین شکایتی نداشته اند؟ چه آشکار بگویند یا فقط به آن فکر کنند؟

والدین بسیاری اعتقاد دارند که فرزندانشان، قانع نمی شوند و هرکاری آنها بکنند، باز هم فرزندان توقع بیشتری دارند. وقتی راجع به متوقع بودن حرف می زنیم، فقط شامل پول، خرید لباس، اسباب بازی، تبلت و موبایل نمی شود. بلکه هر قدر با آنها بازی کنی یا وقت بگذارانی، بیشتر و بیشتر می خواهند، پایان ماجرا این است که والدین خسته می شوند و فرزندشان خستگی نمی شناسد، اما هر دو طرف ناراضی اند. دقت کنید هر دو ناراضی اند. یعنی یک رابطه باخت ـ باخت
اگر تمام نوشته های یادداشت های قبلی را به یاد بیاوریم و به همه عمل کنیم و به پیش بینی و پیشگیری برسیم، خواهیم توانست در مورد مسائل مختلف با او صحبت کنیم و به توافق برسیم. البته فرض را بر این می گذاریم که کودک هیچ اختلال خاصی ندارد. مثلاً اختلال نقص توجه ـ بیش فعالی، اختلال مقابله جویی ـ لجبازی یا اختلال انطباقی. در این موارد باید مداخله تخصصی انجام شود.

به این توالی توجه کنید:

- زمان مناسبی برای شروع مداخله مشخص کنید یعنی وقتی که شما هر دو والد بتواند برای توافق و کمک به اجرای آن، وقت و توجه کافی اختصاص دهید.
- هر دو والد با هم بر سر یک رفتار به توافق برسید، این مهم است که فقط یک رفتار و از آسان ترین آن شروع کنید.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز بیست و هشتم (۲)
فرزند پُر توقعِ من ـ مسیر تغییر رابطه با او

- به او بگویید که چرا این شرایط را پیشنهاد می کنید.
- نظر او را بپرسید، مهم است که بدانیم توافق ممکن است در نقطه ای بین نظر والدین و فرزندان باشد و همین نشان می دهد شما نمی خواهید زورگویی کنید.
- از او بخواهید در مورد نکات مثبت شرایط جدید بگوید.
- همین جا پیش بینی کنید که چطور باید از این شرایط جدید پشتیبانی کنید؟ یعنی اگر کسی طبق توافق رفتار نکند باید چه کرد؟
- شرکت او در جلسه و مشارکت او را تأیید کنید.
- به تغییرات مطلوب ولو جزئی توجه کنید.
- بازخورد مناسب دهید.
- یادتان باشد، بدون نام بردن از جایزه می توانید نظر مثبتتان را در مورد رشد یافتگی و فکر منطقی به او بگویید.
- ثابت قدم باشید و حدود سه ماه روی این توافق صبر کنید.

راستی چه تغییری رخ داده؟
مثلاً شما بر سر این که موبایل یک وسیله شخصی است و نباید به آن دست زد، این مسیر را طی کردید. نوبت به مسائل مهمتر می رسد. او نقش خود را مهم و ارزشمند تلقی می کند. در طول زمان همگی خواهید دانست که توافق و قرارداد، از ارزشمندترین، محترمانه ترین و منصفانه ترین دستاوردها در یک رابطه دراز مدت است و به رشد همه کمک می کند.

شاید فرزندپروری، کمک به برقراری یک رابطه برد ـ برد باشد.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry
انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز بیست و نهم (۱)
اَتَل مَتَل ...

با این رمز عبور؛ ورود به دنیای جادویی قصه آغاز می شود.
کودکان عاشق قصه اند، زنده پندارند، در نگاه کودکانه آنان، همه محیط اطرافشان جاندار است و درکشاکش رابطه تأثیرگذار. کمتر کسی است که در کودکی قصه نشنیده باشد و برای کودکان خود قصه نگفته باشد. چه روایت واقعی از زندگی دیگران باشد و چه انواع تخیلی و یا افسانه ای جن و پری. بعضی به قصد سرگرم کردن آنان و بعضی به قصد آموزش دادن به آنان است.
تاثیر قصه شگفت است و جهان وسیع و رنگین تخیل مدیون آن. اما این موضوع را از فاصله ای امن می توان نظاره کرد، مثلاً از خواندن کتاب، دیدن فیلم یا تماشای نمایش یا شنیدن قصه. اینها باعث می شوند ما رو در روی هم قرار نگیریم و دیگری را مورد خطاب قرار ندهیم بلکه با همدیگر به یک مسئله دیگر نگاه کنیم که با زندگی ما فاصله دارد و در ما حساسیت ایجاد نمی کند و سپس مورد آن فکر کنیم، حرف بزنیم، نتیجه گیری کنیم و از آن بیاموزیم.
استفاده از قصه، مقابله جویی و مقاومت را به حداقل می رساند چون فرد مقابل مثلاً فرزند مخاطب قرار نمی گیرد، بلکه او فرصت می کند از زندگی افرادی باخبر شود. انگار قصه به ما فرصت می دهد از جایی مرتفع تر کل صحنه نمایش را ببینیم و همین باعث می گردد دیدگاه ما وسیع تر شود، قدرت درک ما از دیگران و هم حسی ما با بقیه بیشتر شود. موجب می شود در مورد خودمان فکر کنیم و این که اگر جای شخصیت های قصه بودیم چه می کردیم؟
در کشاکش ماجراهای قهرمان قصه، بسیاری از فضایل مثل شجاعت، مهربانی، امیدواری، اراده و سرسختی آموخته می شود. قصه ها امکان چندین بار زندگی کردن را به ما می دهند.

روز بیست و نهم (۲)
اَتَل مَتَل ...

قصه‌ها زنده‌اند و جان می‌گیرند و پا به پای ما زندگی می‌کنند؛ گاه در کمال تعجب درمی‌یابیم هر وقت حتی با یک قصه مواجه می‌شویم، درکمان از آن متفاوت است، رشد می‌کند.

تأثیر قصه فقط در کودکی نیست، تا کلمه را می شناسیم و تصور را می‌فهمیم، ورود به جهان قصه ممکن است و لذتبخش. مهم آن است که به عنوان والدین بدانیم فقط این ما نیستیم که باید منبع قصه های آنان باشیم بلکه باید ظرفیت شنیدن قصه‌های جدید و آموختن از آنها را داشته باشیم و متناسب با هر سن و موقعیت فرزندمان، قصه‌ای متناسب در چنته داشته باشیم. یعنی همه در کنار هم رشد کنیم و در این مسیر، حتی قصه‌هایمان با ما همراه باشند.

شاید فرزندپروری یعنی؛
قصه گفتن
قصه شنیدن
قصه دیدن و از همه مهمتر قصه ساختن.
خلق قصه‌ای زنده با آنان، برای آنان و در کنار آنان.
از امروز به آینده.

روز سی ام (۱)

به پایان آمد این دفتر، حکایت هم چنان باقی است.

امروز سی امین یادداشت را می‌نویسم.
پرسش نخست این بود که فرزندپروری شبیه چه کاری است؟
باغبانی؟ بند بازی؟ نمایشنامه نویسی؟ کارگردانی؟ بازیگری؟ نقاشی؟ معماری؟ داستان گویی؟ نظاره گری؟ قانونگزاری؟ مظهر اقتدار؟ نماد هم حسی؟ ...

ساعت های کلاس درس و شرکت در کارگاه و مطالعه کتاب ها در سال های طولانی تحصیل را نمی توان به راحتی حساب کرد. و نیز کلاس های درس و کارگاه هایی که برگزار کرده ام و هزاران نفری که در کلینیک دیده ام. سه دهه زمانی طولانی است؛
از اولین باری که استاد زنده یاد دکتر محمدولی سهامی و دکتر عبدالحسین رفعتیان گرامی در بیمارستان روزبه، درس روان درمانی کودک ـ نوجوان ـ خانواده را به ما آموختند و نخستین بار با این مفاهیم آشنا شدم.
بعد از آن که بورد فوق تخصصی روانپزشکی کودک ـ نوجوان به همت آقای دکتر جواد علاقبندراد در سال 1376 بنیانگزاری شد. در بخش فوق تخصصی روانپزشکی کودک و نوجوان فرصت آموختن در کلاس درس آقای دکتر جواد علاقبندراد، آقای دکتر مهدی تهرانی دوست و آقای دکتر محمدرضا محمدی، سرکار خانم دکتر زهرا شهریور و نیز آقای دکتر مهدی بینا استاد دانشگاه شهید بهشتی و سرکار خانم دکتر الهام شیرازی استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران فراهم شد. به راستی داستان این رشته، داستان دوستی و همکاری دانشگاه‌ها و اساتید ارزشمند آن است.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

روز سی ام (۲)

به پایان آمد این دفتر، حکایت هم چنان باقی است.

سپاسگزار همه آنان هستم به خصوص استاد محبوبم دکتر محمدولی سهامی که باعث شد این رشته را انتخاب کنم و به آن عشق بورزم و در سطر سطر این یادداشت ها، حضور گرامی اش را حس می کردم.

دیری است که فرزندانم بزرگ شده‌اند، از خانه رفته‌اند و هنوز از خود می پرسم؛
راستی جواب سئوال چه بود؟
فرزندپروری شبیه چیست؟
و جواب دقیق را نمی‌دانم، شاید همه اینها شبیه جانانه زندگی کردن، یک پا در امروز و پایی دیگر در فردا داشتن. دستان کوچک آنان را محکم، مطمئن و امن در دست گرفتن و از دامنه کوه بالا بردن، با عطر بابونه اخت و مأنوس کردن و در تار و پو سختی های زندگی، رشته‌های زرین امید و شادی را بافتن ...

اکنون لطفاً شما بگویید؛ فرزندپروری شبیه چیست؟