



# پیامدها و مشکلات تک فرزندی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

گردآوری و تألیف: دکتر نوذر نفعی  
استاد پزشکی اجتماعی



# پیامدها و مشکلات

## تک فرزندی

گردآوری و تألیف:

دکتر نوذر نخعی

### پیشگفتار

لحظه‌ای ازدواج یک دختر و پسر تک‌فرزند را مجسم کنید. کودک آنها نه خاله خواهد داشت و نه عمه، نه عمو و نه دایی! چنین زوجی نه تنها خودشان از نعمت داشتن خواهر و برادر محروم بوده‌اند، بلکه فرزندشان در خلاء ناخواسته محروم بودن از بستگان درجه یک زندگی خواهد نمود. پدر و مادر این زوج نیز باید بدانند که در این دنیای ماشینی نمی‌توان از تک‌فرزند انتظار داشت که مرهمی برای تنهایی زودهنگام والدین خود باشد، به عبارتی تنهایی در تنهایی!

آیا پدر و مادری که یک فرزند دارند، می‌توانند هیچ روزی را بدون دلواپسی بیش از حد نسبت به مخاطرات متفاوتی که تک‌فرزند آنان را تهدید می‌کند، سپری کنند؟ آیا کودکان تک‌فرزند با احتمال بیشتری از سوی پدر و مادر خود حفاظت نمی‌شوند؟ آیا به دلیل نداشتن خواهر و برادر هم سن و سال، آنها را از بچگی



کردن محروم نکرده‌ایم؟ آیا هنگامی که تک‌فرزندمان درخواست خواهر و برادر از ما می‌کند، احساس گناه نمی‌کنیم؟

تک‌فرزندی پدیده‌ای است که به دنبال صنعتی شدن جوامع امکان رخداد آن افزایش می‌یابد. مطالعات کشوری نشان داده است که در خانم‌های برخوردار از تحصیلات دانشگاهی، احتمال تک‌فرزندی نزدیک به ده برابر خانم‌هایی است که از تحصیلات برخوردار نیستند. تک‌فرزندی مشکلات متعددی را برای فرزند، پدر و مادر و کلان جامعه می‌تواند به دنبال داشته باشد. از آنجایی که احتمال تک‌فرزندی در خانواده‌های تحصیل کرده بیشتر است، گسترش این امر ممکن است سبب شود که در آینده‌ای نه چندان دور سهم کودکان با ضریب هوشی بالا در جامعه کمتر شود و به تدریج میانگین ضریب هوشی جامعه رو به کاهش نهد. جدا از تنهایی زودهنگام والدین و تبعات منفی تک‌فرزندی برای جامعه، چه خوب است آسیب‌ها و عوارضی را که فرایند تک‌فرزندی بر سلامت روانی-اجتماعی کودک وارد می‌نماید را نیز از زبان اهل فن بشنویم. این کتاب مشکلات تربیتی بالقوه کودک تک‌فرزند را واکاوی می‌نماید، مشکلاتی که راه حل ریشه‌ای آن،

بیرون بردن کودک از بحران تک‌فرزندی است. بخشی از این کتاب از اثر دکتر کرولین وایت تحت عنوان «هفت گناه والدین تک‌فرزند» اقتباس شده است. امید که مفید واقع شود.

نقاشی‌های این کتاب حاصل زحمات هنرمند کاریکاتوریست جناب آقای محمد صالح رزم‌حسینی است، که با داشتن ۲۰ سال تجربه کاری و کسب چندین جایزه بین‌المللی آنها را قلم زده‌اند. ویراستاری ادبی را نیز همکار ارجمندم سرکار خانم تویسرکانی عهده‌دار شدند. در پایان لازم می‌دانم از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت که از انتشار این کتاب حمایت مالی نمودند، به ویژه جناب آقای دکتر محمد اسلامی که با ویرایش علمی این کتاب به ارتقای کیفیت آن کمک شایانی نمودند، قدردانی نمایم. سپاس آخر را به همراهان زندگیم، به پدر، مادر، همسر و فرزندان عزیزم تقدیم می‌کنم.

دکتر نوذر نخعی

استاد و پژوهشگر مرکز تحقیقات علوم اعصاب

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

در این کتاب به بررسی مشکلات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان پرداخته شده است. در ابتدا به تعاریف و مفاهیم پایه پرداخته می‌شود و سپس به بررسی علل و عوامل مؤثر بر بروز مشکلات پرداخته می‌شود. در ادامه به روش‌های تشخیص و درمان مشکلات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان پرداخته می‌شود. در پایان به نتیجه‌گیری و پیشنهادات پرداخته می‌شود.

این کتاب برای دانشجویان روانشناسی، معلمان و والدین کودکان و نوجوانان که با مشکلات رفتاری و تحصیلی مواجه هستند، بسیار مفید خواهد بود. این کتاب به زبان ساده و روان نوشته شده است و به راحتی قابل فهم است.

## فصل اول

### توجه افراطی و لوس کردن

«من مادر یک پسر بچه شش ساله هستم، که به خاطر مشکلات فراوانش، هفته گذشته قرار بود از پیش دبستانی اخراج شود. او اوایل به مهد کودک نمی‌رفت، چون نمی‌توانست از من جدا شود. هر وقت در مورد مدرسه رفتن وی صحبت می‌کنم، او گریه می‌کند و من تسلیم می‌شوم. از آن جایی که تک‌فرزند ماست، ما نتوانسته‌ایم

در مقابل مخالفت‌های او مقاومت کنیم، می‌دانم که باید شیوه

بزرگ کردن فرزندان را عوض کنیم، اما نمی‌دانم چگونه؟»

والدین تمایل خیلی زیادی دارند که همه چیز را برای بچه خود فراهم کنند و به خصوص، این تمایل و تکانه در خانواده‌های تک‌فرزند بسیار زیادتر است. والدینی که قصد داشتن فقط یک فرزند را دارند، از اول می‌دانند که این تنها بچه آن‌ها خواهد بود، پس چرا برایش همه کار نکنند؟ از سوی دیگر اگر والدین بعداً متوجه شوند که فرزندشان تنها بچه آن‌ها خواهد بود، خیلی احساس ناتوانی و بی‌کفایتی می‌کنند، بنابراین همه کاری برای تسکین خودشان انجام می‌دهند، به خصوص اگر فرزندشان با ناز درخواست کند.

در خانواده‌های چند فرزند بچه‌های دوم و سوم خیلی وقت‌ها با اسباب‌بازی‌های خواهر و برادر خود بازی می‌کنند و لباس‌های خواهر و برادر بزرگ‌تر را می‌پوشند. منظور این نیست که بچه‌های خانواده‌های پرجمعیت نیاز به



اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می‌کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند!

توجه ندارند، آنها می آموزند که کم تر درخواست و تقاضا بکنند. اما والدین تک فرزندانخواستنه ممکن است در طول زمان به ماشین خشنودساز کودک خود تبدیل شوند. مشکل این جا است که آنها اطلاع ندارند که توجه بیش از اندازه و فراهم کردن همه چیز چه قدر به بچه آسیب می زند.

توجه افراطی که والدین تک فرزندان به سختی می توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است؛ مادی و عاطفی، که گاهی اوقات با یکدیگر هم پوشی دارند. اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. اگر تصمیم به داشتن فقط یک بچه دیگر می گرفتند، این قدر احساس ندامت نمی کردند، اما حالا که استطاعت خرید اسباب بازی گران قیمت را دارند، «فکر می کنند چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم». این شعاری است که می تواند برای مغز والدین سم باشد. چرا به پسر کم کم نکنم بند کفشش را ببندد؟ گرچه خودش می تواند این کار را انجام دهد؛

«ما فقط یک بچه داریم، و من که وقت کافی دارم». چرا یک جفت کفش ورزشی ۷۰۰ هزار تومانی نخرم؟ به هر حال، «ما فقط یک بچه داریم» و این قصه ادامه دارد، تا روزی که پیامدهای آن را می بینند: وقتی بچه آن ها ماهیانه فقط ۳۰۰ هزار تومان برای اینترنت و تلفن هزینه می کند.

### افراط مادی

هدف تبلیغات جهانی وادار کردن ما به خرید چیزهایی است که نیاز نداریم، تا هرگز از آن چه داریم راضی نشویم و همیشه مشتاق خرید بیش تر و متنوع تر باشیم. هر چه بیش تر به چیزها دسترسی داریم، خیلی بیش تر مستعد تقاضاهای بعدی می شویم. خوب، حالا این ها چه ربطی به توجه افراطی به کودک دارد؟ خیلی ربط دارد! این فرهنگی است که ما در آن زندگی می کنیم. این وظیفه ماست که به عنوان والدین، بچه های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف گرایی و افراط محافظت کنیم. این وظیفه ماست که آن ها را از «نیاز» به آخرین مدل تلفن همراه محافظت کنیم. به عنوان والدین، این



وظیفه ماست که کودکان خود را به سمت اعتدال و میانه روی هدایت کنیم و برای آن‌ها الگویی در انتخاب مناسب باشیم.

بعضی از تک‌فرزندها جشن تولد خود را به خاطر می‌آورند که با باز کردن کوهی از هدایا خسته شده‌اند، و باز هم پرسیده‌اند: «همش همینه؟» زمانی که بچه چنین رفتاری را نشان می‌دهد، والدین وحشت‌زده می‌شوند، اما از خود می‌پرسند: چه طور شد که بچه ما این قدر طمع کار شد؟ توجه افراطی ذره ذره روی هم جمع شده و به تدریج نمایان می‌شود، این مسأله یک شبه رخ نمی‌دهد. اولین باری که برای دختر خود یک عروسک اضافی می‌خرید، به یک‌باره معتاد خرید نمی‌شود، اما وقتی که هم‌زمان چند مدل اسباب‌بازی می‌خرید، این اتفاق می‌افتد. چون شما فقط یک بچه دارید و از استطاعت مالی لازم برخوردارید، همه این‌ها را می‌خرید، اما حدس بزنید چه می‌شود؟ آمارها نشان داده است که والدین تک‌فرزند از والدین دارای دو یا سه فرزند، بیش‌تر برای بچه خود خرج می‌کنند!



تسلیم شدن در برابر درخواست بچه زمانی که آشوب می‌کند، ساده‌ترین راه خاتمه به آشوب است، اما این راه حل بزدل‌هاست.



وقتی همه چیز برای بچه فراهم شود، قدر نمی‌داند. آن‌چه کودک بیش‌تر از هر چیزی نیاز دارد، احساس امنیت و دوست‌داشتن است که والدینش باید به او هدیه کنند.

#### برای کودک حد و مرز مشخص کنیم

زمانی که کودک برای عملی شدن خواسته خود آشوب برپا می‌کند، ممکن است ساده‌ترین راه، تسلیم‌شدن در برابر درخواست او باشد. البته این راه حل مناسبی نیست. وقتی که در یک فروشگاه شلوغ به بچه نه می‌گوییم و بچه عصبانی می‌شود، نباید جلوی دیگران خجالت بکشیم و شاید لازم باشد نگاه‌های سرزنش‌کننده آن‌ها را تحمل کنیم. گرچه ممکن است خود نیز چنین مسأله‌ای را تجربه کرده باشید، بنابراین ساده‌ترین کار را انجام می‌دهیم، کیف پول را باز می‌کنیم و گاهی ممکن است قسم بخوریم که در منزل حسابت را می‌رسم!

باید به خاطر داشته باشیم، انجام‌شدن فوری کارها برای بچه‌ها همه چیز است. بچه‌ها در این جا و در زمان حال زندگی می‌کنند. بچه چهار ساله‌ای که در مغازه به هدفش رسیده است، توان درک این را ندارد که چرا دوباره اجازه چنین کاری را به او نمی‌دهید. توضیح شما به عنوان یک بالغ: «من اون اسباب‌بازی گران‌قیمت را برات خریدم، چون می‌خواستم زودتر برگردم خونه و در را برای تعمیرکار باز کنم، و وقت جر و بحث نداشتم»، ممکن است برای او مفهومی نداشته باشد. برداشت بچه چهارساله شما این است: «پس دفعه بعدی که اوادم فروشگاه، یک اسباب‌بازی دیگه می‌خرم». به عبارت دیگر، می‌داند که دفعه بعدی هم به مرادش می‌رسد، چون قدرت مقاومت و ایستادگی بیش‌تری نسبت به شما دارد. از کنترل کردن و نه گفتن هراس نداشته باشید. قبل از رفتن به فروشگاه اسباب‌بازی برای او حد و مرز مشخص کنید.

## برنامه‌ریزی از قبل

محدوده و مرزهایی را در منزل مشخص کنید و به خوبی آموزش دهید، به طوری که کودک آن را دریافته و منطقی ببیند، سپس بر تصمیمات خود اصرار و مقاومت کنید. بچه‌ای که چون پدرش ماشین برقی برایش نخریده سر و صدا می‌کند، بچه‌ای است که پدرش از قبل و پیش از خروج از منزل برایش حد و مرزی را مشخص نکرده است. بچه‌ها عصبی و بی‌منطق می‌شوند، دقیقاً به خاطر این که والدین آن‌ها نمی‌دانند یا دل و جرأت لازم را ندارند که برای بچه خود حد و مرزی را تعیین کرده و به آن عمل کنند.

وقتی دخترم سه ساله بود، ما برای مغازه اسباب‌بازی فروشی قانون داشتیم، چیزی شبیه به این: «اگر قرار بود برای تولد دوستش خرید کنیم، خودش هم می‌توانست یک اسباب‌بازی کوچک بخرد. فقط یک قلم!»، اما می‌خواستم بدانم که هدف نگاه کردن به اسباب‌بازی‌ها و خرید هدیه برای دوستش است. ما



سعی کنید به واسطه بر عهده گرفتن مسئولیت‌های خاصی در خانواده، عشق حقیقی از خانواده باشد. به طور مثال کمک کردن در آب دادن گل‌ها توسط کودک دو ساله

در مورد علایق بچه‌ای که تولدش بود، بحث می‌کردیم و چون هدیه از طرف دخترم بود، مایل بودم که او هم در انتخاب و خرید هدیه مشارکت کند، به جای این که خودم هدیه را بخرم. ما قبلاً همیشه اول هدیه را می‌خریدیم، بعد دنبال خواسته دخترم می‌گشتیم. اکثر ما وقتی بچه بودیم، حرف والدینمان قانون بود. مذاکره در فرهنگ لغات ما وجود نداشت، اما به شیوه‌ای عجیب، فقدان دموکراسی در خانه ما موجب شد که ما بفهمیم که چه کسی هستیم و به کجا تعلق داریم. ما بچه بودیم و قدرت و نفوذ بالغین را نداشتیم. حرف والدین همیشه اولویت داشت. والدین همه کاره بودند: قاضی، وکیل، هیئت منصفه. همیشه قضاوت و حکم آن‌ها به مذاق ما خوش نمی‌آمد، اما به ندرت آن‌ها را به چالش می‌کشیدیم، حداقل تا نوجوان شدیم. وقتی که بزرگ‌تر شدیم، ریاست و حکم‌رانی آن‌ها به ما بهانه‌ای برای اعتراض داد! اما ما حالا بچه‌های خود را به شیوه‌ای متفاوت

بزرگ می‌کنیم، شاید هم خیلی خیلی متفاوت. گرچه گوش کردن به حرف بچه‌ها مهم است، ولی غیرمنطقی است که اجازه دهیم حکومت را به دست بگیرند.»

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که متأسفانه در برخی موارد ثروت، شهرت و زرق و برق بیش‌تر از تحصیلات یا خوب کار کردن افتخار محسوب می‌شود. شک دارم که این وضعیت در آینده نزدیک عوض شود، ما دوست نداریم فرزندان بدون تحصیلات و صرفاً با توجه به ارزش‌های مادی بزرگ شود. ماهواره و فیلم‌ها هم قسم شده‌اند که ارزش‌ها را به بچه‌هایمان آموزش ندهیم. اگر دیر بجنیم این تفکر ناخوشایند در ذهن فرزندان ما نهادینه خواهد شد و دیگر سلاحی برای رویارویی با مادی‌گرایی نخواهیم داشت. آگهی‌های تبلیغاتی تعلیم دیده‌اند که روح بچه‌ها را تسخیر کنند. خوب، چه‌طور می‌توانیم نبرد علیه پیام‌های بازرگانی را برنده شویم؟

## خلق احساس مسئولیت

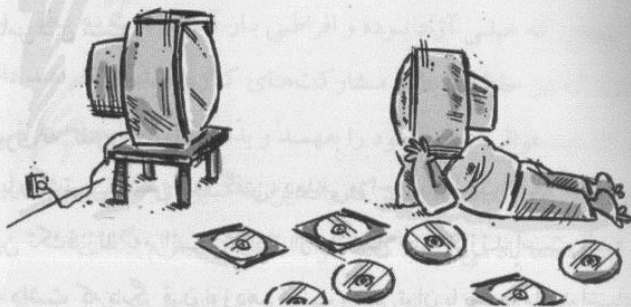
سعی کنید کودک به واسطه برعهده گرفتن مسئولیت‌های خاصی در خانواده، عضو حقیقی از خانوار باشد. در زیر لیستی از کارهایی که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید، آمده است:

۱. محدودیت تلویزیون: این شامل تعداد سی‌دی‌هایی که کودک شما تماشا می‌کند، نیز می‌شود. هرچه بچه کم‌تر تماشا کند، کم‌تر تحت تأثیر رسانه قرار می‌گیرد.

۲. واگذاری کارهای متناسب با سن:

■ بچه دو ساله: کمک کردن در آب‌دادن گل‌ها، جمع و مرتب کردن اسباب‌بازی‌ها.

■ بچه‌های سه تا چهار ساله: کمک در کاشتن گل‌ها، کمک در چیدن و جمع کردن سفره.



ماهواره و فیلم‌ها هم قسم شده‌اند که ارزش‌ها را به بچه‌هایمان آموزش ندهیم. هرچه بچه کم‌تر تماشا کند، کم‌تر تحت تأثیر رسانه قرار می‌گیرد.



- بچه‌های پنج تا شش ساله: کمک در مرتب کردن تخت‌خواب (ممکن است خیلی مرتب نباشد، اما کمک کننده است)، و آویزان کردن لباس‌ها.
- بچه‌های بزرگ‌تر: بیرون گذاشتن زباله، خالی کردن جارو برقی، تازدن لباس‌های شسته.

#### یادگیری نه گفتن

بزرگ‌ترین دشمن «نه» گفتن، دمدمی مزاج بودن است. «نه» گفتن برای والدین تک‌فرزند به مراتب دشوارتر از والدین چند فرزند است. البته باید توجه داشت که دیگر قرن نوزدهم نیست و نمی‌توان با بچه‌ها مانند اشیای دم دست رفتار کرد. باید احساسات و نیازهای آن‌ها لحاظ شود، این بدین معنی است که والدین باید با فکر عمل کنند، اما نباید به گونه‌ای باشد که قدرت تصمیم‌گیری را از دست بدهند. قبل از این که مسایل به بیراهه رود، باید قواعدی تدوین و پیاده شود. خشنود کردن تک‌فرزند و برآورده کردن تمامی

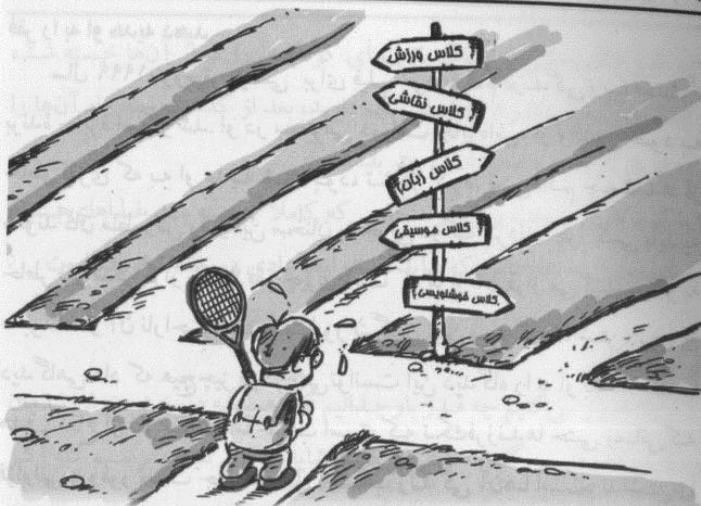
نیازها و درخواست‌های او، ممکن است یک شخص ترسو تحویل جامعه دهد که قادر به انجام دادن کارهایش بدون کمک شما و دیگران نباشد و نتواند با دیگران شریک شود.

بچه‌ای که خیلی آزاد بوده و افراطی بار آمده است به بالغی تبدیل می‌شود که در حفظ روابط و مشارکت‌های کاری مشکل خواهد داشت. کودک باید عواقب رفتار خود را بفهمد و بداند آن رفتارها چه اثری بر دیگران خواهد گذاشت. زمانی که والدین به شیوه‌ای منطقی و با دلیل نه بگویند، بچه‌ها یاد می‌گیرند که به افراد اطرافشان احترام بگذارند.

این ایده را که هر عملی دارای عواقبی است، می‌توان از همان ابتدا و اوان زندگی به بچه یاد داد. در ظاهر ممکن است بچه طوری رفتار کند که انگار از محدودیت‌های تعیین شده شما بیزار است، اما در باطن، او در طول زمان و به شیوه‌ای درونی درمی‌یابد که به نفع او بوده است.



هر کسی که بچه کوچک داشته، تقریباً این احساس را تجربه کرده است که بازی‌های کامپیوتری را برای همیشه کنار بگذارد. ممکن است فرزند شما بازی کامپیوتری را بخواهد که اغلب دوستانش دارند. از دید شما او بیش از اندازه وقتش را پای کامپیوتر می‌گذراند، اما نمی‌خواهید فرزند شما فکر کند که از دیگران جا مانده است و در عین حال نمی‌خواهید به صورت افراطی به او آزادی بدهید. باید به صورت هماهنگ با همسر خود در مورد نه گفتن به فرزندتان به توافق برسید. بیش‌تر بچه‌های تک‌فرزند مذاکره‌کننده‌های خوبی هستند، اما نباید بگذارید فرزند شما قبل از این که به سن بلوغ برسد، بدون مجوز و مدرک تحصیلی و دانش لازم، حکم و نظریه بدهد. هم‌چنین قبل از این که والدین در مورد مسأله‌ای به توافق برسند، نباید با او در مورد آن صحبت کنند. در وحدت است که قدرت وجود دارد.



والدین بچه‌های تک فرزند فکر می‌کنند باید بچه خود را بدون توقف در قمارها و کلاس‌ها درگیر کنند، چون ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسیل‌هایش هدر رود.

فقر را به او هدیه دهید

سال ۱۹۹۹، روبرتو بنیگنی<sup>۱</sup> برای فیلم خود به نام «زندگی زیبا است»<sup>۲</sup> برنده جایزه اسکار شد. او در سخنرانی دریافت جایزه اش، از والدین خود به خاطر فقری که به او هدیه شده بود، تشکر کرد. نمی دانم چه تعداد از شنندگان منظورش را از این سخنان به خوبی درک کردند. چرا کسی باید به خاطر فقر شکر گزار باشد؟ فقر چیزی است که ما از آن فرار می کنیم و اگر به ما برسد، از آن ناراحت هستیم. منظور بنیگنی این بود که نداشتن، به وی دیدگاهی داد که هیچ چیز دیگر نمی توانست این دیدگاه را به او بدهد. مطمئناً هدف دفاع از فقر نیست، اما خوب است که تک فرزندان حتی زمانی که فراوانی و وفور نعمت جزء غیرقابل اجتناب زندگی آنها است، نداشتن را تجربه نمایند.

<sup>۱</sup> Roberto Benigni

<sup>۲</sup> Life is beautiful

■ به طور مثال بخشی از اسباب بازی های کودکان را که از آنها خسته شده است، در محلی دور از چشمش نگه دارید، بعد از گذشت چند ماه آنها را به او بازگردانید تا قدرشان را بهتر بداند.

■ با کودک به طبیعت بروید و هنگامی که کاملاً گرسنه شد غذاهای بسیار ساده بخورید، غذاهایی که شاید در شرایط عادی در خانه نخورده است.

#### افراط عاطفی

ما تصور می کنیم چه قدر با وجدانیم که همیشه در خدمت فرزندان بوده ایم، اما وقتی به گذشته فکر می کنیم، شاید به این نتیجه برسیم که اگر برخی اوقات ناراضی می شد، به نفع او بود.

تک فرزند ما باید با کم بسازد و قدردان همان کم هم باشد، اما این همه کار نیست (پرهیز از افراط مادی). افراط عاطفی حتی می تواند خطرناک تر و مضرتر از افراط و زیاده روی مادی باشد. اجتناب از افراط عاطفی مستلزم

مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه‌ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای والدین تک‌فرزند بسیار دشوارتر است. ممکن است ما در مورد آزادی بی‌حد و افراطی در رابطه با مسائل مادی فرزندان، کاملاً روشن و با حدود رفتار کرده باشیم؛ اما در مورد توانایی وی برای زندگی در دنیای بیرون افراط کرده باشیم. برای آن که فرزندان دچار افراط عاطفی نشود، باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

#### زندگی خودتان را فدا نکنید

مادر من به من می‌گفت: هر وقت می‌خواستی جایی بری، من همه چیز را رها کرده و تو را می‌رساندم. پدرت به من تذکر می‌داد که من دارم تو را خراب می‌کنم و روزی پشیمان می‌شوم. والدینم همیشه به حرف من گوش می‌کردند، و محور اکثر

تصمیمات خانه من بودم. بایستی بارها و بارها یاد می‌گرفتم که این تصور اشتباه است که چون من آلفرد هستم، همه باید عاشق من باشند».

#### بگذارید کودکان ارزش در خلوت خود بودن را کشف کنند

والدین بچه‌های تک‌فرزند فکر می‌کنند باید بچه خود را بدون توقف در قرارها و کلاس‌ها درگیر کنند، چون اگر فرزندشان تنها بماند، نمی‌داند که چه کار کند و ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسیل هایش هدر رود. کودکی‌های خودمان را به یاد بیاوریم، اغلب ما پیش دبستانی نرفتیم، دنیای ما کوچه‌ای بود که در آن زندگی می‌کردیم. بعد از مدرسه با بچه‌های همسایه و اگر هم بازی پیدا نمی‌شد، به تنهایی بازی می‌کردیم. به خیال‌پردازی می‌نشستیم و افکارمان به مکان‌هایی می‌رفت که هیچ محدودیتی نداشت. یک لحظه من معلم بودم و عروسک‌هایم شاگردان من بودند. لحظه دیگر پلیس

می شدیم و دزد. تقریباً تمامی بچه‌های تک‌فرزندی که من مصاحبه کردم، لحظه‌های خلوت خود را یکی از بهترین خاطرات خود می‌دانستند.

اگر ما فراهم کردن کلاس‌های متنوع و قرار بازی را کار خوبی برای بچه‌هایمان تصور می‌کنیم، اشتباه است. باید والدین بین تعاملات اجتماعی، کلاس‌های خارج از مدرسه و فرصتی برای تنها خواندن، و نقاشی کردن، تعادل برقرار کنند.

چون خیلی موفقیت‌مدار هستیم، باور کردن این عقیده که یادگیری حاصل اشتباهات است، خیلی مشکل است. من مطمئنم آنچه یاد گرفته‌ام بیش‌تر به خاطر شکست‌هایم بوده، تا موفقیت‌هایم. ما می‌خواهیم که تک‌فرزندها پاکی و بی‌گناهی خود را حفظ کنند و این وظیفه ما است که دنیا را با همه خطاها و بدی‌هایی که در آن وجود دارد، به آن‌ها معرفی کنیم. ما معلم و الگوی بچه‌های خود هستیم و اگر ما نتوانیم حد و مرزی را تعیین کنیم،



این وظیفه ما است که دنیا را با همه خطاها و بدی‌هایی که در آن وجود دارد، به آن‌ها معرفی کنیم. اگر ما ترسیده باشیم و از رها کردن هر اس داشته باشیم، آن‌ها به ما وابسته خواهند شد و در مستقل شدن مشکل خواهند داشت.



آن‌ها نیز نخواهند توانست. اگر ما ترسیده باشیم و از رها کردن هراس داشته باشیم، آن‌ها به ما وابسته خواهند شد و در مستقل شدن مشکل خواهند داشت.

**چگونه والدین می‌توانند از لوس شدن تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟**

■ سعی نکنید آن‌چه را که خودتان در کودکی نداشته‌اید، برای فرزند خود فراهم کنید؛

■ از ابتدا (یعنی از بدو تولد) در مورد ارزش‌های خانوادگی خود تصمیم بگیرید؛

■ محدودیت‌های شفاف، اما انعطاف‌پذیری را برای بچه در حال رشد خود تعیین کنید؛

■ اجازه دهید فرزندتان اشتباه کند. اجازه دهید از اشتباهات خود درس بگیرد، تا حدی که برای سلامتی و رفاه وی خطرناک نباشد؛

■ علاوه بر بچه، برای خودتان هم خوب باشید. اگر برای خودتان هم وقتی در نظر بگیرید، بچه شما به این خاطر به شما احترام خواهد گذاشت؛

■ نه گفتن را فرا بگیرید و به آن عمل کنید. نگذارید بچه چهار ساله با گریه شما را به تغییر آن‌چه که می‌دانید برای خودتان و او مفید است، وادار کند؛

■ ارزش پول را با تشویق وی به کار کردن بیاموزید، چه کار کردن اضافی برای شما یا محل مطمئن دیگری باشد؛ وقتی فرزندتان فهمید که در آوردن پول چه قدر طول می‌کشد و تا چه اندازه زحمت دارد، قبل از خرج کردن کمی فکر خواهد کرد، هم‌چنین به خاطر سخت کار کردن شما برای تأمین آن پول‌ها احترام خواهد گذاشت.



## فهد آزمایی

آیا شما جزء والدینی هستید که بچه خود را لوس می کنند؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا برای فرزندتان کارهایی را انجام می دهید که خودش توان انجام آنها را دارد؟
- آیا بچه شما لوازم و توجهی فراتر از منطق، از شما تقاضا دارد؟
- آیا نیازهای عاطفی و مادی بچه به طور کامل بر نیازهای خود شما سایه افکنده است؟
- آیا بچه شما توان فهمیدن واژه «نه» را ندارد؟
- آیا شما توان نه گفتن را ندارید، چون می ترسید بچه تان از شما دلخور شود؟
- آیا در تعیین حد و مرز برای بچه خود مشکل دارید، چون تحمل ناراحتی او را ندارید؟

والدینی که پاسخ این سؤالات را مثبت دهند، در خطر لوس کردن بچه خود هستند. بچه های لوس، همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند، زیرا همیشه لیوانی پر در اختیارشان بوده است.

## فصل دوم

## حفاظت بیش از حد و بیش تیماری

«من یک تک فرزند بیست و پنج ساله هستم که به خاطر مشروط شدن و فاصله افتادن بین تحصیل، تازه با مدرک کارشناسی از دانشگاه فارغ التحصیل شده ام. زمانی که مدرسه می رفتم والدین، بیش از حد از من محافظت می کردند، انگار که یک زندانی بودم. نگرانی های آنها از این که با چه کسی معاشرت می کنم، چه کار می کنم، کجا می روم، آنها را کلافه کرده بود. سال اول دانشکده

من یک فاجعه بود، چرا که ناگهان از محیط خانه آزاد شدم. خیلی درس نمی خواندم، همیشه در حال گشت و گذار و مهمانی بودم. دو ترم مشروط شدم. چون والدینم من را ایزوله بار آورده بودند، هرگز نمی دانستم چه طوری با فشار هم سالانم کنار بیایم یا تصمیم خوبی برای خودم بگیرم، الآن هم مواد مصرف می کنم.»

چرا تک فرزندها اغلب خیلی حفاظت می شوند (بیش تیماری)

ما در دنیای زندگی می کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می شنویم. این ترس توسط برنامه های خبری، وقایع ترسناکی که در شهر و محله مان از این و آن می شنویم، صحبت هایی که با دوستان و همسایه ها داریم و ... بیست و چهار ساعته وارد خانه های ما می شود، برنامه هایی که نه آغاز دارند و نه پایان، برنامه هایی که انواع مختلف وقایع ناراحت کننده را گزارش می دهند: حملات تروریستی، جنگ ها، رکود اقتصادی، دزدی و قتل و ...



والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمیشتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی دارند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده اند.

به فرزندانمان دائماً اخطار می‌دهیم که با غریبه‌ها حرف نزنند، تمام وقت و از همه طرف مواظب آن‌ها هستیم. گرچه منطقی است که جانب احتیاط را بگیریم تا این که بعداً تأسف نخوریم، اما هر قدر هم که بخواهیم، نمی‌توانیم امنیت صد در صدی تک‌فرزند خود را تضمین کنیم، حتی اگر این کار را هم بتوانیم انجام دهیم، تا کی خواهیم توانست که آن را ادامه دهیم؟ مطمئناً، اکثر والدین خود را افرادی می‌دانند که سخت تلاش می‌کنند تا مقصد و سرنوشت بچه خود را مشخص سازند، اما والدین بچه‌های تک‌فرزند با مشکل حفاظت بیش از حد از فرزند مواجه هستند. از آنجایی که رابطه آن‌ها با تک‌فرزند خود بسیار صمیمی است، تصور می‌کنند که دخالت در تمامی جنبه‌های زندگی تک‌فرزند خود امری طبیعی و بخشی از رابطه آن‌هاست، بنابراین در خانواده‌های تک‌فرزند میل بالایی برای بیش‌تیماری بچه وجود دارد، که این بیش‌تیماری می‌تواند برای تک‌فرزند به یک نقص

تبدیل شود و نگذارد که آن‌ها به صورت طبیعی رشد کنند، به شیوه‌ای که با تجارب خود، و تا حدی با آزمون و خطا رشد کنند.

به جای این که بیش‌تیمار باشیم، باید به بچه خود تکنیک‌هایی را آموزش دهیم که بتواند مسائل را به شیوه‌ای منطقی تشخیص و تفکیک کند، به عنوان مثال؛ اعتماد به نفس لازم را در او پرورش دهیم تا نهایتاً بتواند به عنوان فردی توانمند در اجتماع زندگی کند. مساله این است که یادگیری تک‌فرزند ما فقط با تصمیمات خوب نیست، بلکه درک پیامدهای تصمیمات بد نیز منجر به یادگیری می‌شود. این مساله به‌خصوص برای والدین تک‌فرزند بیش‌تر مصداق دارد، زیرا نمی‌توانند شاهد اشتباه تک‌فرزندی شوند که خیلی روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌اند.

والدین مرعوب، فرزندی ترسو را بار می‌آورند، کسی که قادر به یافتن آینده و آرزوی خود نیست. مثلاً می‌گویند: من همواره در فکر آنم که چه به سر دخترم خواهد آمد، زمانی که من کنارش نیستم!

طبیعی است که تمامی والدین مسئولیت‌پذیر، از فرزندان خود مراقبت کنند، اما والدین تک‌فرزند با تلاش و عشق و جان‌فشانی بیش‌تری از تنها فرزند خود محافظت می‌کنند، زیرا فقط یک بچه دارند، تک‌بچه‌ای که متقاعد کردنش خیلی سخت‌تر است، تک موجودی که خیلی برای والدین با ارزش است. والدین تک‌فرزند فقط یک بچه دارند که به آن فکر کنند، بچه‌ای که همه چیز آن‌ها است، اما والدین سه فرزند ممکن است چیزهای زیادی برای فکر کردن داشته باشند.

«وقتی دخترم حدود هشت ماهه بود، دوستم دو بچه داشت، یک پسر سه ساله و یک دختر که تازه یک‌ساله می‌شد. دختر من و دوستم هم‌زمان راه رفتن را شروع کردند. وقتی دختر دوستم می‌افتاد و سرش به جایی می‌خورد، مادرش به ندرت واکنش نشان می‌داد، در حالی که وقتی سر بچه من زمین را لمس می‌کرد، من تقریباً از خود بی‌خود می‌شدم.»



این مسئولیت تک‌فرزند شما است که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می‌نویسد به او پاداش ندهید. پاداش به صورت موقعیتی بدهید تا آنچه که در آن قوی است را تقویت کند و توقعات غیرمنطقی نداشته باشد.



تجربه نشان داده که خانواده‌های چند فرزندی، بعد از اولین کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی یا بعدی واکنش چندانی ندارند. آنها می‌دانند که زخم‌ها نهایتاً خوب می‌شوند، اما والدین تک‌فرزند به ندرت به این دانش خود اعتقاد دارند.

یک مطالعه نشان داد؛ والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی کرده‌اند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده‌اند. به عبارت دیگر، راهبرد حفاظتی موجب می‌شود که خردسال در مواجهه با موقعیت‌های ناشناخته، طریقه تسلط بر ترس خود را از دست بدهد.

والدین تک‌فرزندی که تمامی موانع را برمی‌دارند، به احتمال زیاد بچه‌ای بزرگ می‌کنند که ترسو است و احساس امنیت نمی‌کند. چه‌طور می‌توانیم راحت بخوابیم، وقتی می‌دانیم که بچه ما به راحتی قابل دزدیده شدن است؟ اگر چنین باشد، پس کجا محلی امن است؟ امروزه دیگر دنیا صمیمی نیست،

و ما با کسانی که در نزدیکی ما زندگی می‌کنند، آشنا نیستیم. شاید تا حدودی مراقبت بیش‌تری لازم است، اما باید تفاوت بین نظارت هوشمندانه و بیش تیماری را بدانیم، دانستن این تفاوت برای بزرگ کردن بچه‌ای با اعتماد به نفس و خود اتکا ضروری است.

### اصول کلی برای محافظت از نوجوان خود

در حقیقت کودکی که فرد دیگری تمام کارهایش را انجام می‌دهد، معمولاً قادر به کنار آمدن با مشکلات و جزر و مد زندگی در زمان بلوغ و بزرگسالی نیست، زیرا دستش قبلاً پینه نبسته، تجربه باخت ندارد، تا حالا ناراحت و ناراضی نبوده است و تجارب خیلی سطحی دارد که طبق آن‌ها تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند.

اضطراب موجب بروز اضطراب می‌شود و متأسفانه می‌تواند مسری باشد، همان‌طور که آنفلوآنزا سرایت می‌کند. والدینی که بچه‌های خود را بیش از اندازه مراقبت می‌کنند، به طور وسواسی آن‌ها را از هر گونه تجربه محروم می‌کنند. اجتناب از نگرانی مخرب در واقع مهم‌تر از پیش‌گیری از خرابی



دندان در بچه‌هاست. دندان‌ها را می‌توان بدون صدمه زیاد ترمیم کرد، اما ترمیم روان بچه خیلی گران‌تر و سخت‌تر است.

اگر فرزند شما بداند که به او اطمینان دارید، او نیز به خودش اعتماد می‌کند، اما باید بدانید که نباید خیلی زود و خیلی زیاد به او قدرت بدهید. گزینه‌ها را به تدریج و با افزایش توانایی‌های او اضافه کنید. شما می‌توانید اطمینان و اعتماد را از اوان زندگی به بچه خود تزریق کنید. برای این کار می‌توان با عادی‌ترین فعالیت‌ها شروع کرد. خرید از فروشگاه یک راه ساده برای آموزش مهارت‌های واقعی زندگی به بچه است که به او اطمینان و اعتماد به نفس القاء می‌کند. یک لیست خرید از اقلام ساده همراه بچه خود تهیه کنید. سپس زمانی که به مغازه رسیدید، از کودک خود بخواهید که مثلاً پیاز و کدو را جدا کند. اجازه دهید سبزیجات را خودش انتخاب کند و در محاسبه قیمت به او کمک کنید. این خود یک آموزش میدانی ریاضی است. وقتی به صندوق خروجی رسیدید، او می‌تواند کارت بانک را در کارت خوان بکشد و کارکرد آن را برایش توضیح دهید.



والدین مرتب به او می‌گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مساله را باور کرده است. این‌ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگسالی افرادی خودشیفته می‌شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند.

مهم نیست که شغل شما چیست، باید بچه خود را در آنچه برای امرار معاش انجام می‌دهید و هم‌چنین چگونگی انجام آن درگیر کنید. با دخالت دادن وی، به او کمک می‌کنید که شما، خودش و جایگاهی را که در این دنیا دارد بهتر بشناسد. اگر او را با وضعیت و کم و کیف کار خود آشنا نکنید، شما وی را از یکی از عناصر پایه و اساسی زندگی محروم کرده‌اید. البته این را هم بدانید که برای نوجوان مهم نیست که شما چه کار می‌کنید، همین که روی زمین وجود دارید، برای وی باعث خجالت هستید. بیش‌تر نوجوانان ترجیح می‌دهند که بگویند از زیر بوته درآمده‌اند. این طبیعی است و تا حدود سن نوزده سالگی طول می‌کشد.

چگونه والدین از بیش‌تیماری تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟

- لیستی از ترس‌های خود تهیه و سپس مواردی را که با عقل جور در نمی‌آید، حذف کنید.

- از توانایی‌های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل وی آگاه باشید. فرصت‌هایی برای ماجراجویی و فرصت‌هایی برای شکست خوردن برایش فراهم کنید.
- اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند. همیشه سعی نکنید که همه کارهایش را انجام دهید.
- از موقعیت‌هایی که بی‌خیال‌بودن شما مهم است، آگاه باشید. پس بدون این که بچه از ترس شما مطلع شود، به راحتی کنار بکشید. اجازه دهید، دریابد که چگونه کارها را به تنهایی اداره می‌کند.

### فهد آزمایی

آیا شما پدر و مادری بیش‌تیمار هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا قبل از این که کودک‌تان نیاز داشته باشد یا درخواست کمک کند، راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید یا به کمک او می‌شتابید؟
- آیا معمولاً کارهای خود را رها کرده و تلاش می‌کنید زندگی را برای کودک خود راحت‌تر کنید، حتی زمانی که کار خودتان سخت‌تر می‌شود؟
- آیا کاملاً در زندگی روزمره کودک خود درگیر و وارد شده‌اید و بیش‌تر اوقات نگران او هستید؟
- آیا کنار ایستادن زمانی که بچه شما با مشکلی مواجه است و سعی در حل آن دارد، برایتان غیرممکن است؟
- اگر از دست شما بر می‌آید، آیا ترجیح می‌دادید که تمامی موانع و خطرهای او را از سر راه کودک‌تان بردارید، به جای آن که به او کمک کنید، تا خودش این کارها را بکند؟

اگر پاسخ شما به هر کدام از این سؤالات مثبت باشد، باید تعریف محافظت از تک‌فرزند خود را مجدداً بررسی کنید. عقب‌بایستید و خوب فکر کنید که بچه شما کیست و واقعاً چه توانایی‌هایی دارد؟ او را وابسته نکنید و دست و پای او را نبندید. اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند.





انجام می‌دهد، آن‌قدر بی‌ادب و بدون کنترل است، که روی اعصاب

همه آن‌ها راه می‌رود. مرتب دستش می‌اندازند، چه کار کنم؟!»

تمامی بچه‌ها با نمک، مکار و قوی هستند؛ اما تک‌فرزندها به‌خصوص برای والدین خود خیلی بیش‌تر مورد توجه و قانع‌کننده هستند. والدین تک‌فرزندها می‌توانند آن‌قدر عاشق فرزند خود باشند که حتی تحمل یک لحظه ناراحتی بچه و این‌که بچه حتی یک لحظه آن‌ها را دوست نداشته باشد، ندارند. ادب کردن یا ایجاد محدودیت برای تک‌فرزند ممکن است به مثابه تنبیه کردن خودمان باشد، یعنی خودمان بیش‌تر ناراحت شویم.

#### نکات مهمی در تعیین حد و مرز

ممکن است به‌جای برقراری نظم و تأدیب، احساس شود آسان‌گرفتن

گزینه بهتری است:

«چرا آلیس را بابت جمع‌نکردن اسباب‌بازی‌هایش ناراحت

کنم، وقتی جمع‌کردن آن‌ها برایم خیلی دردسر ندارد؟»



ممکن است به‌جای برقراری نظم و تأدیب، احساس شود آسان‌گرفتن  
گزینه بهتری است. (اگر خودم سفره را جمع کنم فقط پنج دقیقه طول  
می‌کشد، بجای اینکه ده دقیقه او را تشویق به انجام وظیفه‌اش بکنم!).  
با تک‌فرزند همان‌طوری برخورد کنید که انگار با چهار فرزند  
سر و کار دارید.

چند بار از تک‌فرزند خود خواسته‌اید که میز غذا را جمع کند، در حالی که روی مبل لم داده یا روی زمین دراز کشیده و کارتون تماشا می‌کند؟ ممکن است به این نتیجه برسید که به جای این همه دعوا و خواهش کردن، اگر خودتان سفره را جمع کنید در دسرش کمتر است! با تک‌فرزند همان‌طور برخورد کنید که انگار با چهار فرزند سر و کار دارید. اگر بچه‌های متعددی داشته باشید و بساط شام شلوغ و به هم ریخته باشد، احتمالاً از این مساله به راحتی نمی‌گذرید. به خانه خود به عنوان کشوری بنگرید که بدون قانون اداره نخواهد شد. هرج و مرج و بی‌نظمی موجب سردرگمی و اضطراب می‌شود، نه آزادی و خلاقیت.

برخی از تک‌فرزندها فوق‌العاده پرحرف و سخنرانان ماهری هستند، زیرا وقت زیادتری را با والدین خود می‌گذرانند، بنابراین ممکن است بالغ‌تر از آنچه هستند، نشان دهند. فقط به خاطر داشته باشید زمانی که تک‌فرزند سعی می‌کند شما را تحریک کند تا به هدف خودش برسد، به شدت رفتار و

سخنان بالغین را تقلید می‌کند، اما باید به این مساله دقت داشته باشید که حتی اگر مثل خود شما جلوه کند، مثل شما نیست. بنابراین اجازه ندهید که تک‌فرزند شما را تحت اختیار خود گیرد.

والدینی که قواعد خیلی خشک و غیرمنطقی دارند، با احتمال بیشتری طغیان‌گری را در فرزند خود خواهند یافت. آن‌ها بر این باورند که اگر بچه خود را محصور و موانع کافی برایش مشخص کنند، از تمام خطرات ایمن خواهد ماند. این کار ممکن است برای مدتی مؤثر باشد، اما زمانی که روحیه نوجوانی وجود او را پر کند، آن زمان می‌خواهد به هر قیمتی شده از چارچوب‌هایی که برای او ایجاد شده است فرار کند.

می‌توان رفتار بچه را بدون استفاده از روحیه اقتدارگرایی و حکمرانی قالب داد. شیوه پدر یا مادری را اتخاذ کنید که روی سه عنصر محبت، درک کردن، و ارتباط دوستانه و صمیمی تأکید می‌ورزد. وقتی قاعده و مقرراتی را وضع می‌کنید، تک‌فرزند شما ممکن است اخم کند، اما اگر

بفهمد که این کار در کل منصفانه و به نفع اوست، شما را باز هم دوست خواهد داشت. تک فرزندان همان طور که بالغ تر می شود، امتیاز بیش تری می خواهد، اگر در مقابل او مقاومت کنید احتمالاً بعضی مواقع شما را دوست نخواهد داشت، اما خیلی ناراحت نشوید. به جز مواردی که تربیت شما غیر منطقی یا افراطی باشد، آن دوست نداشتن خیلی زود رفع خواهد شد.

#### سعی در تربیت بهتر

در تربیت کردن، مهارت هایی آموزش داده می شود که برای موفقیت اجتماعی، تحصیلی و شغلی لازم است. این مهارت های ضروری شامل موارد زیر می باشد:

۱

- خویشن داری و عزت نفس
- اخلاق خوب داشتن
- برخورد مهربان و با ملاحظه با دیگران



هرگز از شهالت زده کردن بچه خود در مقابل دوستانش نهراسید. زیرا مهم نیست که شما چکار می کنید، همینکه روی زمین هستید. برای آنها باعث شهالت هستید. بیشتر نوجوانان ترجیح می دهند که بگویند از زیر بوته درآمده اند. این طبیعی است و تا حدود سن نوزده سالگی طول می کشد.

## خویشن داری و عزت نفس

بدون خویشن داری، تک‌فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلب کار است. بخش بزرگی از خویشن داری و عزت نفس (احساس ارزشمند بودن)، یادگیری در انتظار نوبت بودن می باشد. در خانواده های چند فرزندی، بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند. آنها فرصت بیشتری دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آنها اولویت و تقدم داشته باشد. اگر پدر و مادر پوشک بچه کوچولو را عوض می کنند، برادر یا خواهر چهار ساله او که آب میوه می خواهد، می داند باید صبر کند. ممکن است نق بزند، ولی می داند مادر نمی تواند هم زمان هم پوشک عوض کند و هم آب میوه بگیرد و او این مساله را به عنوان یک حقیقت محسوس درک می کند. اگر تک‌فرزندی یک لیوان آب میوه بخواهد، تقریباً بلافاصله آن را دریافت می کند، چون بچه کوچک دیگری نیست که او مجبور به انتظار شود. تک‌فرزند می داند که او در اولویت است و

بر همه چیز تقدم دارد. والدین باید به او یاد دهند که همیشه این چنین نخواهد بود. ممکن است امروز اول باشد، فردا دوم و روز بعد در اولویت آخر باشد.

«تک‌فرزندم، که به توجه کامل عادت داشت، در تبدیل تماس تلفنی من به میدان مبارزه استاد بود. نهایتاً، دست به اقدام زدم. یک روز که تماس تلفنی مهمی داشتم، مشکلمش بغل شدن بود، که بایستی فوراً حل می شد. من گوشی را نگه داشتم و به دخترم گفتم: سرم شلوغ است و باید صبر کند. او پای مرا محکم گرفت و مرتب نق زد. بایستی کاری می کردم. وقتی گوشی را قطع کردم، برایش توضیح دادم که چرا تماس تلفنی برای من مهم بوده است و نباید مزاحم می شد و دقیقاً برایش روشن کردم که اگر دفعه بعد مزاحم من شود، تنبیه خواهد شد و عواقب زیر را برایش واضح بیان کردم:

▪ آخر هفته نمی تواند فیلم مورد علاقه اش را تماشا کند.

▪ قرار پارک رفتن آخر هفته اش به هم می خورد.



دخترم می‌دانست که من جدی هستم و قوانین را اجرا خواهم کرد. طبیعتاً، او چند بار از مرز تعیین شده، رد شد، و من هر دفعه تنبیه مورد نظر را اجرا کردم. وقتی بر اساس مقررات نگذاشتم به خانه همسایه برود یا فیلم تماشا کند، پیامم را دریافت کرد و حالا دیگر تا پایان تماس تلفنی من صبر می‌کند.»

#### اخلاق خوب داشتن

اخلاق و رفتار خوب چیزی بیش‌تر از جویدن غذا با دهان بسته یا استفاده از چنگال مناسب در زمان شام خوردن است. خوش اخلاقی به معنی احترام گذاشتن به احساسات و نیازهای دیگران است، که گاهی باید بر نیاز و احساسات خودمان نیز ترجیح دهیم. ¶

اخلاق خوب شامل پرورش دادن توانایی‌های شناخت خوب از بد و صحیح از غلط است. اخلاق خوب برخورداری از توانایی شناخت و جدا

کردن کار درست از نادرست است. همان‌طور که به تک‌فرزندان صبر کردن یاد می‌دهیم، توجه کردن به تأثیر کلمات و حرکاتمان بر دیگران را نیز به او گوش زد می‌کنیم. بچه‌ای خوددار و خود کنترل است که بتواند رفتار خود را بررسی کرده و بفهمد که آیا رفتار وی روی کسی اثر می‌گذارد؟ آیا رفتار او کسی را خوشحال یا ناراحت نمی‌کند؟

بچه‌های تک‌فرزندی که مهارت‌های شنیدن خوبی ندارند، ممکن است چنین باورشان شود که آنچه که آن‌ها می‌گویند مهم‌تر از گفته‌های دیگران است. گرچه ممکن است گوش دادن به صحبت‌های تک‌فرزندان خیلی لذت‌بخش باشد، ولی آن‌ها نیز باید یاد بگیرند به خوبی به ما گوش فرا دهند. بچه‌هایی که پیوسته صحبت‌های بالغین را قطع می‌کنند یا همیشه در صددند تا توجه‌ها را به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که در اطرافشان هستند، توجهی نمی‌کنند.

## بر خورد مهربان و با ملاحظه والدین با دیگران

ساده لوحی است اگر فکر کنیم تک فرزندان ما رفتارهای خودمحور و خودخواهانه ما را نمی بیند و نمی شنود. در خانوارهایی که بیش تر از یک بچه دارند، بچه ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانه های تک فرزندان، هیچ چیزی نشنیده یا ندیده باقی نمی ماند. این بدین معنی است که پدر و مادر کودکان تک فرزندان باید به دقت رفتارهایی را که از فرزند خود انتظار دارند مدددهی کنند. اگر می خواهیم او منصف و محترم باشد، نمی توانیم با صدای بلند سر او داد بزنیم و یا به او توهین کنیم. زمانی که بازی فوتبال را از تلویزیون تماشا می کنیم و داور از تیم محبوب ما خطا می گیرد، توهین به داور یا ناسزا گفتن به او می تواند آموزه ای برای فرزند باشد.



بدون شویشتن داری. تک فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلبکار می باشد. در خانوارهای چند فرزندی بچه ها صبر می کنند، زیرا مجبور هستند ولی تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد.

## تعریف تربیت و ادب کردن (تنبیه)

تربیت درست به بچه کمک می‌کند که بر عواطف و رفتارهایش کنترل پیدا کند. ادب کردن (تنبیه) زمانی رخ می‌دهد که تربیت عملی نباشد. دقت داشته باشیم که ادب کردن و تنبیه الزاماً به معنی تنبیه فیزیکی نیست و باید تمرکز بر استفاده از روش‌های غیر فیزیکی باشد.

تربیت مؤثر و معنی‌دار هم شامل استفاده از قواعد روشن و هم صحبت کردن در مورد آن‌ها است. باید بچه کاملاً درک کند که دقیقاً چه انتظاری از او داریم؟ و چرا این انتظار را داریم؟ همچنین باید برای او عواقبی را در صورت عدم رعایت آن‌ها مشخص کنیم:

«بین، دیگه در مورد این مسأله صحبت نخواهیم کرد. اگر قبل از تمام کردن مشق‌هایت تلویزیون را روشن کنی، از شهر بازی خبری نیست.»

## وضع قواعد صریح

او ممکن است برای بار اول مسأله را درک نکند، زیرا ضرورت وضع قواعد و چگونگی تأثیر آن را بر زندگی خود نمی‌فهمد، بنابراین از آن‌ها اطاعت نمی‌کند. در این جا مسیری را برای تربیت کردن ارایه می‌کنیم که باید در بچه‌های تمام سنین اجرا شود. قواعد با توجه به سن بچه شما تغییر می‌کند تا متناسب سن او باشد، اما قالب آن‌ها یکسان باقی می‌ماند.

- قواعد کاملاً تثبیت‌شده‌ای برقرار کنید: تمیز کردن اتاق خود حداقل هفته‌ای یک‌بار، بیرون گذاشتن زباله‌ها و ...
- قواعد را شرح دهید: «ما نمی‌توانیم تمام کارها را برای شما انجام دهیم، ما سخت کار می‌کنیم و واقعاً آخر روز خسته می‌شویم. کمک تو در خانه واقعاً با ارزش است و ما ممنون هستیم، باید با هم و مشارکتی کار کنیم.»
- عواقبی برای عدم رعایت قواعد مشخص کنید:

«تک‌فرزندی ده ساله به نام «آنجلا» در رابطه با تکالیفش خیلی

بی‌مسئولیت بود. او برگه‌های تکلیف را جابه‌جا می‌گذاشت،

مسایل ریاضی را فراموش می‌کرد، و گزارش وضعیت تحصیلی وی رضایت‌بخش نبود. والدین «آنجلا» برای انجام‌دادن تکالیفش قواعدی را به طور صریح تعیین کردند؛ از جمله: تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری در طول هفته در کار نخواهد بود، تا زمانی که تکالیف انجام شوند.<sup>۱</sup>

اقدامات پیوسته، سریع و به موقع به آنجلا فهماند که والدینش مساله را خیلی جدی گرفته‌اند.

بچه‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند

باید فرصتی برای تک‌فرزند فراهم باشد تا تصمیم بگیرد، اما نباید این فرصت طوری باشد که خود را ذی‌حق این تصمیم‌گیری‌ها بداند. روانشناس بالینی به نام نینا آشر<sup>۱</sup> می‌گوید: «بچه‌های کوچک باید تصمیماتی در حد و اندازه بچه‌ها بگیرند». بچه کوچک نمی‌تواند در مورد تعداد وعده‌های غذایی

<sup>۱</sup> Nina Asher



ساده‌لوحی است اگر فکر کنیم تک‌فرزند ما رفتارهای خودمهور و خودخواهانه‌ها را نمی‌بیند و نمی‌شنود. به ویژه در خانه‌های تک‌فرزند، هیچ چیز نشنیده یا نریده باقی نمی‌ماند.



خود در روز تصمیم بگیرد، اما می تواند بین بستنی و آلاسکا یکی را انتخاب کند. والدین وظیفه دارند که به روشنی گزینه ها را مشخص کرده و بر آنها اصرار کنند.

نوجوانان، به دنبال جست و جوی هویت خود هستند و مایلند همه چیز را تجربه کنند:

«جودی یک تک فرزند ۱۵ ساله است که به سبک پانک لباس می پوشد، آرایش های غیرعادی می کند و با این رفتار والدین خود را شدیداً عصبی کرده است. جودی در مدرسه مشکلی ندارد، اما از عصبی کردن والدین خود لذت می برد. در طی یک سال گذشته، نبرد آنها بیش تر در مورد آرایش و نوع لباس پوشیدن او بوده است. مادر جودی می خواهد برای والدین خود جشن سالگرد پنجاهمین سال ازدواج برگزار کند، و حالا جودی باید انتخاب کند؛ او یا باید قید قیافه خفاشی خود را بزند یا آن روز را در خانه بماند. جودی درک نمی کند که چرا

خانواده اش او را همان طوری که هست، نمی پذیرند. اگر آنها واقعاً او را دوست دارند، نباید به ظاهرش اهمیت بدهند. والدین جودی شرح می دهند که پدر و مادر بزرگش هم او را دوست دارند، اما اگر در جشن با آن سر و وضع ظاهر شود، آنها ناراحت می شوند. والدین جودی انتخاب را به عهده خودش می گذارند؛ یا باید سبک لباس پوشیدن و ظاهرش را عوض کند یا در خانه بماند. والدین جودی تأکید می کنند که در خانه ماندن یک تنبیه نیست، این فرصتی است برای جودی که یاد بگیرد گاهی اوقات باید کاری انجام دهد که حاکی از احترام به دیگران است.»

#### قواعدی برای تربیت تک فرزند کوچک

در این جا چند قاعده آمده است که بچه های کوچک تر می توانند بفهمند و می توانند به راحتی و بدون عقب نشینی آنها را پیاده کنید:

- لباس‌های مدرسه باید شب قبل آماده شوند. این کار، گریه و مشاجره صبح را حذف می‌کند.
- با هم شام خوردن یک اصل خانوادگی است و تماشای تنهایی تلویزیون در این زمان ممنوع است.
- باید در آخر بازی، اسباب‌بازی‌ها مرتب و سر جای خود گذاشته شوند و گرنه بازی دیگری در کار نخواهد بود.
- کیف مدرسه باید غروب آماده شود، که فردا صبح مدرسه دیر نشود.

#### ارائه تقویت مثبت

تعریف صحیح در لحظه صحیح می‌تواند فرزند را به گوش دادن به شما برانگیزد تا آنچه را که خواسته‌اید بدون پاختم و بحث مداوم انجام دهد.

«پدر و مادر میلا، تک‌فرزند پنج‌ساله، از رفتار وی در رستوران بیش از حد عصبی شده‌اند. آن‌ها گاهی وقت‌ها بیرون از خانه غذا می‌خورند. گرچه آن‌ها میلا را از سنین خردسالی با



کودک از فرهنگ مصرف‌گرایی حاکم بر جامعه تاثیر می‌پذیرد. این وظیفه ماست که به عنوان والدین، به‌های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف‌گرایی و افراط معافیت کنیم. حتی در مورد یک موضوع ساده مانند بستنی، اگر به پنج ساله را به حال خود رها کنیم، آنقدر می‌خورد که مریض شود!

خود به رستوران می‌برده‌اند، ولی اخیراً در رستوران رفتارهای بدی نشان می‌دهد. بعد از گذشت چند دقیقه، حتی زمانی که اسباب‌بازی و کتاب با خودش آورده باشد، شروع به غرزدن و جیغ و داد می‌کند تا از رستوران بروند. پدر و مادر میلا تمام اقدامات از تنبیه و تهدید را انجام داده‌اند، اما هیچ‌کدام دارای اثر ماندگاری نبوده است. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تاکنون اشتباه عمل کرده‌اند. بنابراین آن‌ها به جای منفی فکر کردن، رویکرد مثبت را انتخاب می‌کنند. میلا فیلم‌های دیزنی را دوست دارد، اما قبل از خواب اجازه تماشای آن را ندارد. یک شب که آن‌ها در رستوران بودند، میلا روی صندلی‌اش بلند شد و شروع به غرغر کرد. مادر به او گفت: اگر تا آخر شام بنشیند، می‌تواند بخشی از شیر شاه را قبل از خواب تماشا کند. میلا هیجان‌زده شده و ساکت نشست. از آن زمان به بعد، هرگاه میلا در رستوران خوب رفتار می‌کند، والدینش از او تعریف و تمجید کرده و جایزه خوبی به او می‌دهند، از قبیل سوار شدن بر چرخ فلک

پارک. چند ماه پس از شروع پاداش به رفتار خوب، میلا می‌توانست یک وعده غذای ساده را بدون اضطراب یا وقفه میل کند. این رشوه دادن نیست، زیرا میلا جایزه‌ای در صورت خوب رفتار کردن دریافت نمی‌کند، بلکه اگر رفتارش خوب باشد، برخورد خوبی با او می‌شود.

### سیاست کسب یا سلب امتیاز

«دختر چهار ساله من دوست دارد صبح‌ها قبل از رفتن به مدرسه، چند دقیقه تلویزیون تماشا کند. ما این مساله را بد نمی‌دانیم، اما قواعدی وجود دارد. اگر می‌خواهد تام و جری را ببیند، باید خودش لباسش را بپوشد و اول صبحانه بخورد. ما انتظار داریم دخترمان وظایف کوچکی را قبول کند و وی را از ابتدا آگاه کرده‌ایم که اگر کارهای خودش را انجام ندهد، از تلویزیون خبری نخواهد بود؛ و ما همیشه آن را اجرا می‌کنیم.»

## تربیت کردن تک‌فرزند در آستانه بلوغ

برنامه یک‌نواختی ایجاد کنید

بچه‌های سنین نه تا دوازده ساله باید در طول هفته، برنامه روزانه‌ای داشته باشند که نسبتاً ثابت و یک‌نواخت باقی بماند، برای مثال؛ ممکن است بعد از مدرسه کلاس تمرین فوتبال داشته باشند، سپس میان وعده در منزل، تکالیف مدرسه، شام و خواب، دیدن تلویزیون به مدت مشخص هم در کار باشد. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یخچال چسبانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

## استفاده از تقویت مثبت را ادامه دهید

بچه‌های بزرگ‌تر (نه یا ده ساله) نیز می‌توانند از پاداش مثبت سود ببرند. ممکن است برای مدتی از این تکنیک استفاده نکرده باشید و تصور کنید که این تکنیک فقط برای بچه‌های کوچک کارساز است، اما بچه‌های بزرگ‌تر نیز به خوبی پاسخ می‌دهند.



ممکن است فرزند شما بازی کامپیوتری را بخواهد که اغلب دوستانش دارند. از دید شما او بیش از اندازه وقتش را پای کامپیوتر و تلویزیون می‌گذراند، اما نمی‌خواهید فرزند شما فکر کند که از دیگران چامانده است و در عین حال نمی‌خواهید به صورت افراطی به او آزادی بدهید.



«اندرو همیشه بچه‌ای آرام بوده است. او که بچه‌ای خون‌گرم و دوست‌داشتنی است، معمولاً محترمانه برخورد کرده و برای والدینش دردسر کمی داشته است. این تا حدود شش ماه پیش ادامه داشته، حالا که ده ساله شده است، چیزهایی مثل این می‌گوید: «از اتاق من برو بیرون، دست به وسایل من نزن.» با عصبانیت داد می‌زند و می‌گوید: «تو نمی‌توانی به من بگویی چه کار کنم.» بخش اعظم تربیت وی بر اساس تلاش برای متقاعد کردن او بوده است.

اسکارت تصمیم گرفت که تقویم خاصی برای ماه تهیه کند و به اندرو گفت: برای هر روزی که او محترمانه با وی و پدرش برخورد کند، یک قلب بر روی تقویم می‌گذارد. زمانی که توانست سه قلب جمع کند، یک دسر خاص می‌گیرد. «اسکارت قبول دارد که پاداش دادن بچه با غذا کار درستی نیست»، اما

اندرو دسر دوست دارد. جالب است که تقویم اثر داشت و اندرو به همان اندروی اسبق تبدیل شد.»

### آنها را در فرآیند کار درگیر کنید

بچه‌های نزدیک سن بلوغ به استقلال بیش‌تری نیاز دارند و برای آن می‌جنگند، برای این کار به ساختاری نیاز دارند که تنها شما می‌توانید برایشان فراهم کنید. لازم است که انعطاف‌پذیر، اما به موقع محکم باشید. بچه‌های پیش از دوران نوجوانی می‌خواهند تصمیمات را خودشان بگیرند. فرصت‌هایی برای آن‌ها جهت تصمیم‌گیری و انتخاب فراهم کنید.

### تربیت کردن نوجوان تک‌فرزند

گرچه نوجوانان برای دسترسی به اینترنت پرسرعت، و موبایل بحث و مبارزه می‌کنند، اما باید به خاطر داشت که آن‌ها در این دوران نسبت به هر زمان دیگری از زندگی خود، آسیب‌پذیرتر و نرم‌تر هستند. گرچه ممکن

است فریاد بزنند که والدین آن‌ها را تنها بگذارند و اجازه دهند خودشان تصمیم بگیرند، ولی در واقع منظورشان این نیست. ممکن است هر ده دقیقه چیزی را که می‌خواهند، عوض شود. آن‌چه که آن‌ها در اصل می‌خواهند آزادی از شما، از قواعد شما و از تقاضاهای شماست، اما اگر والدین کمی عمیق‌تر کاوش کنند، کودک کوچکی را در درون آن‌ها می‌یابند که خواهان تجربه است، اما امیدوار است که در صورت افتادن، شما آن‌جا باشید و دست آن‌ها را بگیرید.

فرزندان تمام نقطه ضعف‌های والدین خود را می‌شناسند، زیرا خیلی به آن‌ها نزدیک هستند، بنابراین تک‌فرزند نوجوان راحت‌تر به خواسته‌هایش می‌رسد، تا نوجوانی که چند برادر و خواهر دارد. نوجوان تک‌فرزند باید بداند که پدر و مادر تابع او نیستند، پدر و مادر در بیش‌تر تصمیمات خانوادگی از فرزند نوجوان خود مشارکت می‌گیرند. بیش‌تر مشکلات

والدین با نوجوانان، ریشه در ناتوانی والدین برای محکم ایستادن جلوی آن‌ها و مشخص ساختن جایگاه‌های اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌ها دارد.

### قواعد خانگی متناسب با سن نوجوانان باشد

برای این که نوجوان احساس تمرکز کند، لازم است مطمئن شود که خانه برایش محیطی امن است. اما این خانه امن توسط والدین دم‌دمی مزاج و متغیر به دست نمی‌آید. والدینی می‌توانند خانه‌ای امن برای نوجوان داشته باشند که به قواعد پای‌بند باشند. در زیر نمونه‌ای از قواعد خانگی که یک نوجوان به آن احترام می‌گذارد، آمده است:

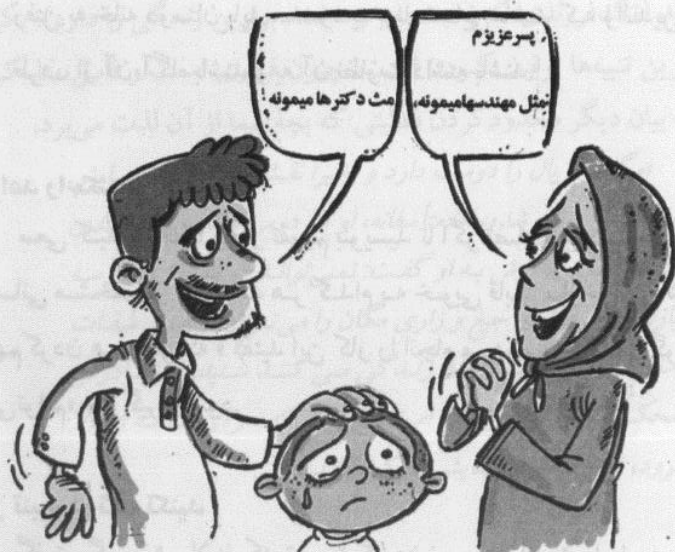
■ هیچ‌قراری بعد از مدرسه وجود نداشته باشد، مگر این که بچه شما کلاسی داشته باشد که با هم به توافق رسیده باشید که در آن شرکت کند.

■ تماس‌های تلفنی باید منحصر به درس و تکالیف درسی باشد. برای سایر تماس‌ها، والدین باید با توافق فرزند خود چارچوبی را مشخص کنند و به آن عمل کنند.

■ در اتاق بچه تلویزیون یا دسترسی به اینترنت وجود نداشته باشد. وقتی تمام تکالیف خود را انجام داد، می‌تواند به دوستانش به مدت پانزده دقیقه و قبل از خواب پیام بدهد.

■ باید آخر هفته‌ها تمامی کارهایش را انجام دهد. کارهایش ممکن است شامل خالی کردن ماشین ظرف‌شویی، چیدن میز، کمک به نظافت منزل ... باشد.

■ ساعت توافقی برگشت به منزل هرگز تغییر داده نشود، اما می‌توان در مورد آن مجدداً با توجه به برنامه‌ها و تغییرات آن‌ها صحبت کرد. اگر قرار است حتی پنج دقیقه دیر کند، باید حتماً پیشاپیش اطلاع بدهد.



تک‌فرزرها معمولاً توجه دقیق‌تری به اهداف و خواسته‌های والدین خود دارند. این فشارها گاهی ممکن است منجر به پیشرفت درسی تک‌فرزند شود، ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد.

▪ رفتن به خانه دوستان باید محدود به برنامه‌هایی باشد که والدین هر دو طرف از آن آگاه باشند و به آن نظارت داشته باشند.

### قواعد را مکتوب کنید

سعی کنید برنامه‌ها را در تقویم بنویسید تا اگر تضادی بین برنامه‌ها بود، به آسانی مشخص و تعهدات هر کدام به خوبی قابل بازخوانی باشد و از متهم کردن هم‌دیگر که «گفتید این کار را انجام می‌دهم و حالا می‌گویید که نمی‌توانم» جلوگیری شود.

### در تنبیه درنگ نکنید

گفت‌وگو بخش لاینفک تربیت کردن نوجوان است، اما بچه گاهی اوقات قواعد را نادیده می‌گیرد و خیلی بد رفتار می‌کند، به طوری که امکان بحث و گفت‌وگو نمی‌ماند. در این موارد، تنبیه سریع لازم است. بیش‌تر از یک لحظه راجع به درد روانی که ممکن است بر تک‌فرزند شما وارد شود،

فکر نکنید (تک‌فرزندی که نسبت به خود شما، بهترین زندگی را دارد). یکی از مؤثرترین تنبیه‌ها توقیف کردن است، چون فوری است و قابل مذاکره نیست. به بیان دیگر محدود کردن فعالیتی که بچه شما از آن لذت می‌برد.

«مگان سریال را دوست دارد و اخیراً نقش بزرگی از نمایش مدرسه را برنده شده، اما متأسفانه، او در درس هندسه نمره بدی گرفته است. مادرش به او گفت: نمی‌تواند در نمایش مدرسه بازی کند. صدای جیغ و زاری مگان را می‌توان در همه طبقات ساختمانی که آنها در آن زندگی می‌کنند شنید، اما مادرش محکم سر حرفش ایستاده است، تا زمانی که نمره‌ی هندسه او بالا نرود، نمی‌تواند در نمایش شرکت کند.»

### چگونه تأدیب و تربیت را وارد فرمول پرورشی خود کنیم؟

▪ تفاوت بین تربیت کردن و تنبیه کردن را به خوبی بدانید، تا زمانی که تربیت کردن جواب می‌دهد، نیازی به ادب کردن نیست.



- باید قواعد واضح و منطقی و به همان اندازه هم عواقب رعایت نکردن آن‌ها روشن و واضح باشند. دمدمی مزاج نباشید.
- به‌خاطر داشته باشید که تربیت و تأدیب معنی‌دار در طول یک شب رخ نمی‌دهد.
- به رفتار خوب پاداش دهید. همه ما به تقویت روحیه ناشی از تقویت مثبت نیاز داریم.
- همان‌طور که بچه شما از نظر سنی و تکاملی رشد می‌کند و آمادگی انجام مسئولیت‌های جدید را پیدا می‌کند، قواعد خانه را بازنگری کنید. در نهایت، تسلیم نشوید و تسلیم نشوید.

### فهد آزمایی

که آیا شما جزء والدینی هستید که از تربیت و تأدیب می‌ترسند؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا کارهای بچه را خودتان انجام می‌دهید، تا لازم نباشد به او نق و سرکوفت بزنید؟
  - آیا به‌خاطر دیرخواهیدن، به موقع نیامدن، و زیاد تماشا کردن تلویزیون از تنبیه بچه به‌خاطر التماس و زاری‌اش می‌گذرید، چون حوصله یک نبرد دیگر را ندارید؟
  - آیا می‌ترسید در صورت نه گفتن، بچه شما از شما متنفر شود؟
  - آیا نمی‌توانید قواعد و حد و مرز روشنی برای فرزندتان تعیین کنید، چون از برجسب مستبد و سرکوب‌گر می‌ترسید؟
- اگر به هر یک از این سؤالات پاسخ مثبت داده‌اید، شما جزو والدینی هستید که از تربیت و تأدیب بچه خود هراس دارید. به خاطر داشته باشید که هرچه حضور شما در زندگی نوجوانتان بیش‌تر باشد و هرچه کنترل‌های منطقی بیش‌تری اعمال کنید، کم‌تر با شما مخالفت خواهد کرد. اغلب والدین دارای هراس از تربیت تک‌فرزند خود، به‌خاطر تک‌فرزند بودن به جبران بیش از حد می‌پردازند.



می پرسند، خسته شدم» مثلاً: «نگران نیستی که پسرت خودخواه و لوس و نر بار بیاید؟»

بسیاری از والدین در رسیدگی به تک‌فرزند زیاده‌روی می‌کنند، چون هم توان آن را دارند و هم از آن لذت می‌برند. آن‌ها ضرورتاً در مورد داشتن یک بچه احساس گناه نمی‌کنند. جبران افراطی، چه مادی و چه عاطفی، به طور کامل در اثر احساس گناه رخ می‌دهد. آزادی مفرط و جبران افراطی ممکن است در ظاهر به هم خیلی شبیه باشد، اما ماهیت آن‌ها متفاوت است. والدینی که بیش جبران هستند همیشه سعی دارند که داشتن تک‌فرزند را جبران کنند، اما والدینی که آزادی مفرط می‌دهند، ممکن است از داشتن یک بچه احساس خوشحالی کنند و به سادگی از لوس و نر کردن او لذت ببرند.

والدین تک‌فرزند غالباً به احساس گناه درونی خود، عدم پذیرش جامعه، فشارهای خانوادگی و سایر عوامل با انواع رفتارهای بیش جبران پاسخ می‌دهند،



گفت و گو بفش لاینفک تربیت کردن نوجوان است. اما بچه گاهی اوقات قواعد را نازیده می‌گیرد و خیلی بد رفتار می‌کند، به طوریکه امکان بحث و گفت و گو نمی‌ماند. در این موارد، تنبیه سریع لازم است. یکی از موثرترین تنبیه‌ها محروم کردن وی از فعالیتی است که از آن لذت می‌برد.

که برای بچه رفتاری سالم نیست. والدینی که به خاطر ناتوانی فقط یک فرزند دارند، برای چیزهای زیادی خود را سرزنش می کنند؛ به فرزند قبول نکردن بچه ای دیگر، عدم پی گیری شدیدتر درمان نازایی، طولانی بودن ساعت کاری و حتی دیر بچه دار شدن.

### چند مثال از جبران افراطی

والدین تک فرزند در بسیاری مواقع هنگامی که به تک فرزند خود نگاه می کنند، در خود احساس گناه می کنند و برای فرار از این احساس گناه ممکن است دست به بیش جبرانی زنند.

برای مثال:

«ماریا مادر یک پسر هفت ساله است. او از نازایی ثانویه رنج می برد و هر روز خود را با احساس گناه زجر می دهد، و نگران

آن است که مبادا پسرش احساس تنهایی کند و هم حالا و هم در آینده رنج ببرد، به خاطر این که برادر و خواهری ندارد. او می خواهد پسرش را در عشق و دوست داشتن غرق کند و بهترین هایی که در توان دارد، چه مالی و چه عاطفی، برایش فراهم کند.»

مثالی دیگر:

اما و دوگ تصمیم می گیرند که فقط یک فرزند داشته باشند، زیرا هر دو شاغل هستند. دوگ کارگردان هنری و اما طراح لباس است. آن ها خانواده می خواهند، اما نه خانواده پر جمعیت، زیرا نمی خواهند شغل خود را به مخاطره بیندازند. از نظر آن ها یک بچه برای آن ها متناسب و مطلوب است، زیرا قادرند که بین بزرگ کردن دخترشان آلیس و کار و تجارت خود تعادل برقرار کنند. آن ها هرگز به این فکر نکرده بودند که داشتن یک فرزند



یعنی چه؟ و با تصمیم خود تا ده سالگی آلیس راحت بودند. اما می‌گوید: «ناگهان به خاطر محرومیت آلیس از برادر یا خواهر، دچار احساس گناه شدم». «ما شیوه زندگیمان را دوست داریم و زمان و پول کافی برای بزرگ کردن آلیس و به نفع خودمان داریم، اما به دلایلی، به فکر فرو رفتیم که دخترم آلیس کسی را ندارد که اسرارش را با او در میان بگذارد و در ادامه زندگی، با او در مورد خاطرات گذشته صحبت کند. شاید خیلی خودخواه بوده‌ایم. من و دوگ نگرانیم که شاید تصمیم و انتخاب ما فقط برای خودمان مناسب باشد، نه برای آلیس». ماریا، مارتا و بسیاری از والدین تک‌فرزند به خاطر نداشتن فرزند بیش‌تر، هنگامی که با خود خلوت می‌کنند، خود را سرزنش می‌کنند.



بچه‌های سنین نه تا دوازده ساله بایستی برنامه روزانه‌ای در طول هفته داشته باشند که نسبتاً ثابت و یکنواخت باقی بماند. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یقینال پسمانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

## بیش ثبت‌نامی و زمان‌بندی افراطی

جبران افراطی می‌تواند خود را به شکل زمان‌بندی افراطی و ثبت نام کردن فرزند در کلاس‌های متعدد (بیش ثبت‌نامی) بروز دهد. برای نمونه:

«دانیلا و جیسون والدین پتی هشت ساله هستند. آن‌ها به دلایل متفاوت داشتن یک بچه را انتخاب کردند. اگرچه از تصمیم خود راضی هستند، ولی هر چه سن آن‌ها بیشتر می‌شود، در برابر فرزند خود بیش‌تر احساس گناه می‌کنند. دانیلا می‌گوید: «بعضی‌ها به من گوش‌زد می‌کنند که داشتن یک فرزند در واقع گناه است». دانیلا می‌خواهد به منتقدان خود نشان دهد که پتی چه دختر عالی از آب در آمده است، بنابراین هر هفته برایش برنامه کلاس موسیقی، ورزش، زبان انگلیسی، المپیاد و نقاشی گذاشته است. دانیلا می‌خواهد ثابت کند که دخترش به خاطر تک‌فرزند بودن یک بیمار نیست، بلکه یک نوجوان با استعداد است.»

## حضورتان را پر رنگ کنید، نه دادن هدیه را

همان‌طور که در مورد آزادی مفرط در فصل یک دیدیم، فراهم کردن انواع امکانات و هدایا، یکی از اقدامات والدین تک‌فرزند برای کند کردن لبه تیز احساس گناه است، به ویژه والدینی که به خاطر غرق‌شدن در دنیای کار آن‌طور که باید در کنار فرزند خود نیستند. ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی‌گذاریم و از طریق اسباب و لوازم، نبودمان را در کنار فرزند جبران می‌کنیم. اگر بیش از یک فرزند داشتیم، نبود ما را وجود خواهر و برادر تا حد زیادی جبران می‌کرد. آن‌چه که کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا!

زن و مرد یا در محل کارند یا در اندیشه‌اش، کوچک و بزرگ یا پای تلویزیونند و یا با گوشی‌هایشان، و در میان این همه هیاهو معجزه است اگر چشمه زندگی نخشکد!

## عکس العمل شدید به مسائل عادی

والدینی که حضور لازم را در منزل ندارند و والدینی که در کار خود غرق شده‌اند و به خاطر درگیر نبودن در مسایل بچه خود احساس گناه می‌کنند، به والدینی تبدیل می‌شوند که من آن‌ها را والدین واکنش سریع<sup>۱</sup> می‌نامم. به عبارت دیگر، آن‌ها به شکلی غیرعادی نسبت به آنچه که در زندگی بچه‌شان می‌گذرد، واکنش نشان می‌دهند.

برای مثال، اگر نسبت به کارهای تحصیلی بچه خود توجهی نکرده باشند و بچه در درس ریاضی نمره بد گرفته باشد، این والدین ممکن است به طور ناگهانی، تصمیم بگیرند که فشار را زیاد کنند. به جای این که به طور مداوم در درس بچه درگیر باشند و در جریان سختی‌ها و مشکلاتی که بچه ممکن است در مدرسه تجربه کند، باشند؛ آن‌ها برای کنترل خسارت، سرعت را زیاد می‌کنند. پس از این که معلمان زیادی برای تدریس خصوصی بچه می‌گیرند

<sup>۱</sup> knee-jerk parents

این مسئولیت تک‌فرزند شماست که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می‌نویسد به او پاداش ندهید.

تا مشکل را حل کنند، با رضایت خاطر به دفتر کارشان بر می گردند، چون نقش والدی خود را یک روز بازی کرده اند.

«نیک و کتی هر دو تحصیلات بالایی دانشگاهی دارند و پسرشان لایل که حالا پایه نهم است، عمدتاً توسط دایه ای بزرگ شده است که از بدو تولد لایل با او بوده است. وقتی لایل در مدرسه دچار مشکلی می شود، یا وقتی که با معلم یا بچه های دیگر در مدرسه مشکل پیدا می کند، نیک یا کتی سراسیمه به مدرسه می روند تا کارها را رو به راه کنند. به لایل گفتم که از او ناامید شده ایم، در حالی که بیش تر از دست خودمان ناامید و ناراضی بودیم. ما به خاطر این که والدینی نیستیم که باید باشیم، احساس گناه می کنیم. مادرش و من می دانیم که وقتی به این شکل رفتار می کنیم، فقط باعث می شویم که لایل خودخوری کند و مسایل را در خودش بریزد و کم تر با ما ارتباط برقرار کند».

برخلاف کودکان تک فرزندی، بچه هایی که برادر و خواهر دارند دایم نگران نبودن والدین خود نیستند، آنها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه وجود خواهر و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می کنند. بچه های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی های خود را سرهم دیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آنها می شود.

#### عکس العمل مفرط به خواسته های بچه

بدترین احساس گناه، احساس گناهی است که ممکن است نسبت به فرزندان داشته باشیم، احساس گناهی که می تواند تا آخر عمر ما را عذاب دهد. اغلب والدینی که به خاطر تک فرزندی بودن احساس گناه می کنند، این نارضایتی را به بچه خود نیز منتقل می کنند. این نارضایتی به ویژه در مادران



شاغل بیش تر است. آن‌ها از چیزی رنج می‌برند که اصطلاحاً به آن «گناه مادران شاغل»<sup>۱</sup> گفته می‌شود.

«من یک پزشک هستم که با توجه به سن و ماهیت کارم تصمیم گرفتم به یک فرزند اکتفا کنم. زمانی که دوست صمیمی دخترم دارای یک خواهر کوچولو شد، او هم شروع کرد به خواستن خواهر کوچولو! ایده داشتن برادر یا خواهر در مغزش فرو رفته بود و به آسانی ول کن آن نبود. پیش خودم فکر کردم، اگر بچه من این قدر خواهان برادر یا خواهر است، پس باید خیلی احساس تنهایی کند، لذا هر روز پس از مدرسه برایش قرار بازی ترتیب می‌دادم. من نام او را در کلاس ژیمناستیک نوشتم و به ثبت نام در کلاس پیانو هم فکر می‌کردم، تا به این وسیله وجدان خودم را آسوده کنم و نبودنم را جبران کنم.»

<sup>۱</sup> working mother's guilt

## فودآزمایی

ک  
آیا شما جزء والدین بیش جبران هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا خود را در حالی می‌یابید که برنامه فشرده‌ای را برای بچه ترتیب داده‌اید تا تمام وقت مشغول باشد؟
- آیا بچه شما نمی‌تواند تنها بازی کند، زیرا هرگز به او اجازه نداده‌اید تنها باشد؟
- آیا سعی دارید زندگی بچه خود را از هر رنجی مبرا کنید، زیرا احساس می‌کنید با نداشتن برادر و خواهر، به اندازه کافی به او رنج و درد وارد کرده‌اید؟
- آیا وقتی فرزند شما کاری انجام می‌دهد که شما دوست ندارید، واکنش مفرط نشان می‌دهید؟ آیا واکنش زانو فتری شما ریشه در احساس گناه شما از عدم حضور برای تک‌فرزندتان دارد؟

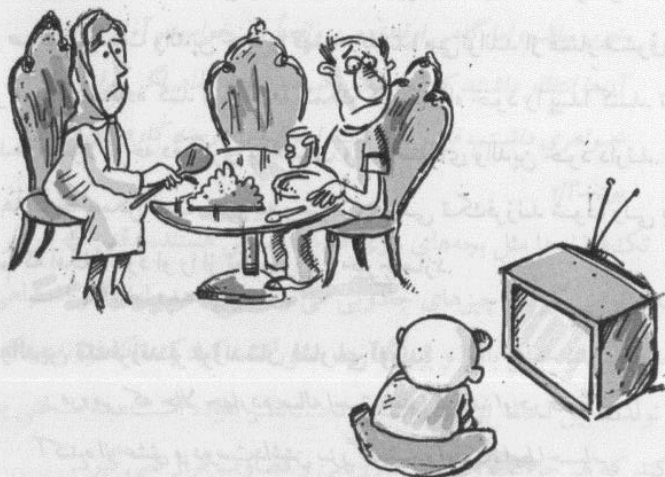
اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت داده باشید، شما ممکن است

والدی باشید که در اثر احساس گناه، به بیش جبرانی می‌پردازد.



بالغین پخته به خوبی می دانند که فرد کامل و زندگی کامل وجود ندارد، مگر در رؤیایها یا در فیلمها، اما هنوز والدین تک فرزندی وجود دارند که حداقل بعضی مواقع از فرزند خود توقع «بدون نقص بودن» دارند. داشتن تک فرزند گاهی منجر به توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه ای می شود که در والدین چند فرزندی دیده نمی شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آنها در وجود یک فرزند جمع می شود.

تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند، آموخته است که هر بچه ای دارای توانایی ها و شخصیت متفاوتی است. اگر یک بچه سر به هواست و نمی تواند به خاطر آورد که کفش خود را کجا گذاشته است، دیگری ممکن است یک فرد دقیق و سازمان دهنده فوق العاده عالی باشد. والدین تک فرزندی ممکن است برای این که فرزندشان در مدرسه، ورزش و یا با دوستان بهترین باشد، فشار خیلی بیش تر از آنچه که بچه می تواند تحمل نماید، وارد کنند.



چند قاعده تربیتی که بچه های کوچکتر می توانند بفهمند و می توانند به راحتی و بدون عقب نشینی آنها را پیاده کنند:

- لباس های مدرسه بایستی شب قبل آماده شوند.
- میز شام یک وقت خانوادگی است و تلویزیون ممنوع است.
- اگر این قواعد خانگی شکسته شوند، باید منتظر عواقب آن باشیم.

به هر حال فشار آوردن می تواند رویه مثبت نیز داشته باشد. اگر کودک به طور صحیح توقعات والدین خود را فهمیده باشند، می توانند از فشار مشوق، در مسیر صحیح استفاده کنند و به آنها کمک کند که راه خود را پیدا کنند. تک فرزندها معمولاً توجه دقیق تری به اهداف و خواسته های والدین خود دارند. این فشارها گرچه ممکن است منجر به پیشرفت درسی تک فرزند شود، ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد.

#### چرا والدین تک فرزند بر فرزندشان فشار می آورند؟

«رومی که حالا چهارده ساله است، می گوید: او در فضایی آکنده از عشق و دوست داشتن بزرگ شده است، اما احساس می کرده که همیشه کسی ناظر بر او است. دانستن این که مرکزیت دنیای والدینش می باشد، برایش احساس امنیت به ارمغان می آورده است، اما باور دارد که موجب شده در تصمیم گیری ها خیلی محتاط تر باشد و برای کسب تصویب و تصدیق والدینش

خیلی مضطرب شود: «والدینم همیشه انتظار داشتند که من بچه خوبی باشم، اما گاهی اوقات من واقعاً می خواستم آزاد باشم. آنها انتظار داشتند که من عالی باشم، در همه ابعاد. اگر برادر یا خواهری داشتم، فکر می کنید این قدر متوجه کارهای من بودند؟!»

تک فرزندها مثل بچه های روی صحنه نمایش هستند، وقتی که در مرکز توجه قرار می گیرند، چیزهای جادویی می تواند رخ دهد، اما اگر اشتباهی از آنها سر بزند، خیلی بارز و بزرگ جلوه می کند. کودک تک فرزندی که از بدو تولد تا این لحظه توسط والدین تحت نظر بوده است، به سختی باور می کند که هر حرکت وی مورد ارزیابی و قضاوت قرار نمی گیرد.

زمانی که والدین و بچه هم دیگر را این قدر خوب درک می کنند، این مساله می تواند خیلی خوب یا بالعکس ناراحت کننده باشد: «هر بار که والدینم به من نگاه می کنند، فکر می کنم تمامی رازها و اسرار مرا می دانند. اگر من



چشمم را متفاوت از قبل هم بزنم، آن‌ها متوجه شده و از من می‌پرسند چه شده است؟»

والدین تک‌فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آن‌ها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب در نیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آن‌ها در نقش یک پدر یا مادر، به طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره خورده است.

### رقابت با دیگر والدین

رقابت اسم بازی است که در هر مرحله‌ای از زندگی ما وجود دارد. ما برای همه چیز از شغل گرفته تا فضای پارکینگ رقابت می‌کنیم. برای بعضی از ما، رقابت کردن خیلی جالب‌تر از یک وعده غذایی عالی است، بعضی از والدین تک‌فرزند فکر می‌کنند که برای رقابت بهتر با والدینی که بیش‌تر از

یک بچه دارند، باید بچه آن‌ها به تنهایی از مجموع فرزندان خانواده‌های رقیب، برتر باشد.

در شهر نیویورک که تقریباً یک سوم بچه‌ها تک‌فرزند هستند، رقابت بین والدین در مورد این که بچه چه کسی برتر و «عالی» است، خیلی زود شروع شد.

«وای، او نا دو بچه در بهترین مدارس خواهند داشت. امیدوارم

که تک بچه من هم به این خوبی عمل کند».

میل به مقایسه تک‌فرزند خود با بچه‌های دیگر می‌تواند خیلی شدید باشد. والدین چندفرزند، فرصت فخر و بالیدن طولانی‌تری نسبت به والدین تک‌فرزند دارند، و بردن رقابت برای والدین تک‌فرزند خیلی مشکل‌تر است، چون یک نفر نمی‌تواند چندین استعداد و پیشرفت به اندازه دو بچه یا بیش‌تر داشته باشد.

## انتقاد بیش از حد

والدین کمال گرا، غالباً والدینی انتقادی هستند. والدین می توانند عدم تأیید خود را به صورت کلامی یا از طریق ارتباط غیرکلامی بیان کنند، که شامل زبان بدن و حالات چهره است. فرزند نیز این تغییر چهره و معنا و مفهوم آن را درک می کند.

«لاری یک تک فرزند بیست و پنج ساله است و می گوید: هرگز لازم نبوده است که پدر و مادرش بگویند از یک کار او ناراحت هستند. ما آن قدر به هم نزدیک بودیم که من تمامی رفتار و کردار والدینم را می شناختم. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما من می توانم با توجه به صدای نفس کشیدن آنها، بگویم که عصبانی هستند.»

بعضی از والدین راه مستقیم انتقاد کردن را در پیش می گیرند و این رویه را از زمان کوچکی بچه خود شروع می کنند. آنها ممکن است توقع خیلی زیادی از تک فرزند خود داشته باشند، زیرا فکر می کنند او خیلی توانمند،



وقتی فقط یک بچه داری، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیرممکن است و این مساله فشار زیادی برای بچه به همراه دارد. هیچ کس نمی تواند تمام وقت عالی باشد و بچه ای که احساس می کند همیشه باید هاروق العاده باشد، چون والدینش این طور فکر می کنند، فشار خیلی زیادی را تحمل می کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می کند.

باهوش و استثنایی است، گرچه او ممکن است یک بچه نرمال باشد که مسیر تکاملی طبیعی خود را طی می کند. والدینی که آشکارا یا مخفیانه دست به مقایسه بچه خود با بچه دیگران می زنند، اصولاً والدینی انتقادی هستند، اما ممکن است خودشان این مساله را قبول نکنند. والدینی که انتقادی هستند، ریزبین هم هستند و هیچ کس مثل والدین این تک فرزندها نمی تواند به جزئیات توجه داشته باشد، زیرا آنها بیش از حد روی بچه خود متمرکز می شوند.

وقتی که والدین همیشه نظارت و قضاوت می کنند، تک فرزند احساس عصبانیت خواهد کرد، اما به خاطر این که رضایت والدین برایش خیلی مهم است، سعی می کند به جای خوشحال کردن خودش، آنها را خوشحال کند. این موجب می شود که آرامش از بچه گرفته شود و به سختی بتواند سطح توانمندی های خود را پیدا کند.

### عواقب توقعات غیرمنطقی

تشویق بچه به انجام همه چیز یا همه چیز بودن موجب سردرگمی او می شود، زیرا قدرت تصمیم گیری او را مهار می کند و نتیجه اش بچه ای است که در زیر بار گزینه ها و تصمیمات خم می شود.

اگر بچه فکر کند که می تواند (یا باید) همه کارها را انجام دهد، هنگامی به این باور می رسد که قادر نیست تمامی رؤیاهایش را هم زمان پی گیری کند، به فردی مضطرب تبدیل می شود. تک فرزندهای جاه طلب خیلی به خودشان سخت می گیرند، به خصوص زمانی که خودشان و هم چنین بالغین از آنها توقع خیلی بالایی داشته باشند.

بیاتریس شانزده ساله می گوید: «من واقعاً در مورد برداشتن

واحد زیست شناسی پیشرفته در این ترم هیجان زده بودم، اما

ناگهان به این فکر افتادم که والدینم چه فکر خواهند کرد اگر

نمره الف را در کلاس نگیرم؟ من همیشه نمره الف می گرفتم،

بنابراین، تصمیم گرفتم که به جای آن، کلاس زیست شناسی معمولی را بگیرم. والدینم برای من همه کاری کرده اند و من نمی خواهم آن ها را از خود دلخور کنم. بیاتریس احساس می کند که مسئول خوشحالی و خوش بختی والدینش است و به این خاطر هر مشکلی را تحمل می کند، تا زمانی که والدین بیاتریس برایش روشن نکنند که او لازم است اول خودش و بعد آن ها را راضی کند، او هرگز قادر نخواهد بود که بهترین استفاده ولدت را از سال های نوجوانی خود ببرد.

تک فرزندی که شدیداً احساس دین نسبت به والدین خود دارد، ممکن است تلاش کند که همه چیز را مطابق انتظار آن ها انجام دهد. وی ممکن است تلاش کند که به اندازه پدرش معروف شود، یا تحصیلاتی در سطح مادرش داشته باشد.



والدینی که آشکارا یا مخفیانه دست به مقایسه بچه خود با بچه دیگران می زنند، اصولاً والدینی انتقادی هستند. اما ممکن است خودشان این مساله را قبول نکنند. والدینی که انتقادی هستند، ریزبین هم هستند و هیچکس مثل والدین این تک فرزندان نمی تواند به جزئیات توجه داشته باشد، زیرا آن ها بیش از حد روی بچه خود متمرکز می شوند.



تک فرزندهایی که خیلی نسبت به مطلوب و کامل بودن اشتغال ذهنی دارند، ممکن است توانایی هم دلی با دیگران را از دست بدهند، زیرا هدف و تمایل اصلی آنها دستیابی به اهدافشان است.

چگونه والدین می توانند از کمال گرایی مخرب اجتناب کنند؟

■ روش های آزمایشگاهی و روحیه آزمایش کردن را کنار بگذارید. بچه شما نمونه آزمایش نیست.

■ از تجزیه و تحلیل کوچک ترین بخش از رفتارهای وی اجتناب کنید.

■ بپذیرید که ممکن است نیازها و تمایلات شما با فرزندتان کاملاً متفاوت باشد.

■ عشق و تأیید را با هم قاطی نکنید. هیچ کدام به دیگری وابسته نیست. طبق گفته کارل پیکهاردت، «دوست داشتن و عشق غیر شرطی است، اما باید تأیید و تصویب را کسب کرد.»

■ روی این کار کنید که بچه شما کیست و چه توانایی هایی دارد، به جای این که ببینید شما از او چه می خواهید؟

■ از تفاوت های فردی فرزندتان حمایت کنید. بچه خود را با دیگران مقایسه نکنید. هر فردی منحصر به فرد است.

این واقعیت را بپذیرید که بچه ها گاهی تصمیمات ضعیف و بد گرفته و از آنها درس می گیرند. کمال برای خداست نه انسان.

### فهرده آزمایی

آیا شما والدینی کمال گرا هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا از این که بچه شما نسبت به بچه های هم سن خود جلوتر نیست، خود را نگران و ناراحت می بینید؟
- آیا انتظار دارید که بچه شما همه کارها را خوب انجام دهد و همیشه برنده باشد؟
- آیا اصرار دارید بچه در فعالیت هایی شرکت کند که علاقه ای به آن ندارد؟
- آیا بچه شما شکایت می کند که هیچیک از کارهایی را که انجام می دهد، شما را راضی نمی کند؟
- آیا بچه شما خوددار است و از ریسک کردن می ترسد، چون می ترسد که شکست بخورد؟

اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت بدهید، شما والدینی کمال گرا هستید. چنین والدینی ممکن است در تفکر به توانایی های تک فرزندان خود دچار اشتباه شده و انتظار داشته باشند که او بالاتر از توانش عمل کند.

### فصل ششم

#### برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ

«من تک فرزندی شانزده ساله با بهترین پدر و مادر هستم اما تک فرزند بودن خیلی جالب نیست، زیرا خانه ما همیشه ساکت است و همه چیز باید مرتب و منظم باشد. من به دوستم و پسر عمویم که برادر و خواهر دارند، حسودی ام می شود، چون همیشه اتفاقی در خانه آنها در حال وقوع است: سر و کله هم پریدن، بازی های دو یا چند نفره، دعوا به خاطر غذا، پرت کردن توپ و ... من حتی وقتی

بچه‌ها هم دیگر را اذیت و مسخره می‌کنند، را دوست دارم، بودن با بچه‌ها را دوست دارم، چون وقتی من آنجا هستم، مجبور نیستم که مثل بزرگسال‌ها باشم. بیش‌تر اوقات پدر و مادرم در خانه در مورد بزرگ‌ترها، کتاب، کار، سیاست و پول صحبت می‌کنند. فکر می‌کنم که نمی‌توانم یک بچه واقعی باشم، به‌خصوص زمانی که در منزل با والدینم هستم. چطور می‌شود به من کمک کرد!!

والدین تک‌فرزند ممکن است خانواده خود را به صورت سه تفنگ‌دار ببینند: آن‌ها با هم غذا می‌خورند، با هم سفر می‌روند، با هم در اجتماع هستند، حتی مهمانی‌ها و مجالسی که شرکت می‌کنند، فقط برای بالغین است. وقتی که دو بالغ و یک بچه گروهی را تشکیل می‌دهند، طبیعی است که رأی اکثریت حکم کند، چون تعداد بچه‌ها کم‌تر است. والدین دارای بیش‌تر از یک فرزند خیلی همراه بچه‌های خود نیستند و بچه‌ها را در مجالس و وقایع بالغین شرکت نمی‌دهند. خلق خانه‌ای کودکانه در جایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیرممکن است،



تک‌فرزندهایی که خیلی نسبت به مطلوب و کامل بودن اشتغال ذهنی دارند، ممکن است توانایی هم‌دلی با دیگران را از دست بدهند، زیرا هدف و تعادل اصلی آن‌ها دست‌یابی به اهدافشان است.

در حالی که در خانه‌های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه‌ها بیش‌تر نمی‌شود.

تک‌فرزندها ممکن است به شیوه‌های دیگری نیز «بالغ‌منش» شوند: ممکن است به او صدای خیلی قوی در تصمیمات خانوادگی داده شود، اگرچه فاقد مهارت‌های استدلال و تجارب زندگی بالغین است. کودکی که چنین قدرتی به او داده شده، ممکن است تصور کند که بخشی از زندگی زناشویی والدین خود می‌باشد و برای رفع تضاد بین والدین می‌تواند اظهار نظر کند. این موجب می‌شود که اگر والدین طلاق بگیرند، او احساس مسئولیت و گناه کند و موارد شدید آن در مریضی یا مرگ والدین رخ می‌دهد، اما این خود، طرف روشن و مثبتی نیز دارد. تک‌فرزندی که زمان زیادی را با بالغین می‌گذراند، در برخورد با معلمان، مصاحبه‌های شغلی، جلسه با افراد بالغ احساس راحتی می‌کند. آن‌ها غالباً در محیط خارج از منزل دارای خوداطمینانی هستند که فراتر از توان بچه‌های دارای برادر و خواهر است. اما به زعم آلپورت یکی از نظریه پردازان مشهور شخصیت،

کودکی نکردن در زمان مخصوص به خودش با هیچ چیزی قابل جبران نخواهد بود.

### چگونه والدین مانع کودکی نمودن تک‌فرزند خود می‌شوند؟

تک‌فرزند هرگز نباید احساس کند که باید به سرعت از بچگی به دوران بلوغ برسد. دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه‌ای نیست که هرچه سریع‌تر به پایان برسد و لذا باید حق گذر از این سفر برای هر فرزندی تضمین شود، تا سفر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک‌فرزندی به خودی خود فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندمان می‌گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانی هال مؤسس و نخستین رییس انجمن روان‌شناسی آمریکا معتقد است که «تک‌فرزند بودن به خودی خود یک بیماری است».



## دخالت دادن زیادی بچه

معمولاً تک‌فرزندها در بحث‌های بزرگسالان در مورد مسایل مهمی که روی خانواده اثر می‌گذارد، شرکت داده می‌شوند، زیرا فقط سه نفر در خانواده وجود دارد که با هم به تعامل می‌پردازند. صحبت‌های سر میز شام ممکن است در مورد هزینه خرید یک ماشین جدید، رفتن به تعطیلات، یا در مورد جناح‌های سیاسی باشد. بعضی از والدین فکر می‌کنند که باید همه چیز را به تک‌فرزند خود بگویند، زیرا نمی‌خواهند مثل والدین خودشان باشند که همه چیز را از آن‌ها مخفی می‌کرده‌اند. چیزی که این والدین فراموش کرده‌اند، این است که مسایل سردرگم‌کننده‌ای در زندگی بالغین وجود دارد که هنوز بچه‌ها توانایی درک آن را ندارند، و یا به آن اطلاعات نیاز نداشته یا خواهان آن نیستند و در حقیقت، ممکن است آن‌ها را گیج کرده یا بترساند. اطلاعات خیلی زیاد به معنی انتقال ترس‌های جدید و زیاد است.



تک‌فرزندها فوق‌العاده پر حرف و سخنرانان ماهری هستند، زیرا وقت زیادتری را با والدین خود می‌گذرانند. بنابراین ممکن است بالغ‌تر از آنچه هستند، نشان دهند. بچه‌هایی که پیوسته صحبت‌های بالغین را قطع می‌کنند و همیشه در صددند تا توجه‌ها را به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که اطرافشان هستند، توجهی نمی‌کنند.

### فراموش نکنید بچه‌ای در خانه هست

تک فرزندان آن‌چنان ماهر و تودار به نظر می‌رسند که غالباً بزرگ‌تر از سن خود نشان می‌دهند. در بسیاری از موارد زبان کلامی و رفتاری آن‌ها پیشرفته‌تر از بچه‌های هم‌سن و سال خودشان است، اما والدین نباید گول این ظاهر را بخورند، چون تک‌فرزند آن‌ها باهوش و زیرک است. در حقیقت، این بچه به خاطر تماس با والدین خود، زبان و رفتار بالغین را مدل‌برداری و کپی می‌کند که امری طبیعی است، اما در واقع هنوز بچه است.

### تبدیل بچه به عنوان بخشی از زندگی زناشویی

تک‌فرزند معمولاً نفوذ زیادی در خانواده دارد، بنابراین تعجب‌آور نیست که فکر کند یک بخش لاینفک از روابط والدین خود نیز هست. پدر و مادر و تک‌فرزند یک مثلث را تشکیل می‌دهند که گاهی تک‌فرزند در رأس آن قرار دارد. اگر به او اجازه دهیم که در جر و بحث‌های بین والدین،

جانب‌داری کند یا فکر کند که باید مسایل را حل کند، نقش یک والد را بازی می‌کند که برای سن او یا موقعیتش در خانواده مناسب نیست. تک‌فرزندان اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می‌دهند که در بچه‌های دارای برادر و خواهر دیده نمی‌شود. در خانواده چند فرزندی، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کم‌تری بچه‌ها آن را می‌شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند، زیرا معمولاً با هم مشغول هستند.

### چگونه والدین از بالغ سازی تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟

در این جا چند نکته مهم آمده، که گلچینی از نظرات والدین تک‌فرزند با تجارب فراوان است:

- سعی کنید خانه‌ای بسازید که در آن کودک شما کودک باشد. در خانه کودک‌مدار (و نه کودک‌سالار)، کودک در آوردن دوستان خود، بازی

کردن با دوستان، خوردن غذا، ریخت و پاش احساس راحتی می‌کند. داشتن خواهر یا برادر مهم‌ترین راهی است که به کودک این فرصت را می‌دهد که کودکی کند.

■ مسایل رسمی را به مواقع خاص یا اتاق نشیمن ببرید. حد و مرزی مشخص کنید. وقتی وسوسه می‌شوید که کودک خود را به بخشی از زندگی مشترک خود وارد کنید یا او را در تضادهای زندگی خود درگیر کنید، یک بار دیگر به مساله فکر کنید، به‌خاطر داشته باشید که کودک شما قاعدتا هر دوی شما را یکسان دوست دارد و نمی‌خواهد طرف یکی از والدین را بگیرد.

■ در مورد رابطه‌تان با همسر یا اقوام درجه یک، اطلاعات زیادی به کودک خود ندهید. کودک شما فقط لازم است که بداند چه کسانی برای راهنمایی و حفاظت او حضور دارند.

### فهدآزمایی

آیا شما با تک‌فرزند خود مثل بزرگسال برخورد می‌کنید؟  
خود را تست کرده و دریابید:

- آیا مکرراً کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگسالان می‌برید، که تنها فرد زیر بیست ساله آن مجالس است، و باید همیشه بهترین رفتار را داشته باشد؟
- آیا به جای فرستادن کودک‌کتان به بازی با دوستان قابل اعتمادش، او را در منزل نزد خود نگه می‌دارید و می‌خواهید همیشه این‌طور باشد؟
- آیا در تعیین مرزهای منطقی و معنادار بین دنیای بزرگسالی و دنیای کودک خود قصور کرده‌اید؟ آیا همه چیز را به کودک‌کتان می‌گویید، چون فکر می‌کنید که بهتر است با بچه خود صادق باشید، حتی اگر باعث استرس در او شود؟
- آیا منزلی دارید که باید همیشه مرتب و منظم باشد و طراحی عالی داشته باشد؟
- آیا خوشحالید از اینکه کودک‌کتان مانند بزرگسالان صحبت می‌کند؟
- آیا انتظار دارید که کودک‌کتان مثل یک بزرگسال کارهایش را سازمان‌دهی و اولویت‌بندی کند؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤالات مثبت باشد، ممکن است کودک خود را سریع بالغ کرده باشید. آگاه باشید که والدین دارای این عادت بد، خیلی سریع‌تر باید آن را متوقف کنند.

## فصل هفتم

### تحسین افراطی و بیش از حد

«من یک تک‌فرزند سی و هفت ساله با همسر و یک بچه هستم. تک‌فرزند بودن مشکلات زیادی داشت، اما باور کنید یا نکنید، سخت‌ترین بخش آن برای من تحسین و تمجید بیش از حد و مداوم والدینم بود. از نظر آن‌ها، من در هر کاری خوب بودم. مهم نبود که چه کار می‌کردم، مهم نبود که خوب یا بد عمل می‌کردم، آن‌ها به من می‌گفتند که تو بهترین هستی. والدینم به من احساس غلطی از



ارزشی که داشتم، می‌دادند که نهایتاً مجبور بودم در مدرسه، در کار و با دوستانم بر آن غلبه کنم. سال‌ها طول کشید تا من به خودشناسی برسم. من با بچه‌هایم متفاوت برخورد می‌کنم. من آنها را تشویق و حمایت می‌کنم، اما تشویق و تمجید را برای زمانی نگه می‌دارم که واقعاً مستحقند. هدف والدینم از تحسین من، تقویت اعتماد به نفس من بود، اما در حقیقت آن‌ها موجب شدند که احساس یک وانمودکننده و ظاهرساز را داشته باشم.»

بسیاری از والدین تک‌فرزند به سادگی از تحسین و تمجید کودک خود سیر نمی‌شوند، زیرا این تک‌فرزند جالب‌ترین، بهترین و شگفت‌انگیزترین مخلوق جهان است، حتی اگر کودکشان عمل کرد متوسطی داشته باشد.

در نسل ما، بیش‌تر والدین کلمه اعتماد به نفس را نشنیده بودند، هیچ اطلاعی از اهمیت آن نداشتند. بیش‌تر کودکانی که من می‌شناختم که شامل خودم هم می‌باشد، فقط زمانی تحسین می‌شدند که کاری واقعاً جالب و عالی انجام



اجتناب از افراط مادی مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه‌ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای تک‌فرزند بسیار دشوارتر است.

می‌دادند، مانند گرفتن نمره بیست در تمامی دروس. ما برای انجام کاری که وظیفه تلقی می‌شد، تحسین نمی‌شدیم، فقط برای چیزی تحسین می‌شدیم که استثنایی بود.

امروزه والدین تک‌فرزند علاقه شدیدی به مسایل روان‌شناسی و تکامل کودک دارند و چندین کتاب فرزندپروری و روان‌شناسی کودک در اختیار دارند. آموزشگران و روان‌شناس‌ها به والدین می‌گویند؛ اعتماد به نفس بالا راهی برای تضمین برآیند مثبت آینده برای کودکان است و بیش‌تر والدین به تقویت ایده اعتماد به نفس می‌پردازند، اما در این پروسه، آن‌ها مفهوم اعتماد به نفس حقیقی را دست کم گرفته‌اند (که باید ترکیبی از خودارزشی و توانایی واقعی رفع و رجوع چالش‌ها باشد) و فقط می‌خواهند کودکشان با تحسین‌های اغراق‌آمیز احساس خوبی داشته باشد.

در خانواده‌های دارای بیش‌تر از یک بچه، بسیاری از کارهایی که بچه‌ها انجام می‌دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می‌شود. والدین چندفرزند زمان

کافی برای تماشای سه بچه با تشویق‌های بیست و چهار ساعته ندارند، اما والدین تک‌فرزند همه چیز را می‌بینند و می‌شنوند. کوچک‌ترین اظهارنظری را که کودک بیان می‌کند، بلافاصله از او تعریف می‌کنند، به جای این که به صورت عادی فقط بچه را تماشا کنند.

#### زیاد تحسین کردن تک فرزند

ممکن است بیش‌تحسینی تک‌فرزند خیلی زود شروع شود. والدینی که تازه بچه‌دار شده‌اند، مدهوش کودک خود هستند، به ندرت می‌توانند خودشان را بعد از هر حرکت ظاهراً حیرت‌آوری کنترل کنند. آن‌ها در مورد هر چیزی که بچه یاد می‌گیرد به بهانه و چه‌چه می‌افتند و هر مرحله تکاملی برای آن‌ها یک رخداد مهم است. اولین لبخند، اولین غلت خوردن، اولین نشستن، اولین راه رفتن کودک همگی وقایعی هستند که توجه خاص و شادی بی‌کم و کاست را می‌طلبد، اما والدین تک‌فرزند ممکن است هر یک

از موفقیت‌ها و پیشرفت‌های عادی کودک را به طور افراطی تحسین کنند. «تو جالب‌ترین و شگفت‌انگیزترین بچه‌ای هستی که ما دیده ایم». اگر این والدین به بزرگ کردن بچه خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می‌کنند که انتظار دارد در هر گامی که برمی‌دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود.

#### تحسین مبالغه آمیز و فراگیر

این نوع تحسین دارای مرز و محدوده‌ای نیست و مختص به آنچه که کودک در آن لحظه انجام می‌دهد، نیست. تحسین عمومی می‌تواند موجب باور کودک به این مسأله شود که تمامی اعمال او مستحق تحسین است. تحسین عمومی ممکن است باعث شود که تک‌فرزند احساس کند که کسی بهتر از او وجود ندارد، کسی خاص‌تر از او در دنیا نیست و هیچ‌کس بیش‌تر از او مستحق نیست.

«زelda تک‌فرزندی دوازده ساله است که والدینش از زمان تولد روی او متمرکز بوده‌اند. آن‌ها سالیان زیادی تلاش کرده‌اند که بچه‌دار شوند. والدین زلدا تلاش کردند که او را متقاعد کنند که در هر کاری مستعدترین است.

ما بر این باور بودیم که تحسین زلدا به اعتماد به نفس او کمک می‌کند. او سال گذشته، تنیس را شروع کرد و از اول به او می‌گفتیم که بهترین است. من و پدرش فکر می‌کردیم با گفتن این مسأله، او احساس می‌کند که با دیگر کودکان در یک سطح است، گرچه از او بزرگ‌تر بودند. اما نتیجه عکس داد. هرچه بیش‌تر ما زلدا را تحسین می‌کردیم، اشتیاقش برای تنیس کم‌تر می‌شد. در حقیقت، یک روز او راجع به میدان رفتن عصبانی بود و داخل ماشین شروع به گریه کرد و می‌خواست همه چیز را رها کند. وقتی پرسیدم که مشکل چیست؟ او گفت: «مامان، تو به من دروغ گفتی. من بهترین بازیکن نیستم و همه این را می‌دانند. چرا

این حرف‌ها را به من زدی؟ احساس می‌کنم که نمی‌توانم به

اندازه‌ای که شما می‌گویید، موفق باشم».

والدین زلدا عمداً قصد نداشتند او را منحرف کنند، اما راه دیگری برای تشویق تلاش‌های او بلد نبودند. آن‌ها می‌توانستند به زلدا بگویند که چه قدر سرویس یا ضربه پشت دست او بهتر شده است و راهبردهای خاصی به او بدهند تا برای رسیدن به نتایج، از آن استفاده کند. یعنی روی رفتار صحیح او تأکید کنند نه کل شخصیت او.

#### خوشحال کردن با اعتماد به نفس داشتن فرق دارد

بیش‌تر اتفاقات فرهنگ ما، برای خوشحال شدن و احساس خوب است. کارهایی مثل خریدن ماشین نو، پوشیدن لباس جدید و ... برای خوشحال شدن و احساس خوب است. بنابراین، همه متمایل به خوشحال کردن و خوشحال شدن هستیم. اما این خوشحالی‌های ظاهری برای مدت کوتاهی

دوام می‌آورد. بعد از چند بار پوشیدن لباس جدید، از آن چندین عیب می‌گیریم، همان کاری که با لباس قدیمی کردیم. برای این که تک‌فرزندمان (یا خودمان) را خوشحال کنیم و احساس خوبی داشته باشیم، اعتماد به نفس را باید مرحله به مرحله به وجود آورد. تحسین و جار و جنجال فراوان به تنهایی موجب خودارزشی واقعی و اطمینان واقعی در بچه نمی‌شود. لازم است والدین محیطی بسازند که در آن تک‌فرزندشان احساس کند بر موانع پیروز می‌شود و خودش، نقص‌ها و قوت‌های خودش، همه را بشناسد.

«یووال بیست و پنج ساله، تک‌فرزند دو والد مسن است، که

حتی یک روز را بدون شنیدن تو اعجوبه و عالی هستی، شب

نکرده است. والدین یووال باور داشتند که خروارها تحسین و

تمجید موجب تقویت اعتماد به نفس بچه شده و او را به هر

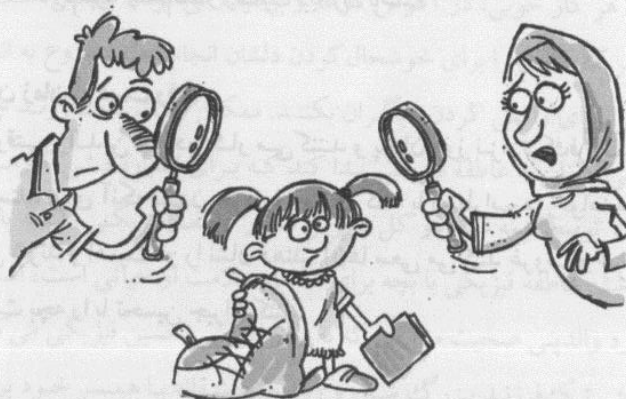
کاری توانمند می‌کند. اگر کاری می‌کرد که از هر بچه شانزده

ساله‌ای انتظار می‌رفت، مادرش پنج دلار بیش‌تر پول جیبی



می‌داد. زمانی که تکالیف مدرسه را مرتب و به موقع انجام می‌داد، هرگز به او نگفتند: «تو یک مسئله سخت را بررسی و حل کردی. آفرین»، آن‌ها می‌گفتند: «تو یک ریاضی‌دان خارق‌العاده‌ای». کل زندگی‌اش پر از تحسین و تمجید و خالی از خوداطمینانی واقعی بود.

وقتی یووال از کالج فارغ‌التحصیل شد و اولین شغلش را در یک انتشارات شروع کرد، همه چیز تغییر کرد. «ناگهان، از من انتظار می‌رفت کارهایی را انجام دهم که هیچ تشویقی در آن نمی‌دیدم. هیچ کس به من نمی‌گفت که عالی هستم. هیچ کس به من نمی‌گفت آن قدر کارت خوب است که به زودی رئیس شرکت می‌شوی. من مجبور بودم که کار را از پایه یاد بگیرم، نمی‌توانستم درک کنم که چرا ناظرم مرا غرق تحسین و تشویق



کودک تک‌فرزندی که از بدو تولد تا این لحظه توسط والدین تحت نظر بوده است، به سختی باور می‌کند که هر حرکت وی مورد ارزیابی و قضاوت قرار نمی‌گیرد؛ (هر بار که والدینم به من نگاه می‌کنند، فکر می‌کنم تمامی رازها و اسرار مرا می‌دانند. اگر من چشمم را متفاوت از قبل هم بزنم، آن‌ها متوجه شده و از من می‌پرسند چه شده است؟)

نمی‌کند؟ اگر یووال یاد می‌گرفت چگونه خودش را راضی کند، لازم نبود چشم انتظار رضایت دیگران باشد.»

#### جبران زمان از دست رفته

وقتی والدین هر دو کار می‌کنند و پایان روز نزد تک‌فرزند خود می‌رسند، برای آنکه نبودن خود را جبران کنند با اضطراب می‌خواهند به او وصل شوند و اهمیت او را نشان دهند. آن‌ها سعی می‌کنند غروب و شب هر حرکت بچه را با تحسین جبران کنند.

#### مسیرهای رایج بیش تحسینی

استفاده از عواطف فیزیکی به عنوان تحسین

چه کسی می‌تواند در مقابل آغوش کشیدن، بوس کردن و نوازش کردن تک‌فرزند خود مقاومت کند؟ این بزرگ‌ترین عشق والدین در مورد عزیزی است که به زندگی آن‌ها هدف و معنی بخشیده است، ولی عاطفه فیزیکی که

فقط به عنوان تحسین داده می‌شود، باید محدودیت داشته باشد. بچه‌هایی که با انجام هر کار خوبی، در آغوش گرفته و بوسیده می‌شوند، ممکن است به جای این که کاری را برای خوشحال کردن دلشان انجام دهند، شروع به انجام کارهایی برای راضی کردن دیگران بکنند. ممکن است تک‌فرزند چنان وابستگی کاملی به عاطفه فیزیکی پیدا کند که برای اعتباربخشی کارهایش همیشه و توسط همه کس در کل عمرش انتظار عاطفه فیزیکی داشته باشد، البته داشتن عاطفه فیزیکی با بچه برای تکامل سلامت او حیاتی است، اما من در مورد والدینی صحبت می‌کنم که به طور افراطی تحسین فیزیکی می‌کنند. وقتی تک‌فرزند بزرگ شده و روابط عاشقانه با همسر خود برقرار می‌کند، می‌تواند نیاز او به تحسین فیزیکی با روابط فیزیکی زوج تداخل داشته باشد، به جای این که آن‌ها را به هم نزدیک‌تر کند. این چیزی است که در مورد لاریسا، تک‌فرزند بیست و هشت ساله رخ داد. او بعد از ازدواج،

تقاضای تحسین فیزیکی بیش از حد را از همسرش داشت و برای همین زندگی مشترک آن‌ها دچار مشکل است.

«من توسط پدر و مادری فداکار و با محبت فیزیکی سرشار بزرگ شده‌ام. آن‌ها به خاطر هر کاری مرا بغل کرده و می‌بوسیدند. اگر میز غذا را درست می‌چیدم، پدرم سرم را می‌بوسید و اگر کارهایم را بدون سر و صدا انجام می‌دادم، مادرم آن‌چنان مرا در بغل می‌فشرد که انگار جانم بیرون می‌زند، هرچند نمی‌دانستم که چرا این قدر نمایشی عمل می‌کنند، اما تمام محبت فیزیکی آن‌ها را جذب می‌کردم. مشکل این‌جا بود که به تحسین‌های آن‌ها عادت کرده بودم و اگر به هر دلیلی این کار را نمی‌کردند، دیوانه می‌شدم، مثلاً می‌گفتم: «منی را بوس نکردید، نقاشی من را دوست ندارید؟». وقتی که بعداً ازدواج کردم از شوهرم انتظار داشتم که مرتب همان کارها را انجام دهد.



آیا مکرراً کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگ سالان می‌برید، که تنها فرد زیر بیست ساله آن مجلس است، و بایستی همیشه بهترین رفتار را داشته باشد؟

فرزندی که تحسین فیزیکی و شفاهی مناسب و هم‌چنین عاطفه به‌جا دریافت کرده باشد، در بزرگ‌سالی احساس امنیت بیش‌تری می‌کند و می‌داند که در انجام مسئولیت‌های خود نباید به تحسین دیگران متکی باشد.

### قرار دادن بچه خود در اوج

بچه‌هایی وجود دارند که به علت تحسین افراطی، حتی فکر می‌کنند که معصوم هستند و اصلاً اشتباه نمی‌کنند. والدین مرتب به او می‌گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مساله را باور کرده است. این‌ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگ‌سالی افرادی خودشیفته می‌شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند. آن‌ها برای خودشان زندگی می‌کنند، چون والدینشان آن‌ها را این‌طوری بزرگ کرده‌اند. در کل عمرشان شنیده‌اند که: «تو خارق‌العاده‌ای»، «تو بزرگ هستی»، و هرگز یک کلمه دل‌سردکننده نشنیده‌اند.

«جی تک‌فرزندی چهل و شش ساله است که به عنوان پسر عزیز یک تاجر ثروتمند بزرگ شده است. او دانش‌آموزی عالی بوده و به بهترین مدرسه شهر می‌رفته است. پدر و مادرش مثل ستاره با او برخورد کرده و هرگز نقصی در او ندیده‌اند.

جی می‌گوید: وقتی به عقب بر می‌گردم هرگز به‌خاطر ندارم که والدینم به من گفته باشند که چیزی یا عملی از کارهای من را تأیید نمی‌کنند. من پسر طلایی آن‌ها بودم، که به یک بالغ جوان از خودراضی تبدیل شدم. تحسین و تمجید والدین به من خودبزرگ‌بینی عظیمی داد.»

والدین جی فکر می‌کردند که بهترین شروع را در زندگی به او بخشیده‌اند، اما در واقع آن‌ها برایش چاهی بس عمیق فراهم کرده بودند. کسی نبود که به این والدین بگوید که بزرگ کردن شخصیت بچه نه تنها او را موفق نمی‌کند و در مسیر خوش‌بختی قرار نمی‌دهد، بلکه او را به بیراهه شکست می‌کشاند.



## تحسین با پاداش‌های مادی

والدینی که رفتار یا عمل کرد خوب تک‌فرزند خود را با هدایای مادی تحسین می‌کنند، به بچه خود می‌گویند: انجام کار خوب یعنی «من مستحق چیزی هستم» به جای این که بگویند: «من به خودم افتخار می‌کنم». بچه‌ای که فقط به خاطر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می‌دهد، کاری برای خودش نمی‌کند، بلکه برای خوشامد دیگران انجام می‌دهد. احساس رضایتی که در نتیجه گرفتن کلوچه یا ماشین کنترل‌دار می‌کند، موقتی است. هدیه تولد، عید و ... با هدیه به خاطر انجام کارهایی که وظیفه کودک است، فرق می‌کند.

## عواقب بیش تحسینی تک‌فرزند

تک‌فرزندی که به صورت افراطی تحسین شده است، تقریباً هر کاری را به خاطر جایزه و تحسین آن انجام می‌دهد. چنین فردی معتاد به تأیید و تحسین می‌شود، و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به شدت دل‌آزرده و

سرخورده می‌شود، و حتی ممکن است برای رسیدن به تأیید مورد نیازش، دست به تقلب و دروغ بزند.

بیش تحسینی می‌تواند فشاری بر بچه ایجاد کند که نتیجه معکوس داشته باشد. من به ندرت با والدین تک‌فرزندی مواجه شده‌ام که عالی‌بودن بچه خود را باور نداشته باشند. وقتی فقط یک بچه داری، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیرممکن است و این مساله فشار زیادی برای بچه به همراه دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند تمام وقت عالی باشد و بچه‌ای که احساس می‌کند همیشه باید خارق‌العاده باشد، چون والدینش این‌طور فکر می‌کنند، فشار خیلی زیادی را تحمل می‌کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می‌کند. قطعاً مواقعی وجود دارد که بچه نمی‌تواند عالی عمل کند یا مجبور است کنار بکشد، چون فشار خیلی زیاد است.

تحسین نابه‌جا می‌تواند موجب شود که تک‌فرزند در بین بچه‌های دیگر بیگانه و خارجی نمود کند. بچه‌ای که در مدرسه ادعای برتری دارد، چون در

خانه پرتین است، ممکن است در مواجهه با دوستانی قرار گیرد که او را تحویل نمی گیرند.

«وقتی کورت از ابتدایی وارد مدرسه راهنمایی شد، در دوست یابی خیلی مشکل داشت. او موقع ناهار با بچه ها می نشست و فخر می فروخت که چه بازیکن بسکتبال عالی است و در درس ریاضی نیز عالی است، اما واکنشی را که انتظار داشت نمی گرفت. هرچه بیش تر در مورد خودش صحبت می کرد و می خواست بچه های دیگر را در طرح های خود درگیر کند، یا با هم بازی کنند، آن ها سریع تر، از او دوری می کردند. کورت بیش تر سال تحصیلی خود را در مدرسه جدید به صورت منزوی گذراند. نهایتاً یکی از بچه ها به او می پرد و می گوید: او فکر می کند که کیست، این قدر از خودش تعریف می کند؟»

بچه ای که زیاد تحسین شده باشد، به سختی می تواند خودش را تحسین کند و ممکن است همیشه به دنبال تصدیق و تحسین دیگران باشد. بچه ای که



بچه ای که فقط به ظاهر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می دهد، کاری برای خودش نمی کند، بلکه برای شوش آمد دیگران انجام می دهد. چنین فردی معتاد به تایید و تحسین می شود، و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به شدت دل آزرده و سرخورده می شود.

به خاطر چیزی که به دست نیاورده است، تحسین می شود، نمی تواند احساس خوبی از این تحسین داشته باشد. این بچه ای است که می ترسد چیزی را امتحان کند، زیرا از شکست خوردن می ترسد.

این توصیه ها بدین معنی نیست که نباید تک فرزندان عزیز خود را بغل کنید و به او بگویید که چه قدر جالب و دوست داشتنی است، اما تأیید و تشویق نباید تنها چیزی باشد که برای بچه بطور مرتب و منظم ادامه یابد. خانه محلی است که بچه و والدین تجارب خود را به اشتراک گذاشته و از هم دیگر قدرت می گیرند، مکانی که در آن افراد آشنا هم در خوشی و هم ناراحتی در کنار شما هستند. والدینی که می دانند اعتماد به نفس حاصل ترکیبی از احساس دوست داشته شدن و توانایی های فردی است، بچه ای را بزرگ می کنند که بهترین ها را از خودش توقع دارد.

چگونه والدین از بیش تحسینی تک فرزندان خود اجتناب کنند؟

- راهبردهای زیر به شما در کاهش عادت بیش تحسینی کمک می کند:
- وقتی در مورد موفقیت های بچه خود صحبت می کنید، از تشویق کلی پرهیزید، بلکه از رفتار مورد نظر تان تعریف کنید.
- به همراه تحسین های خاص، انتقاد سازنده هم داشته باشید. این موجب امنیت بیش تر بچه شما به خاطر توانایی هایش می شود و به او در شناسایی قسمت هایی که باید بهبود بخشد، کمک می کند.
- وقتی بچه شما کاری سخت را انجام می دهد، او را با کلماتی از قبیل « سعی خودت را بکن، از نتیجه و حاصل کار نترس»، تشویق کنید، اما گفتن «صد البته که می توانی انجامش دهی»، بیش تر او را تحت فشار قرار می دهد تا این که به او اطمینان دهد.
- به بچه فرصت رفع اختلاف نظر با دوستانش را بدهید، مگر این که رفتار آن ها به برخورد فیزیکی تبدیل شود. وقتی توانست با بچه ای مصالحه کند

یا با دوست خود کنار بیاید، او را تحسین کنید و اجازه دهید که سر رشته را در دست بگیرد و خودش نیز رهبر باشد. بچه‌ای که خودش را نسبت به بچه‌های دیگر سرتر می‌داند، دوستان زیادی ندارد.

■ این مسئولیت تک‌فرزند شماست که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می‌نویسد به او پاداش ندهید.

### فهرده آزمایی

آیا شما جزء والدینی بیش تحسین کننده هستید؟

خود را تست کرده و دریابید:

- آیا خود را در حالی می‌یابید که به صورت روزانه بچه خود را می‌ستایید؟ برای مثال، آیا از جملاتی مثل جملات زیر استفاده می‌کنید: «تو زیباترین دختر فامیل هستی»، «تو خارق‌العاده‌ترین دانش آموز هستی».
- آیا وقتی دیگران مانند شما او را تحسین نمی‌کنند، ناراحت و عصبانی می‌شود؟
- آیا شما تحسین کردن بچه را با دوست داشتن او یکی می‌دانید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سؤالات فوق مثبت باشد، شانس بالایی وجود دارد که شما هم بچه خود را بیش تحسین کرده باشید، البته، تحسین درست و مناسب، ضروری و سازنده است، اما تحسین غلط دارای عواقب منفی است.



---

## فصل هشتم

اگر فرصت خواهند تمام کتاب را ندارند از اینجا شروع کنید!

۱- والدین تک‌فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آنها

فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب در نیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آن‌ها در نقش یک پدر یا مادر، به طور

نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه کره خورده است.

---

## فصل هشتم

اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از اینجا شروع کنید!

۱- والدین تک‌فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آن‌ها

۲- تجربه نشان داده که خانواده‌های چند فرزندی، بعد از اولین کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی یا بعدی واکنش چندانی ندارند. آنها می‌دانند که زخم‌ها نهایتاً خوب می‌شوند، اما والدین تک‌فرزند به ندرت به این دانش خود اعتقاد دارند. والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی کرده‌اند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده‌اند.

۳- در خانواده‌های چند فرزندی بچه‌های دوم و سوم خیلی وقت‌ها با اسباب‌بازی‌های خواهر و برادر خود بازی می‌کنند و لباس‌های خواهر و برادر بزرگ‌تر را می‌پوشند. منظور این نیست که بچه‌های خانواده‌های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند، آنها می‌آموزند که کم‌تر درخواست و

تقاضا بکنند. اما والدین تک‌فرزند، ناخواسته ممکن است در طول زمان به ماشین خشنودساز کودک خود تبدیل شوند. مشکل این‌جا است که آنها اطلاع ندارند که توجه بیش از اندازه و فراهم کردن همه چیز چه قدر به بچه آسیب می‌زند.

۴- در خانواده‌های چند فرزندی، بچه‌ها صبر می‌کنند، زیرا مجبور هستند. آنها فرصت بیشتری دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آنها اولویت و تقدم داشته باشد، ولی تک‌فرزند می‌داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد.

۵- در خانوارهایی که بیش‌تر از یک بچه دارند، بچه‌ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانه‌های تک‌فرزند، هیچ‌چیزی نشنیده یا ندیده باقی نمی‌ماند.

۶- ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی‌گذاریم و از طریق اسباب و لوازم، نبودمان را در کنار فرزند جبران می‌کنیم. اگر بیش از یک فرزند داشتیم، نبود ما را وجود خواهر و برادر تا حد زیادی جبران می‌کرد. آنچه که کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا!

۷- برخلاف کودکان تک‌فرزند، بچه‌هایی که برادر و خواهر دارند دایم نگران نبودن والدین خود نیستند، آن‌ها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه وجود خواهر و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می‌کنند. بچه‌های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی‌های خود را سر همدیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آن‌ها می‌شود.

۸- بدترین احساس گناه، احساس گناهی است که ممکن است نسبت به فرزندان داشته باشیم، احساس گناهی که می‌تواند تا آخر عمر ما را

عذاب دهد. اغلب والدینی که به خاطر تک‌فرزند بودن احساس گناه می‌کنند، این نارضایتی را به بچه خود نیز منتقل می‌کنند. این نارضایتی به ویژه در مادران شاغل بیش‌تر است.

۹- داشتن تک‌فرزند گاهی منجر به توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه‌ای می‌شود که در والدین چند فرزند دیده نمی‌شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آن‌ها در وجود یک فرزند جمع می‌شود. تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند، آموخته است که هر بچه‌ای دارای توانایی‌ها و شخصیت متفاوتی است. اگر یک بچه سر به هواست و نمی‌تواند به خاطر آورد که کفش خود را کجا گذاشته است، دیگری ممکن است یک فرد دقیق و سازمان‌دهنده فوق‌العاده عالی باشد.

۱۰- خلق خانه‌ای کودکانه در جایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیرممکن است، در حالی که در خانه‌های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه‌ها بیش‌تر نمی‌شود.

۱۱- تک‌فرزندها اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می‌دهند که در بچه‌های دارای برادر و خواهر دیده نمی‌شود. در خانواده چند فرزندی، اگر والدین بحث یا عدم توافق داشته باشند، به احتمال کم‌تری بچه‌ها آن را می‌شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند، زیرا معمولاً با هم مشغول هستند.

۱۲- در خانواده‌های دارای بیش‌تر از یک بچه، بسیاری از کارهایی که بچه‌ها انجام می‌دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می‌شود. والدین چندفرزند زمان کافی برای تماشای سه بچه با تشویق‌های بیست و چهار ساعته ندارند، اما والدین تک‌فرزند همه چیز را می‌بینند و می‌شنوند.

کوچک‌ترین اظهارنظری که کودک بیان می‌کند، بلافاصله از او تعریف می‌کنند، به جای این که به صورت عادی فقط بچه را تماشا کنند. اگر این والدین به بزرگ کردن بچه خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می‌کنند که انتظار دارد در هر گامی که بر می‌دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود.

۱۳- وقتی فقط یک بچه دارید، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیرممکن است و این مسأله فشار زیادی برای بچه به همراه دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند تمام وقت عالی باشد و بچه‌ای که احساس می‌کند همیشه باید خارق‌العاده باشد- چون والدینش این‌طور فکر می‌کنند- فشار خیلی زیادی را تحمل می‌کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می‌کند.

۱۴- دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه‌ای نیست که هرچه سریع‌تر به پایان برسد. و لذا باید حق گذر از این مسیر برای هر



فرزندی تضمین شود، تا مسیر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک فرزندی به خودی خود فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندان می گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانی هال مؤسس و نخستین رئیس انجمن روان شناسی آمریکا معتقد است که «تک فرزندی بودن به خودی خود یک بیماری است».

