

والدگری معکوس

(عواقب و فشارهای روانی درد و دل کردن با کودکان)

مؤلف

مریم عرب زاده چاکینی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
ویژگی‌های فرزندان	۱۱
منظومه خانواده	۱۲
خانواده شاد هم یک آرمان است و هم یک واقعیت	۱۳
سبک الگوهای تعاملی	۱۴
تعامل والدین و فرزندان از طریق بازی	۱۷
ارتباط مؤثر والد-کودک	۱۸
مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان	۲۲
فلسفه والدین بودنشان را مستقیماً بگیرید	۲۲
پرورش کودکان به طور مستقل	۲۳
چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟	۲۴
موفقیت در قاعده قانون‌گذاری، این مراحل ساده را دنبال می‌کند:	۲۴
روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان	۲۵
فصل دوم: اضطراب و افسردگی کودکان	۲۷
علائم مهم بروز اضطراب در کودکان	۲۸
• به بدترین گزینه فکر می‌کنند	۲۸
• مثل همیشه غذا نمی‌خورند (بدغذایی)	۲۸

- مشکلات جسمی پیدا می کنند..... ۲۸
- کج خلق میشوند..... ۲۸
- مشکلات را بزرگ می کنند..... ۲۹
- بی دلیل دعوا می کنند..... ۲۹
- کمال گرا میشوند..... ۲۹
- مشکل خوابیدن دارند..... ۲۹
- همیشه در مورد آینده مضطرباند..... ۲۹
- دوست ندارند از شما جدا شوند..... ۳۰
- اختلال اضطراب کودکان..... ۳۱
- ملاک تشخیصی DSM-5 اضطراب..... ۳۴
- افسردگی..... ۳۶
- تاریخچه‌ی افسردگی..... ۴۰
- ملاک‌های تشخیص اختلال افسردگی براساس DSM-5..... ۴۲
- رفتار درمانی شناختی (CBT) برای کودکان چگونه است؟..... ۴۲
- رفتار درمانی شناختی برای کودکان چگونه عمل می کند؟..... ۴۴
- تکنیک‌های رفتار درمانی شناختی..... ۴۴

- فصل سوم: والدگری چیست؟..... ۴۷**
- عوامل موثر بر والدگری..... ۴۹
- کارکردهای آموزش والدگری..... ۵۲
- دستورالعمل آموزش والدگری..... ۵۳
- والدگری و آموزش روانشناختی کودکان..... ۵۵
- چرا آموزش روانی مهم است؟..... ۵۵
- آموزش افسردگی و اضطراب..... ۵۶
- علل افسردگی چیست؟..... ۵۷
- درمان افسردگی: دارویی..... ۵۸

- گفتار درمانی نیز مفید است..... ۵۸.....
- چه عواملی باعث اضطراب اشتباه می‌شود؟..... ۵۹.....
- درمان اضطراب: درمان از طریق مواجهه..... ۶۰.....
- اجزای دیگر درمان اضطراب..... ۶۰.....
- درمان رفتاری شناختی چیست؟..... ۶۱.....

فصل چهارم: تعامل والدین و استقلال عاطفی فرزندان ۶۵.....

- پدر و نوجوان..... ۶۶.....
- رابطه‌ی پدر با دختر و پسر..... ۶۷.....
- اهمیت حضور پدر..... ۶۷.....
- عدم حضور پدر..... ۶۸.....
- استقلال عاطفی فرزند..... ۷۰.....

فصل پنجم: والدگری معکوس چیست؟ ۷۷.....

- نشانه‌های والدین معکوس..... ۷۷.....
- تاثیر والدگری معکوس روی کودک..... ۷۸.....
- صحبت کردن با فرزند نادرست است؟..... ۷۸.....
- پدر و مادر چه وظیفه‌ای در قبال فرزندان دارند؟..... ۷۹.....
- درد و دل کردن والدین با کودک..... ۷۹.....
- تاثیر والدگری معکوس روی کودک..... ۸۲.....
- والد شدگی فرزند..... ۸۶.....
- او مرد/مادر خانه شما نیست..... ۸۶.....
- عواقب منفی والد شدگی فرزند..... ۸۷.....
- نشانه‌های والد شدگی فرزند..... ۸۸.....

- فصل ششم: راهبردهای مقابله با احساس گناه کودکان در والدگری معکوس.. ۹۱**
- ۹۳..... تربیت کودکان بر اساس احساس گناه یا مسئولیت پذیری؟
- ۹۴..... تربیت فرزند بر اساس حس گناه.....
- ۹۴..... تربیت فرزندی مسئولیت پذیر.....
- ۹۵..... تنظیم احساس گناه کودک.....
- ۹۶..... انواع حس گناه.....
- ۹۷..... احساس گناه سالم و ناسالم کودک.....
- ۹۸..... قدرت بخشش.....
- ۹۸..... حسادت در کودکان.....
- ۱۰۱..... روش‌های مقابله با احساس گناه کودکان.....
- ۱۰۳..... درمان احساس گناه در کودکان.....
- ۱۰۶..... توصیه‌های مهم برای برقراری رابطه صمیمی با کودک.....
- ۱۰۷..... عشق ورزیدن به کودک.....
- ۱۰۸..... به کودکان عشق بورزید.....
- ۱۰۸..... به کودک خود هدیه بدهید.....
- ۱۰۸..... جمله نه من نمی‌توانم را از صحبت‌هایتان حذف کنید.....
- ۱۰۸..... دید مثبت به مسائل داشته باشید.....
- ۱۰۹..... کودک را تشویق به فعالیت کنید.....
- ۱۰۹..... شادی را در جعبه یادگاریها ذخیره کنید.....

- فصل هفتم: بازسازی شناختی اضطراب و افسردگی کودکان ناشی از والدگری معکوس .. ۱۱۱**
- ۱۱۳..... راهبردهای درمان اضطراب و افسردگی ناشی از والدگری معکوس.....
- ۱۱۴..... بازسازی شناختی چیست؟.....
- ۱۱۵..... بازسازی شناختی چیست؟.....

۱۱۶.....	وضعیت‌های مبهم ... چه اتفاقی دارد می‌افتد؟
۱۱۶.....	وضعیت مبهم.....
۱۱۸.....	استرس در زندگی من.....
۱۲۰.....	به چالش کشیدن تفکر ناسازگار من.....
۱۲۱.....	به چالش کشیدن تفکر ناسازگار من.....
۱۲۱.....	بخش اول: وضعیت استرس‌زای من:.....
۱۲۲.....	بخش دوم: وضعیت استرس‌زای من: تفکر مثبت.....
۱۲۳.....	تفکر مثبت.....
۱۲۵.....	منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

فرآیندهای خانواده نقش بسیار مهمی در رشد شخصیت در طول دوران کودکی ایفاء می‌کند. فضای ارتباطی بین اعضای خانواده به عنوان «جو خانواده» شناخته می‌شود. «منظومه‌ی خانواده» نیز ترکیب اجتماعی گروه خانواده را توصیف می‌کند و سیستمی از روابط است که در آن خودآگاهی رشد می‌کند. این سیستم شامل خود فرد، خواهر/ برادرها و والدین و هر فرد دیگری که در منزل زندگی می‌کند (از جمله پدربزرگ/مادربزرگ) بوده و به وسیله‌ی آنها تداوم می‌یابد. آلفرد آدلر معتقد بود توصیف‌های اعضای خانواده همیشه بیانگر «گفته‌ای درباره‌ی خود در درون روابط» است: «...هیچ صفت شخصیتی بدون رابطه با دیگران وجود خارجی ندارد. زمانی که درمانجویی می‌گوید پدرم مهربان بود، به معنای این است که پدرم با من مهربان بود و زمانی که می‌گوید مادرم انتقادگر بود، بیانگر تلاش او برای فاصله گرفتن از مادرش است...».

ویژگی‌های فرزندان

بچه‌ها تعداد زیادی از ویژگی‌های شخصی والدین‌شان را می‌پذیرند و با مشاهده و تعامل با آنها، چیزهای زیادی درباره‌ی زندگی یاد می‌گیرند. درایکورس معتقد بود رابطه‌ی خواهر/ برادرها نسبت به رابطه‌ی کودک با والدین تأثیر بیشتری دارد. علاوه براین،

معنایی که افراد به جایگاه‌شان در منظومه‌ی خانواده می‌دهند و جایگاه‌های خواهر/ برادرها بسیار مهم تر از ترتیب تولد واقعی آنهاست. ویژگی‌های شخصیتی هر عضو، پیوندهای عاطفی بین اعضای خانواده و جنسیت خواهر/ برادرها همگی عوامل مهمی در منظومه‌ی خانواده هستند. جایگاه کودک و نقش او در خانواده بر رشد شخصیت آتی او تأثیر می‌گذارد. چارچوب فکری آدلر درباره‌ی ترتیب تولد اغلب بد تعبیر شده است. برای آدلر، ترتیب تولد، یک تعیین کننده‌ی ایستای شخصیت نیست، بلکه به عنوان بخشی از منظومه‌ی خانواده تأثیراتی دارد و این منظومه بافت پویایی است که در درون آن ترتیب تولد معنا یافته و نقش مهمی بازی می‌کند. از نظر آدلر برداشت فرد از جایگاه تولدش و نقش او در خانواده، بر رابطه‌ی او با اجتماع و سبک زندگی‌اش تأثیرگذار است. از این دیدگاه، رقابت بین خواهر/ برادرها یا اتحاد بین آنها، یک نوع صفت خاص نیست. هر دو، عملکرد کلی منظومه‌ی خانواده هستند، منحصر به هر خانواده بوده و بر حسب تغییر در اهداف و ارزش‌ها قابل تغییرند (ژانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۷).

منظومه خانواده

برخی محققان معتقدند اعضای خردسال خانواده نوعی روش ارتباطی با دیگران را تمرین می‌کنند که بعداً بخش مهمی از سبک زندگی‌شان خواهد شد. از نظر آنها خانواده نظام کوچکی جدای از جامعه نیست. در فرآیند مشاوره به محض اینکه اطلاعاتی درباره‌ی منظومه‌ی خانواده جمع آوری شد، خلاصه‌ای از آن برای انجام تعبیر و تفسیر ارائه می‌شود. این خلاصه شامل نقاط قوت و ضعف مراجع و خانواده‌ی اوست و برای کمک به مراجعان با این هدف که فهم کامل تری نسبت به تأثیر فعلی‌شان بر خانواده‌ی خود به دست بیاورند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به ویژه، این محققان ذکر می‌کنند خلاصه‌ی منظومه‌ی خانواده شامل این عناوین است: ترتیب تولد، جو خانواده، ارزش‌های خانوادگی، خط راهنمای مردانه (ویژگی‌ها،

1 Zhang

نگرش‌ها، علایق و صلاحیت‌هایی که به پدر مربوط است و با مادر مشترک نیست)، خط راهنمای زنانه (ویژگی‌ها، نگرش‌ها، علایق و صلاحیت‌هایی است که به مادر مربوط است و با پدر مشترک نیست)، نقش مراجع در خانواده، نقش خواهر/ برادرها در خانواده، الگوهای نقش و اتحادها، همسایه‌ها و هم محله‌ای‌های کودکی، تجربه‌ی مدرسه در کودکی و نوجوانی، تجربه‌ی چالش‌های بلوغ در نوجوانی و موضوعات مهم حل نشده‌ای که از دوران کودکی و نوجوانی بر جا مانده است. همچنین بررسی محیط اجتماعی، اقتصادی، مذهبی و اخلاقی که به وسیله‌ی مراجع گزارش می‌شود نیز مهم است. این عوامل به عنوان اطلاعاتی برای فهم «ادراک خود شخص» و «دیدگاه او نسبت به جهان» به کار می‌روند. روان‌شناسی آدلری، روان‌شناسی‌ای است که بر اهمیت خانواده به عنوان یک عامل اساسی در شکل‌گیری شخصیت تأکید می‌کند. هر یک از ما تفاسیری خلاق و ذهنی از جایگاه مان در خانواده‌ی خود داریم. ما در دنیای خصوصی و منحصر به فردی از ادراک‌های مان زندگی می‌کنیم و در خانواده، نگرش‌ها و رفتارهای مان را خلق کرده و می‌آموزیم و از طریق تعامل با دیگران هم اغلب تصمیم می‌گیریم آنها را تغییر دهیم (نظری و بخشی، ۱۴۰۱).

خانواده شاد هم یک آرمان است و هم یک واقعیت

خانواده شاد هم یک آرمان است و هم یک واقعیت. بدین معنی که شادی و نشاط در خانواده موضوعی نیست که بتوان برای آن مقصدی متصور شد و گفت رسیدن به این نقطه مساوی با دستیابی به شادی و نشاط است و خانواده‌ها با کیفیت‌ها و کمیت‌های مختلف در این مسیر در حرکت هستند. سنگ بنای یک خانواده شاد، ازدواجی است که در آن زن و شوهر کنار یکدیگر احساس خوشبختی می‌کنند. سوای از عوامل بیرون از خانواده همچون شرایط سیاسی - اقتصادی، جنگ و... مجموعه تعاملات، ارتباطات و فعالیت‌های اعضای خانواده در کاهش یا افزایش شادکامی خانواده مهم و موثر است. خانواده‌های شاد برای ایجاد شادی در خانواده برنامه ریزی می‌کنند و می‌دانند ایجاد چنین جوی در خانواده نیازمند همکاری و مشارکت هرروزه اعضا و تعهد و

مسئولیت‌پذیری در قبال ایجاد خانواده شاد است. داشتن خانواده شاد از ضروریات زندگی در دنیای مدرن است (جان آبادی، ۱۳۹۳).

سبک الگوهای تعاملی

آدلر معتقد است سبک‌های والدینی به دو دسته عمده یعنی نازپرورده و بی‌اعتنا طبقه‌بندی می‌شوند. کودکانی که نازپرورده می‌شوند انتظار دارند مرکز توجه بوده و دیگران برطبق امیال آنان رفتار کنند. آنها یاد گرفته‌اند گیرنده باشند تا دهنده، و یاد نگرفتند چگونه خودشان با مشکلاتشان روبرو شده و بر آنها فائق آیند. در نتیجه، آنها شدیداً وابسته به دیگران شده و احساس می‌کنند برای مواجهه با تکالیف زندگی مطمئن نبوده و قادر نیستند. بنابراین، تقاضای کمک و توجه بی‌مورد از دیگران را دارند. این تقاضاها ممکن است به واسطه پرخاشگری یا از طریق بیماری، یا به واسطه ابزارهای مثبت یا منفی بیان شوند.

علاوه بر این، هنگامی که کودکان نازپرورده بزرگ می‌شوند دیگران به مدت طولانی به آنها توجه نداشته، این کودکان ممکن است این امتناع را به عنوان پرخاشگری علیه آنها تعبیر کرده که ممکن است منجر به انتقام گرفتن از دیگران توسط کودکان بشود (آدلر، ۲۰۰۶). کودکانی که مورد بی‌اعتنایی، طرد یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اند تجربه عشق و همکاری را نداشته‌اند. آنها معنای یک ارتباط یک مثبت با دیگران را نمی‌دانند، در نتیجه اغلب احساس تنهایی و بدگمانی می‌کنند. به هنگام مواجهه با مشکلات، این مشکلات را زیاد برآورد کرده و توانایی‌های خودشان را دست کم می‌گیرند. برای به دست آوردن آنچه که آنها به عنوان کودکان دریافت نمی‌کنند، ممکن است احساس محق بودن برای توجه خاص یا جبران (پاداش) را داشته باشند. ممکن است انتظار داشتند تا دیگران به خوبی با آنها رفتار کرده، اما به نوبه خود احساس تعهد به پاسخگویی نمی‌کنند. هم کودکان نازپرورده و هم کودکان مورد بی‌اعتنایی ممکن است انتظارات همانندی به عنوان بزرگسال داشته باشند. هر دو گروه ممکن است احساس محق بودن برای همه چیز را داشته باشند و احساس متعهد به هیچ چیزی را نداشته

باشند (یانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

بسیاری از نظرات آدلر درباره تکنیک‌های والدینی خوب تبدیل به دانش عادی شده‌اند. والدینی موفق بر پایه احترام متقابل، تشویق، پیامدهای منطقی و تنظیم آزادی و محدودیت برای کودکان استوار است. آدلر تأثیر بزرگی بر آنچه که معمولاً به عنوان والدینی خوب و مدیریت کودک نگریسته می‌شود دارد اگرچه آدلر یک درمانگر ماهری بود، علایق اولیه وی در زمینه روانشناسی پیشگیری و در تعاملات خانواده‌ها بود. او یکی از اولین طرفدار والدینی دموکراتیک بود. استین، مواردی را به سبک والدینی اضافه کرده تا رویکرد آدلری از سبک والدینی دموکراتیک را منعکس کند. این تقسیم‌بندی به شرح زیر است:

سبک دموکراتیک: در این سبک، احساس منحصر به فرد بودن کودک پذیرفته شده است. عشق، احترام و احساس مساوات برای کودک فراهم شده است. کودک را تشویق می‌کنند تا اشتباهاتش را تصحیح کرده و توانایی‌های خود را گسترش دهد. همچنین کودک را راهنمایی می‌کنند تا اهمیت همکاری را دریابد. کودکان در این سبک، رضایت در پیشرفت و همکاری را می‌یابد و جهان را به عنوان یک مکان امن و دوستانه می‌بیند.

سبک بسیار سهل گیر: کودکان با هدایا، مزایا و خدمات روبه رو شده اما توجه کمی به نیازهای واقعی‌اش داده می‌شود. کودک در این سبک خسته و بی تفاوت است. کودک انگیزه و خودانختگی‌اش را از دست می‌دهد. والدین در این سبک، به عنوان تهیه‌کننده‌های لذت و آسایش نگریسته می‌شوند.

سبک بسیار مطیع: در این سبک، والدین تسلیم آرزوها، خواسته‌ها، خلق و امیال کودک می‌شوند. کودک رئیس بوده و والدین نمی‌توانند به کودک نه بگویند. کودکان اصرار دارند تا خواسته‌هایشان برآورده شود، حقوق دیگران را نادیده گرفته و هیچ محدودیتی ندارند.