

مرزبندی درون خانواده

(مرزها و رعایت حریم خانواده برای والدین و فرزندان)

مؤلف

سهیلا بقائی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	احساسات
۱۳.....	کودکی بعدها به شکل ناخودآگاهانه در بزرگسالی تاثیر دارد
۱۳.....	مادران مهمترین منبع شناخت جهان
۱۴.....	پیش نویس هایمان:
۱۵.....	نقش گفته های والدین در شخصیت کودک
۱۵.....	وجود نداشته باش
۱۵.....	مادر منبع اعتماد در کودکی
۱۶.....	موفق نباش
۱۷.....	مهم نباش
۱۸.....	نزدیک نباش
۲۰.....	انضباط مثبت در فرزندپروری چیست و چه اصولی دارد؟
۲۲.....	۱. قاطعیت و مهربانی در انضباط مثبت
۲۲.....	۲. جایگزین کردن روش آگاهی دادن و ایجاد فرصت های یادگیری از اشتباهات، به جای استفاده از تنبیه در انضباط مثبت
۲۳.....	آموزش والدگری بر تعارض والدین و نوجوان
۲۶.....	پرورش شخصیت اخلاقی کودکان

- ۲۸.....ارتباط مؤثر والد- کودک، زیربنای کاهش مشکلات رفتاری کودکان.....
- ۳۲.....مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان.....
- ۳۲.....فلسفه والدین بودنشان را مستقیماً بپذیرید.....
- ۳۲.....پرورش کودکان به طور مستقل.....
- ۳۴.....چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟.....
- ۳۴.....موفقیت در قاعده قانون گذاری، این مراحل ساده را دنبال می‌کند:.....
- ۳۴.....روش هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان.....
- اهمیت بازی در کودکان و نقش والدین در رشد تکامل ذهنی، اجتماعی و جسمی
کودکان.....
- ۳۵.....
- ۳۵.....اهمیت بازی کردن والدین با کودکان.....
- ۳۷.....اهمیت بازی در کودکان و ویژگیهای اسباب بازیهای کودک.....
- ۳۷.....اهمیت بازی در کودکان در مراحل اولیه زندگی.....
- ۳۸.....اهمیت بازی در کودکان در یادگیری زبان و واژگان.....
- ۳۸.....پرورش توانایی شناختی.....
- ۳۹.....مهارت‌های اجتماعی.....
- ۳۹.....رشد عاطفی.....
- ۳۹.....مهارت‌های تحرک جسمی.....

فصل دوم: مرزهای درون خانواده ۴۱

- ۴۱.....ترمیم مرزهای خانواده.....
- ۴۲.....وابستگی به خانواده اصلی.....
- ۴۴.....حل مشکل قطع ارتباط با خانواده اصلی.....
- ۴۵.....مرز و حریم بین والدین و فرزندان.....
- ۴۷.....مرزگذاری در برابر والدین.....
- ۴۷.....فرهنگ و رابطه والد-فرزندی.....
- ۴۸.....مرزگذاری در جایی که تعادل قدرت وجود ندارد.....
- ۴۹.....فایده‌های مرزگذاری بین والدین و فرزندان بالغ.....
- ۴۹.....نشانه‌های لزوم مرزگذاری والد(ین) با شما.....

- نشانه‌های لزوم مرزگذاری شما با والدین..... ۵۰
- راهنمای تعریف حدود مرز..... ۵۱
- چگونه با والدین سمی مرزگذاری کنیم؟..... ۵۲
- مرزگذاری چه شکلی است..... ۵۲
- چگونه با والدین مسن تر مرزگذاری کنیم؟..... ۵۲
- قانون گذاری برای کودکان و نوجوانان..... ۵۳
- قانون گذاری برای کودکان در خانه چه فایده ای دارد؟..... ۵۳
- قانون گذاری برای کودکان در چه مورد باشد؟..... ۵۵
- چه کسی مسئول قانون گذاری برای کودکان در خانه است:..... ۵۵
- قوانین چه زمانی باید تغییر کنند؟..... ۵۶
- قانون گذاری برای کودکان در خانه در سنین مختلف:..... ۵۶
- اگر کودک قوانین را نقض کرد چه باید کرد؟..... ۵۷
- اصول قانون گذاری برای کودکان در خانه:..... ۵۷
- روابط منفی والدین و کودکان..... ۵۸
- توقع بیجا و درخواست‌های غیر منطقی..... ۵۹
- بدقولی و الگوی خوب نبودن..... ۵۹
- فقدان محبت و صمیمیت میان والدین..... ۶۰
- بی توجهی و بی اعتمادی والدین به فرزندان..... ۶۱
- سختگیری در منزل..... ۶۲
- شخصیت والدین..... ۶۲
- شکاف بین نسل‌ها..... ۶۳
- تبعیض در خانواده..... ۶۳
- فصل سوم: مرز حریم اتاق والدین (تربیت جنسی)..... ۶۵**
- آسیب‌ها و پیامدهای دیده شدن رابطه زناشویی والدین توسط کودک..... ۶۵
- فرزندم رابطه جنسی ما را دیده است. چه کار کنم؟..... ۶۷
- ابتدا خونسردی خود را حفظ کنید..... ۶۷
- چه چیزهایی را دیده است؟..... ۶۷

- ۶۸..... او را دعوا یا سرزنش نکنید.....
- ۶۸..... فرزندان را در آغوش بگیرید.....
- ۶۸..... در پاسخ به سوالات جنسی کودک، چه بگوییم؟.....
- ۶۹..... اجازه دهید کامل سوال خود را مطرح کند.....
- ۶۹..... از او بپرسید که خودش چه چیزی می‌داند؟.....
- ۶۹..... به بچه‌ها اطلاعات متناسب بدهیم نه هرآنچه وجود دارد را!.....
- ۷۰..... تجربه عملی.....
- ۷۱..... موضوع را مطرح کنید.....
- ۷۱..... پاسخی برای تمام والدین.....
- ۷۲..... آیا کودک می‌فهمد؟.....
- ۷۲..... پیامدهای منفی مواجهه کودک با رابطه جنسی والدین.....
- ۷۳..... واکنش مناسب در مقابل مواجهه کودک با رابطه جنسی والدین:.....
- ۷۵..... برای پیشگیری از مواجهه کودک با رابطه جنسی والدین چه باید کرد؟.....
- ۷۵..... به عنوان والدین مسئول:.....
- اگر فرزندان تصادفا شاهد رابطه زناشویی والدین شان شوند، چه برخوردی باید با آنها کرد؟
- ۷۸.....
- ۷۸..... چگونه با کنجکاوی جنسی کودکان برخورد کنیم؟.....
- ۷۹..... دو شیوه مواجهه.....
- ۸۰..... پاسخ گیج‌کننده ندهید.....
- ۸۰..... توصیه‌ها در ارتباط با کنجکاوی جنسی کودکان.....
- ۸۱..... روش‌های پیشگیری از بروز رفتارهای ناشایست در کودکان.....
- ۸۲..... جلوگیری از بازی‌های جنسی.....
- ۸۲..... پاسخ دادن به پرسشهای جنسی کودکان.....

فصل چهارم: مرز حفظ حریم خصوصی کودکان و نوجوانان ۸۳

- ۸۳..... حفظ حریم شخصی کودکان و نوجوانان در خانواده.....
- ۸۴..... چگونه رعایت حریم شخصی فرزندان در خانواده؟.....
- ۸۵..... راهکارهایی برای رعایت حریم خصوصی فرزندان در خانواده.....

- ۸۷..... حفظ حریم خصوصی دانش آموزان در خانواده.....
- ۸۷..... اجازه کودکان نابالغ به خلوت گاه پدر و مادر.....

فصل پنجم: مرز بازگو نکردن حرف‌های خانه پیش دیگران توسط کودکان ۸۹

فصل ششم: مرز دروغ‌گویی و پنهانکاری کودکان و نوجوانان ۹۹

- ۹۹..... دروغ‌گویی کودکان و نوجوانان.....
- ۱۰۰..... علائم دروغ‌گویی در کودکان سنین مختلف.....
- ۱۰۱..... علل دروغ‌گویی در کودکان و رفتار درست در برابر آن.....
- ۱۰۱..... رسیدن به خواسته‌ها.....
- ۱۰۱..... اجتناب از تنبیه.....
- ۱۰۲..... جلب توجه دیگران.....
- ۱۰۲..... الگوبرداری از والدین.....
- ۱۰۳..... دروغ گفتن کودکان دبستانی.....
- ۱۰۴..... سرپوش گذاشتن.....
- ۱۰۶..... دروغ تنبلی.....
- ۱۰۷..... دروغ اجتماعی.....
- ۱۰۷..... فریاد کمک.....
- ۱۰۸..... پنهانکاری کودکان و نوجوانان.....
- ۱۰۹..... علل مخفی کاری نوجوانان.....
- ۱۱۰..... چگونه با نوجوان پنهان کار رفتار کنیم؟.....
- ۱۱۱..... از کجا بفهمیم فرزندمان چیزی را مخفی می‌کند؟.....
- ۱۱۲..... پنهانکاری کودکان در دنیای سایبری.....

فصل هفتم: مرز احترام گذاشتن کودکان به دیگران ۱۱۵

- ۱۱۶..... راهکارهای معرفی و یاد دادن احترام به کودکان.....
- ۱۲۰..... مفهوم احترام برای کودکان.....

- ۱۲۰..... تأثیر خانواده و والدین.....
- ۱۲۲..... رفتار در اجتماع.....
- ۱۲۳..... استفاده از کتاب داستان و قصه‌های مختلف.....
- ۱۲۳..... تفاوت‌ها.....
- ۱۲۳..... چگونه به کودکان آموزش دهیم که به دیگران احترام گذارند؟.....
- ۱۲۵..... سایر نکات برای آموزش ادب و احترام به کودکان.....

۱۲۷..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

ویژگی‌های شخصیتی والدین و روش‌های تربیت کودک، تعیین کننده اولیه شخصیت در نوجوانی و بزرگسالی او تلقی می‌شوند. البته این یک رویکرد یکسویه می‌باشد که از اثر خصوصیات منحصر به فرد کودک بر دیگران غافل مانده است، لذا امروزه بیشتر روابط دوسویه مطرح می‌باشد. در یک رویکرد دوسویه، الگوهای منحصر به فرد رفتاری شخص با تمرکز بر روابط متقابل بین دو فرد تبیین می‌گردد. تاثیرهای دوسویه به این معنی است که الگوهای مشترک منحصر به فرد از تعامل، عاطفه و ادراک بین دو شخص بیش از اعمال، عواطف و افکار هر یک به تنهایی، بیان می‌دارند که چه چیزی احتمال دارد بر رشد کودک یا نوجوان اثر بگذارد. شخصیت، یک سازه کلی است که از مجموعه ویژگی‌های فردی تشکیل می‌گردد و به سه عامل تفکر، عواطف و رفتارهای بیرونی قابل مشاهده که در تعامل با عناصر محیط ایفای نقش می‌نماید، اشاره دارد (پروین، ۲۰۰۵: ۲۵۰). یکی از مهمترین عوامل محیطی، خانواده است که بعد کارکردی آن در مطالعات مختلف مورد تامل قرار گرفته است. والدین با رفتارهای خود، آفریننده موقعیت‌هایی هستند که رفتارهای خاص را در فرزندان برمی‌انگیزند و یا سرمشق‌هایی را برای الگوسازی در اختیار آنها قرار داده و یا به تشویق دسته خاصی از رفتارها می‌پردازند. در سال‌های اخیر توجه خاصی نسبت به دو نظریه ابعادی اساسی در ساختار شخصیت طبیعی معطوف شده است:

الف- الگوی پنج عاملی که منجر به تهیه پرسشنامه تجدید نظر شده شخصیت نئو گردید.

ب- الگوی روان زیست شناختی هفت عاملی که ساخت پرسشنامه منش و سرشت نتیجه آن بود یکی از نظریه‌های غالب در حوزه شخصیت، رویکرد صفات به شخصیت به شمار می‌رود. فرض اصلی دیدگاه صفات این است که انسان دارای آمادگی‌های گسترده‌ای است و به شیوه خاصی به محرک‌ها پاسخ می‌دهد. تمامی نظریه پردازان صفات با اندکی تفاوت در روش پژوهش و سازه انگاشتن صفت، اعتقاد دارند که صفت، عنصر اساسی شخصیت انسان است (یانگ و اوکا^۱، ۲۰۲۲)

احساسات

چیزی که بر منطقمان بر دیدمان و بر نگاه ما به دنیا تاثیر می‌گذارد. شاید برایتان جالب باشد که از کتابی بگویم که چند روز پیش می‌خواندم. نام این کتاب ناخودآگاه و نیمکره راست مغز بود. علاقه من به ارتباط ناخودآگاه در رابطه‌هایمان و به خصوص ترشح هورمون‌های دوپامین و نوراپینفرین در فرایند عاشقی مجابم کرده بود که وارد دنیای نوروسایکولوژی ناخودآگاه شوم و به شکل ناگهانی با این کتاب برخورد کنم چیزی که خیلی برایم جذاب بود تعریف کتاب از نیمکره‌های مغز بود نیمکره راست ما اساساً جایگاه احساسات است. به همین دلیل زبانی نیست و نمیتوانیم با کلمات بیانش کنیم اما سمت چپ مغز که مربوط به تحلیل رویدادهای زندگی است معمولاً در نقش یک مترجم عمل می‌کند فرایندهای احساسی را در غالب کلمات و تصاویر ترجمه می‌کند اما شاید جالب تر از آن خاطر نشان کردن این مسئله باشد که گاهی اوقات نیمره چپ در کارش اشتباه می‌کند زیرا فرایند احساسی را نمی‌تواند به درستی درک کند و اینجا دقیقاً همان جایی است که ما در بیان احساساتمان و در فهمیدن خودمان دچار مشکل می‌شویم.

^۱ Yang, F., & Oka, T

کودکی بعدها به شکل ناخودآگاهانه در بزرگسالی تاثیر دارد

روانشناسی کودک خاطر نشان می‌کند که چیزی که ما امروزه از کودکی خود به یادگار داریم چه آنهایی را که خودآگاهانه به یاد داریم و چه آنهایی را که در اعماق ناخودآگاهمان است بخش غالبی از احساسات ما و شخصیت کودکی ما را تشکیل می‌دهند. پس از غرایز والدین یکی از مهمترین اشخاص در شکل‌گیری این احساسات هستند. قطعه به یقین هیچکدام از ما نمی‌توانیم والدینمان را از این تصاویر جدا کنیم آنها یکی از حتمی‌ترین کسانی هستند که ما حتی پس از مرگشان آنها را به وسیله فراخود به همراهان داریم. کودکی را تصور کنید که دو سال اول زندگی‌اش را پیش مادر و پدر بزرگش گذارنده است. مادر و پدر او به سبب طلاق و یا مشغله‌شان در دو سال اول زندگی او نقش وافرند نداشته‌اند. شاید باورتان نشود اما غالباً این افراد به سبب همانند سازی خود با پدر بزرگ و یا مادر بزرگشان بعدها در ارتباط توجهشان تنها به کسانی جلب می‌شود که ده یا پانزده سال از آنها بزرگتر باشد به همین دلیل والدین نقش شگرفی در شخصیت کودک و بعدها در بزرگسالی فرد دارند. در نظریه دلبستگی بالبی سبک دلبستگی که ما با مادرمان و یا جانشین روانی او مثل پرستار و یا ... برقرار می‌کنیم نقش شگرفی در سبک دلبستگی ما به زوجمان در بزرگسالی دارد (آقاجری، ۱۴۰۱).

مادران مهمترین منبع شناخت جهان

کودکی را فرض کنید که وقتی مادر از او جدا میشود به شدت بی‌تابی می‌کند و گریه‌هایش امان بقیه را می‌برد زمانی که مادر برمی‌گردد تا کودک را در آغوش بگیرد کودک به سمت مادر می‌دود اما وقتی در بغل او است او را با دست‌های کوچکش می‌زند. کودکانی که این نوع سبک دلبستگی ناایمن را دارند به گفته جان بالبی در بزرگسالی با زوج‌هایشان به شکل دوسوگرا رفتار می‌کنند یعنی در عین این که مدام در حال دعوا و مشاجره هستند اما نمی‌توانند به رابطه‌هایشان پایان دهند و یا به ازدواج فکر کنند. شاید فکر کنیم این تنها در سبک ارتباطی ما در بزرگسالی تاثیر گذار است اما واقعیت این است که والدین نقش شگرفی در باورها و تفکراتمان دارند.