

والدگری اشتراکی در روابط زوجین

(اصول فرزندپروری اشتراکی والدین در روابط عاشقانه و معضل طلاق)

مؤلف

عاطفه سهرابی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	عوامل موثر بر والدگری.....
۱۳.....	سبک‌های والدگری.....
۱۴.....	والدگری مدل اورگون:.....
۱۴.....	والدگری مدل گوردن:.....
۱۵.....	والدگری کمک به کودک ناشایست:.....
۱۶.....	والدگری بارکلی برای کودکان ۱۲-۲ ساله:.....
۱۶.....	والدگری ذهن‌آگاهانه:.....
۱۷.....	والدگری معکوس:.....
۱۷.....	والدگری انعکاسی (تاملی):.....
۱۸.....	والدگری مشارکتی:.....
۱۸.....	والدگری هلیکوپتری:.....
۱۹.....	والدگری مثبت:.....
۲۰.....	والدگری موقعیت‌مدار (آموزش خانواده موقعیت‌مدار):.....
۲۱.....	کارکردهای آموزش والدگری.....
۲۲.....	دستورالعمل آموزش والدگری.....
۲۴.....	والدین هلی کوپتری یا بیش حمایت کننده:.....

- ۲۶ سبک‌های فرزند پروری ارزش‌گزاری درونی
- ۲۷ سبک والدینی ارزش‌گزاری بیرونی (الفاکننده)
- ۳۰ شیوه‌های والدگری چیست؟
- ۳۱ منظور از والدگری مثبت چیست؟
- ۳۱ تعریف خودکارآمدی والدگری
- ۳۱ نکاتی برای والدگری بهتر
- ۳۳ پیامدهای منفی والدگری فرزندان

فصل دوم: افزایش کیفیت زندگی زوجین و همکاری والدین در فرزندپروری ۳۷

- ۳۷ عوامل مهم در روابط زوجین پس از فرزندآوری
- ۴۲ چرا تربیت فرزند به صورت تیمی مهم است؟
- ۴۴ مهارت‌های کار تیمی برای والدین
- ۴۷ راهبردهای والدگری بهتر
- ۴۹ والدگری و تقسیم مشترک کارهای تربیت فرزند
- ۵۱ تعامل رضایت‌ناشویی و فرزندپروری
- ۵۳ تاثیر زندگی مشترک بر کیفیت فرزندپروری

فصل سوم: حفظ رابطه عاشقانه بعد از تولد فرزند ۵۷

- ۵۷ دردهای رایج بعد از بچه دار شدن
- ۵۸ رابطه عاشقانه خود را مانند قبل از بچه دار شدن خود نشان دهید
- ۵۹ راه‌های ساده برای نشان دادن عشق به شریک زندگی
- ۶۳ چالش‌های احتمالی رابطه زن و شوهر بعد از بچه دار شدن چه چیزهایی هستند؟
- ۶۴ آیا بچه دار شدن رابطه شما با همسران را خراب می‌کند؟
- ۶۴ روش‌های مطمئن برای بازسازی رابطه زن و شوهر بعد از تولد فرزند
- ۶۸ راهکارهای حفظ عشق پس از فرزندآوری

- ۷۰ چطور در مورد نحوه تربیت فرزند با همسر صحبت کنم؟
- ۷۱ چطور بعد از بچه‌دار شدن با خانواده و دوستان ارتباط خوبی داشته باشیم؟
- ۷۱ چگونه مانع سرد شدن رابطه بعد از تولد فرزند شویم؟
- ۷۲ عوامل موثر در سرد شدن رابطه زن و شوهر بعد از تولد فرزند.....
- ۷۵ چگونه مانع سرد شدن رابطه بعد از تولد فرزند شویم؟

۷۷..... فصل چهارم: والدین اشتراکی در تربیت فرزند

- ۷۹ انواع فرزندپروری مشترک.....
- ۸۰ فرزندپروری مشترک درست باید چگونه باشد؟.....
- ۸۱ نکاتی برای فرزندپروری مشترک.....
- ۸۳ چه کارهایی را نباید در فرزندپروری مشترک انجام دهیم؟.....
- ۸۴ مراجعه به روان‌درمانگر.....
- ۸۵ راهبردهای فرزندپروری اشتراکی.....
- ۸۸ چالش‌های مختلف فرزندپروری مشترک.....
- ۹۱ راهکارهای ممکن برای مدیریت چالش‌های فرزندپروری مشترک.....
- ۹۲ فرزندپروری مشترک پس از طلاق.....
- ۹۳ سیاست حفظ حریم خصوصی.....
- ۹۵ چالش‌های فرزند پروری بعد از طلاق.....
- ۹۷ راهکارهایی برای فرزند پروری بعد از طلاق.....
- ۹۸ حضانت مشترک به نفع فرزندتان.....
- ۹۹ هدف از همکاری در فرزندپروری بعد از طلاق.....
- ۹۹ آثار مخرب طلاق بر فرزندان در صورت نداشتن فرزند پروری صحیح.....
- ۱۰۰ ارتباط موثر والدین و فرزندان پس از جدایی.....
- ۱۰۱ اصول فرزندپروری بعد از طلاق: راهی برای آرامش و آینده روشن.....
- ۱۰۲ مرزهای درون خانواده.....

- ۱۰۳..... ترمیم مرزهای خانواده.....
- ۱۰۴..... وابستگی به خانواده اصلی.....
- ۱۰۵..... حل مشکل قطع ارتباط با خانواده اصلی.....
- ۱۰۶..... مرز و حریم بین والدین و فرزندان.....
- ۱۰۸..... مرزگذاری در برابر والدین.....
- ۱۰۹..... فرهنگ و رابطه والد-فرزندی.....
- ۱۰۹..... مرزگذاری در جایی که تعادل قدرت وجود ندارد.....
- ۱۱۰..... چگونه با والدین سمی مرزگذاری کنیم؟.....
- ۱۱۱..... مرزگذاری چه شکلی است.....
- ۱۱۱..... چگونه با والدین مسن تر مرزگذاری کنیم؟.....
- ۱۱۲..... قانون گذاری برای کودکان و نوجوانان.....
- ۱۱۲..... قانون گذاری برای کودکان در خانه چه فایده ای دارد؟.....
- ۱۱۵..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

والد بودن همان عشق ورزیدن و مراقبت از کودکان است. همان فراهم آوردن محیطی باثبات و امن برای رشد و شکوفایی این انسان‌های کوچک آسیب‌پذیر تا بتوانند خودشان، راه خودشان را بیابند. در واقع مراقبت از کودکان شبیه رسیدگی به یک باغ است و والد بودن شبیه باغبان بودن اما در الگوی والدگری، والد بودن شبیه به نجار بودن است. پس شاید بهتر باشد به جای واژه «والدگری» از ترکیب والد بودن استفاده کنیم. «حدود ۶۰ هزار کتاب در بخش والدگری سایت آمازون موجودند و در عنوان اکثرشان عبارت «چگونه» دیده می‌شود. البته بسیاری از کتاب‌های خودآموز تنها توصیه‌هایی عملی راجع به والد بودن ارائه می‌دهند. اما تعداد بسیار بیشتری از آنها وعده می‌دهند که اگر والدین دقیقاً تکنیک درست را تمرین و اجرا کنند، می‌توانند تغییری اساسی ایجاد کنند در آنچه فرزندشان قرار است از آب دربیاید. اگر والد بودن نوعی شغل است که هدف از آن پرورش یک بزرگسال موفق است، شغل کاملاً افتضاحی است، ساعات طولانی، بدون حقوق و مزایا، پر از کار یدی سنگین و تا ۲۰ سال هیچ تصویری ندارید که آیا کارتان را خوب انجام داده‌اید یا نه؟». از آنجایی که افراد در جوامع گذشته در خانواده‌های گسترده‌ای بزرگ می‌شدند اکثر والدین پیش از والد شدن، تجربه فراوانی در نگهداری و مراقبت از کودکان به دست می‌آوردند همچنین می‌توانستند از منابع سنتی با صلاحیت خانواده همچون مادر بزرگ و پدر بزرگ استفاده کنند. اما به تدریج با کوچک و پراکنده

شدن خانواده‌ها و بالارفتن سن بچه‌دار شدن والدینی که سال‌های فراوانی از زندگی خود را صرف کار و تحصیل می‌کنند به طور متداولی از الگوی والدگری که همان رفتن به مدرسه و کار کردن است استفاده می‌کنند. از منظر تجربی، والدگری کاری بیهوده و اختراعی وحشتناک است و این تلاش برای تبدیل کردن فرزندان به بزرگسالانی شایسته در واقع نه تنها نیروی والدین را تحلیل می‌برد بلکه به منبع اضطراب همراه با سرخوردگی تبدیل می‌شود. نکته بسیار مهمی که نمی‌توان از آن صرف‌نظر کرد این است: از آنجایی که نمی‌دانیم کودکانمان در آینده با چه چالش‌های غیرمنتظره‌ای روبه‌رو هستند بنابراین اگر مطابق تعریف والدگری، کودکانمان را به شکل خودمان یا ایده‌آل‌های کنونی مدنظرمان دربیابوریم! چگونه می‌توانیم آنها را با تغییرات آینده وفق دهیم و آماده کنیم؟ یکی از زیباترین نکاتی که در این کتاب به آن اشاره شد این است که ما انسان‌ها از یک مراقبت «سه‌گانه» برخورداریم. یعنی در واقع ما به عنوان مادران و پدران از فرزندان خود مراقبت می‌کنیم. از فرزندانِ فرزندان خود نیز مراقبت می‌کنیم و در حالت سوم از بچه‌های دیگران هم مثل بچه‌های خودمان مراقبت می‌کنیم. «نقشی که والدین قرار است ایفا کنند با نقشی که مدل والدگری ارائه می‌دهد کاملاً متفاوت است. والدین و دیگر مراقبت‌گران نباید به کودکان آن چیزهایی را بیاموزند که خودشان باید یاد بگیرند و در نتیجه بهترین راه کمک به کودکان برای یادگیری از طریق نگاه کردن و شنیدن، دادن شانس سخن گفتن و مشاهده عمیق کارها و رفتارهای افراد بسیار متفاوت است» (وهبی، ۱۴۰۲).

در دوران کودکی، شخصیت انسان بر اساس تربیتی که در خانواده وجود دارد، شکل می‌گیرد. اصلی‌ترین مولفه‌های شکل‌گیری شخصیت انسان مربوط به همین دوران ابتدایی زندگی انسان در نهادی به نام خانواده است. برخی روانشناسان معتقدند، از تولد تا یک سالگی سن شکل‌گیری اعتماد انسان نسبت به دنیاست. در این دوران مهم‌ترین فردی که در این اعتمادسازی نقش دارد، مادر هست. اگر مادری در این دوران به نیازهای کودک، خوب رسیدگی نکند، و افراط و یا تفریط داشته باشد، می‌تواند زمینه ساز یک شخصیت بی‌اعتماد در تمامی دوران زندگی کودک شود. از همین روی لازم

است، والدین شیوه‌های درست تربیت فرزندان را به کار بگیرند تا بتوانند پرورش، اجتماعی کردن و انتقال ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی و ایده‌آل‌های والدین به فرزندان به درستی صورت بگیرد.

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی‌ای که انسان در آن قدم می‌گذارد می‌تواند، جامعه پذیری^۱ و در گام عالی‌تر آن فرهنگ پذیری^۲ را در شخصیت انسان نهادینه کند، دو امری که نهادهای دیگر اجتماعی تاثیرات شان به نسبت کمتر از نهاد خانواده است (نظری و بخشی، ۱۴۰۱).

عوامل موثر بر والدگری

عوامل متعددی بر والدگری تاثیر دارند که از مهم‌ترین این موارد می‌توان به وضعیت اجتماعی- اقتصادی، فرهنگ، نگرش والدین به والدگری و ویژگی‌های شخصیتی والدین همچون ذهن آگاهی^۳ و فراوالدگری^۴ اشاره کرد. در اصل می‌توان یک چیز را بسیار در این میان مهم دانست و آن شخصیت والدین است. این سخن برگرفته از نظریه یادگیری مشاهده‌ای^۵ است که در حوزه «روان‌شناسی یادگیری» بدان پرداخته می‌شود. خودآگاهی والدین نیز به عنوان یک مولفه شناختی، دارای اهمیت بسیاری در والدگری است. برخی تحقیقات نشان از آن دارد که ذهن آگاهی، در سلامت روان و نیز روابط موثر با دیگران و نیز والدگری نقش بسیار قابل توجهی دارد. «یادگیری مشاهده‌ای» توسط آلبرت بندورا^۶ (۱۹۲۵) بیان شده است. بندورا خود قائل بود مهم‌ترین نوع یادگیری، یادگیری مشاهده‌ای است. در این نظریه اینگونه بیان می‌شود که انسان بر اثر مشاهده و ارتباطی که با محیط خود از طریق حس بینایی دارد، الگوهای رفتاری‌ای را انتخاب می‌کند و رفتارهای خود را بر اساس آن

1 Sociability

2 Acculturation

3 Mindfulness

4 Meta-parenting

5 Observational learning

6 Albert Bandora

شکل می‌دهد. بر این اساس، فرزندان در خانواده از طریق ارتباط با والدین خود و مشاهده رفتارهای ایشان، به رفتارهای خود شکل می‌دهند و به مرور این دست از رفتارها شکل دهنده مولفه‌های شخصیت ایشان همچون افکار، عواطف، هیجانات و رفتارهای ایشان می‌شود. خودآگاهی والدین نیز به عنوان یک مولفه شناختی، دارای اهمیت بسیاری در والدگری است. برخی تحقیقات نشان از آن دارد که ذهن آگاهی، در سلامت روان و نیز روابط موثر با دیگران و نیز والدگری نقش بسیار قابل توجهی دارد. کاتورث^۱ و پارنت^۲ قائلند که داشتن آگاهی‌های مستمر، منظم و توجه به زمان حال باعث کارکرد موثر والدین نسبت به فرزندان می‌گردد. مورگان ذهن آگاهی یا حضور ذهن را اینگونه تعریف می‌کند: «آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌هاست به طوری که بهتر بتوان آن‌ها را مدیریت تنظیم کرد به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌های خاص است». ذهن آگاهی می‌تواند در دو جنبه والدین موثر واقع شود. این جنبه‌ها، عبارتند از:

۱. جنبه درون فردی^۳ حضور ذهن در فرزندپروری شامل انتساب‌ها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، عقاید و انتظارات است که والدین در مورد فرزندان خود و نحوه فرزندپروری دارند.

۲. جنبه میان فردی^۴ حضور ذهن در فرزندپروری به حضور والدین هنگام تعامل با فرزندان و داشتن نگرشی پذیرنده، مهربان و مشفقانه نسبت به این تعاملات نظر دارد.

والدینی که در ارتباط با فرزندان خود دارای ذهن آگاهی هستند دارای ویژگی‌هایی هستند که برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱. این نوع از والدین، اجازه بیان عقیده و تجارب شخصی را به کودکان خود

1 Coatsworth

2 Parnet

3 Intrapersonal

4 Interpersonal

می‌دهند و آنها را بر این امر تشویق و تقویت می‌کنند.

۲. این نوع از والدین بر اساس باورهای و تجربی که فرزندانشان دارند راهبردها و خط مشی‌های تربیتی، ارتباطی و مراقبت‌گری خود را شکل می‌دهند (بدین معنا که والدین باید راهبردهای تربیتی را بر اساس یک واقعیت شکل بدهند و نباید این راهبردها چیزی دور از واقعیت و یا ساخته ذهن خود والدین باشد)
۳. این نوع از والدین به خوبی می‌دانند که چگونه در موارد بحرانی، دست از اصول مراقبت‌گری خود بردارند و استراتژی‌های جدیدی را بر اساس موقعیت جدید و نیز موقعیت‌های بحرانی به کار بگیرند (کرامتی، ۱۴۰۲).

سبک‌های والدگری

امروزه با ابعاد جدیدی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های والدین روبه‌رو هستیم. والدینی که خواسته یا ناخواسته مسیرشان را در چارچوب «والدگری» انتخاب کرده‌اند. والد بودن همان عشق ورزیدن و مراقبت از کودکان است. همان فراهم آوردن محیطی باثبات و امن برای رشد و شکوفایی این انسان‌های کوچک آسیب‌پذیر تا بتوانند خودشان، راه خودشان را بیابند. در واقع مراقبت از کودکان شبیه رسیدگی به یک باغ و والد بودن شبیه باغبان بودن است. ما انسان‌ها از یک مراقبت «سه‌گانه» برخورداریم؛ یعنی در واقع ما به عنوان مادران و پدران از فرزندان خود مراقبت می‌کنیم. از فرزندان فرزندان خود نیز مراقبت می‌کنیم و در حالت سوم از بچه‌های دیگران هم مثل بچه‌های خودمان مراقبت می‌کنیم. در دوران کودکی، شخصیت انسان براساس تربیتی که در خانواده وجود دارد، شکل می‌گیرد. اصلی‌ترین مولفه‌های شکل‌گیری شخصیت انسان مربوط به همین دوران ابتدایی زندگی انسان در نهادی به نام خانواده است. از تولد تا یک سالگی سن شکل‌گیری اعتماد انسان نسبت به دنیاست. در این دوران مهم‌ترین فردی که در این اعتمادسازی نقش دارد، مادر هست. اگر مادری در این دوران به نیازهای کودک، خوب رسیدگی نکند، و افراط و یا تفریط داشته باشد، می‌تواند زمینه‌ساز یک شخصیت بی‌اعتماد در تمامی دوران زندگی کودک شود. از همین روی لازم است، والدین