

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The image features a decorative background of yellow and white daisies with a bokeh effect. Overlaid on this is the Basmala in elegant blue calligraphy. Three red and blue starburst ornaments are placed around the text: one on the left, one to the right of the main text, and one below the main text.

تله های تربیتی والدین

(خطاهای شناختی در تربیت فرزندان)

جامع الزمان

آذ 97

مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا
فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ
وَ لِيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بِسِيرَتِهِ
قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ
وَ مُعَلِّمُ نَفْسِهِ

هر کس خود را پیشوای مردم قرار دهد، باید
پیش از آموزش دادن مردم،
یاد دادن به خود را آغاز کند،
و باید پیش از تربیت زبانی،
با رفتارش تربیت کند.

(نهج البلاغه ص ۴۸۰، حکمت ۷۳)

مقدمه

* به عنوان پدر و مادر آیا دوست دارید که فرزندتان در زندگی احساس ارزشمندی کند؟

* آیا دوست دارید که فرزندتان راستگو باشد و با دروغ خدا حافظی کند؟

* دوست دارید که فرزندتان با اشتیاق از دستورات شما پیروی کند؟

* دوست دارید که فرزندتان شاد باشد،

و زندگی بی‌روح و بدون هیجان را فراموش کند؟

* دوست دارید که فرزندتان در بزرگسالی

توان مقابله با مشکلات را داشته باشد؟

پس با ما همراه باشید!



منظور از خطاهای شناختی چیست؟

خطاهای شناختی یعنی ذهن ما نسبت به بعضی مسائل باورهایی دارد که در تصمیم گیری به آنها جهت می دهد.

- * مزیت این سوگیری در این است که سرعت تصمیم گیری را بالا می برد.
- * اما معمولاً افزایش سرعت در هر امری می تواند باعث کاهش دقت شود.
- * سوگیری داشتن باعث خطاهای شناختی می شوند که برخی از آنها عبارتند از: تفکر همه یا هیچ، تعمیم دادن، فاجعه انگاری، بایدها، برچسب زنی و...

خطاهای شناختی در موضوعات مختلف مطرح می گردد:

روابط بین فردی، روابط زناشویی، روابط شغلی، فرزندپروری و ...



خطای شماره ۱

کودکان نباید والدین یا بزرگ‌ترهای خود را مورد چون و چرا قرار داده و با آن‌ها مخالفت کنند.

اگر شما هر گونه کنجکاوی و چون و چرایی کودک خود را گستاخی و بی‌ادبی تلقی می‌کنید این خطا را با دقت ملاحظه کنید.

۱) کودکی "انتقادپذیر" تربیت کنیم.

باید بدانیم که انسان حتی در مقام والد، کامل و بی‌عیب و نقص نیست، و امکان وقوعی اشتباه را دارد و این مطلب چیزی از ارزش وجودی او کم نمی‌کند، برخی والدین هر گونه زیر سؤال بردن عملشان را بی‌احترامی کودک تلقی می‌کنند و انتظار دارند که هر آنچه می‌گویند فرزندشان بی‌چون و چرا بپذیرد. مسلماً همیشه حق با والدین نیست به همین دلیل ممکن است برخی از مخالفت‌های کودکان نیز صحیح و به جا باشد.

والدین عاقل و متکی به نفس، نقایص و عیوب خود را می‌پذیرند و هرگز از این مسئله دچار ترس و نگرانی نمی‌شوند و با این کار به کودکان یاد می‌دهند که اگر کسی با آن‌ها مخالفت کرد، آن‌ها هنوز مورد احترام ذاتی هستند و عیب و نقص خود را می‌پذیرند.

۲- کودکان را مجبور به "سکوت" نکنیم.

والدین باید بدانند که سکوت فرزندشان نشانه رضایت او نیست. و پیروی از روی اجبار دلیل بر رضایت قلبی با والدین نخواهد بود. در چنین مواردی هیچ تغییر واقعی در فکر و ذهن کودک به وجود نمی آید و اختلاف عقیده او با والدین همچنان باقی می ماند.

در پایان فقط پدر و مادر فرمان می دهند و کودک اطاعت می کند که در این حالت کودک عقیده شخصی خود را حفظ می کند. و پدر و مادر همه راه های دگرگونی طرز فکر کودک را می بندند.



۳-طریقه "درست اندیشیدن" را به کودکانمان بیاموزیم.

به کودک اجازه دهیم با اتکای به خود بیندیشد. زیرا اگر بخواهیم او را برای ورود به دوره‌ی بزرگ‌سالی آماده سازیم، می‌بایست طریقه اندیشیدن را به او بیاموزیم.

برای آموزش درست اندیشیدن باید به کودک اجازه دهیم آنچه را که می‌خواهد (بدون توجه به اینکه با چه چیزی و چه کسی مخالف است) بیان کند.

زیرا فقط زمانی که باورها و عقاید کودک در معرض دید قرار گیرد می‌توانیم آنها را بررسی و اصلاح کنیم. مادامی که کودک تصورات و اندیشه‌های خود را مخفی کند، همه این باورها باثبات و خوب به نظر می‌رسد.



۴- کودک را تشویق به "دروغ‌گویی" نکنیم.

والدین با منع کودک از اظهار مخالفت خود، در واقع او را ترغیب می‌کنند که دروغ بگوید. بنابراین وقتی والدین از فرزند خود موافقت کامل و مطلق را طلب می‌کنند، در واقع از او می‌خواهند که به خودش دروغ بگوید. یعنی علی‌رغم باور خود (اعم از اینکه واقعیت درست یا غلط باشد) با پدر و مادر خود موافقت کند.

۵- در صورت مخالفت کودک با عقاید ما "حس گناه" را در کودک تقویت نکنیم.

نباید به کودک تلقین کنید که مخالفت او با والدین یا زیر سؤال بردن افکار و تصورات آنها گناه کبیره است.

۶- کودک را به بهره‌گیری از "نیروی عقل و اندیشه" خود

برای اصلاح طرز فکر تشویق کنیم.

باورها و عقاید ارزشمند خود را مورد چون و چرا قرار دهد.

با خود و والدینش بحث و گفتگو کند و هر

موضوعی را مورد بررسی قرار دهد تا آنکه

بداند به چه علتی به این باورها و

تصورات معتقد شده است.



خطای شماره ۲

قضاوت درباره کودک بر اساس رفتارش

در تعالیم اسلامی آمده است که از گناه دوری کنید؛ اما از گناهکار نه. چرا که رفتار فرد از خود او امری جداگانه است. بنابراین نباید کودکی را که خانهای را به آتش کشیده شرور و بد ذات دانست. ممکن است اعتراض کنید که پس این عمل او چه توجیهی می‌توانست داشته باشد؟ حداقل سه عامل منطقی برای رفتارهای ناخوشایند کودکان می‌توان تصور کرد:

۱. بهره هوشی پایین و ناتوانی ذهنی،

۲. جهالت، نادانی، ناآگاهی، بی‌تجربگی،

۳. اختلالات عاطفی – هیجانی نظیر افسردگی و ...

که با جلوگیری از عقب‌افتادگی ذهنی، می‌توان کم‌هوشی را برطرف کرد؛ از طریق اطلاع‌رسانی، تعلیم و تربیت، مبارزه با بی‌سوادی، جهالت از بین می‌رود. و به واسطه آموزش تفکر عقلانی و طریقه درست اندیشیدن، می‌توان در برابر اختلالات عاطفی – هیجانی ایستادگی کرد.

نتیجه اینکه هرگز کودکمان را به عنوان فردی خوب یا بد بر اساس شخص معرفی نکنیم؛ لذا کودکی شرور و بد ذات وجود ندارد.

خطای شماره ۳

کودکان، عامل ناراحتی و عصبانیت‌های والدین خود، هستند.

یکی از مهم‌ترین تصورات غلط والدین نسبت به فرزندان خود که باید آن را کنار گذاشت اینست که ما باور داشته باشیم که رفتارهای کودکان ما موجب درد و رنج و ناراحتی‌های ماست.

باید این قانون را یادآور شویم که علت اصلی ناراحتی ما، تصورات، نگرش‌ها و گفته‌های درونی مان است. که بر احساسات تأثیر مستقیم می‌گذارد؛ لذا اگر کودکی به مادرش بگوید: «من از تو متنفرم» و مادر ناراحت، عصبانی و افسرده شود علت این احساس، گفته ناخوشایند کودک نیست. مطمئناً پس از این گفته کودک، گفته‌های درونی خود مادر است؛

لذا اگر مادر با خود خطورات خشم داشته باشد، احساس عصبانیت می‌کند و اگر خطورات غم و اندوه کند، احساس افسردگی و ناامیدی می‌کند.

پس هرگاه عصبانی و ناراحت شدیم نباید بگوییم تو مرا عصبانی کرده‌ای! بلکه باید با خود بگوییم تصور غلط خود را پیدا کنیم و به خود بقبولانیم.

پس اگر مادر با خود بگوید: «فرزند نازنینم الان ناراحت است

و من نباید حرف‌هایش را جدی بگیرم.» لذا ناراحت و عصبانی هم نخواهد شد.

نتیجه اینکه هیچ کس بجز خودمان نمی‌تواند ما را عصبانی و ناراحت کند.

خطای شماره ۴

روش‌های موثر تربیتی کودک عبارتند از:

سرزنش، تنبیه و ایجاد احساس گناه

لَا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ. (غررالحکم، ح ۱۰۵۲۹)

در گذشته نه چندان دور سبک تربیتی غالب این بود، که والدین برای تحت کنترل در آوردن کودکان، تنبیه و مجازات و حتی ایجاد احساس گناه را سودمند می‌دانستند در حالی که بهایی بسیار گزاف را متحمل می‌شدند.

تربیت عاقلانه باید دارای سه ویژگی باشد:

(۱) تنبیه نباید موجب ایجاد رفتارهای غلط دیگری شود.

مثلاً با تنبیه انگشت مکیدن را اصلاح می‌کنند اما شب ادراری بوجود می‌آورند.

(۲) رفتار ناپسند کودک را باید با شیوه‌های مناسب اصلاح نمود. مثل الگو دهی، تشویق کارهای مثبت.

(۳) تربیت کودک باید به گونه‌ای باشد که فقط ظاهر رفتار را تغییر

ندهد بلکه اندیشه و تصورات درونی را نیز دگرگون کند.

لذا اگر کودکی با اجبار و بدون دلیل منطقی اطاعت کند، پس از رهایی از این زندان دیر یا زود رفتار را تکرار خواهد نمود.

نتیجه اینکه سرزنش، تنبیه و احساس گناه هیچ یک از این سه ویژگی تربیت را دارا نیستند. و نه

تنها رفتار را اصلاح نمی‌کنند بلکه سبب انتقام و کینه‌جویی نیز می‌شوند و چنین کودکانی در

بزرگسالی برای کسب موفقیت دچار خطای شناختی و قانون همه یا هیچ، یا صفر و صدی یا سیاه و سفید خواهند شد.

خطای شماره ۵

کودکان بیشتر از کلام والدین می آموزند تا عمل آن‌ها.

والدینی که به خوبی می‌دانند که خود نمی‌توانند به نصایح خود عمل کنند، چنین توصیه می‌کنند: «به آنچه می‌گویم عمل کن، نه آنچه خودم انجام می‌دهم.» باید بدانیم که توضیح شفاهی برای آموزش یک رفتار مناسب نیست، اگر یک خوش‌نویس یا مکانیک عملی را نشان بدهد، از هزار بار آموزش کلامی موثر تر است.

پس اگر دیدیم که کودکی به نصایح والدینش جامعه عمل نمی‌پوشد احتمالاً می‌بایست میزان عمل والدین به نصایح خود را زیر سؤال برد.

شما پدر یا مادر گرامی اگر در مقابل رفتار کودکان عصبانی شوید، او خواهد آموخت که در مقابل رفتارهای دیگران و یا حتی خود شما عصبانی و خشمگین شود.

كُونُوا دُعَاءَ لِلنَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ



خطای شماره ۶

تحسین و تمجید کودک را لوس می کند.

اکثر انسان‌ها از قدردانی و تحسین کارهای خوب خود توسط دیگران، استقبال می کنند. گاهی برخی از والدین دچار خطای شناختی شده و بر این باورند که:

- جز انجام کار خوب و پسندیده انتظاری از کودک نمی رود.
- و یا نیازی نیست برای اعمال نیک توجه ویژه‌ای به او بشود.
- یا وظیفه اش است.

در حقیقت شاید ریشه این طرز فکر احساس ناراحتی این نوع والدین باشد چرا که خود در کودکی مورد تعریف و تمجید نبوده اند.

در حقیقت علت لوس شدن تعریف و تمجید نیست بلکه:

(۱) میزان اجازه انجام کارهایی است که به کودکان می دهیم.

(۲) فقدان کنترل و نظارت صحیح بر رفتارهای کودک است.

اگر شک دارید که کودکان خود را

مورد تحسین و تمجید قرار دهید یا نه

بدانید که تحسین بیش از حد،

کمتر از عدم تحسین به کودک آسیب می زند.



خطای شماره ۷

کودکان نباید ناکام و ناراحت شوند.

باید بدانیم که از ناکامی‌ها و مشکلات مختلف زندگی گریزی نیست، حتی برای خوشبخت‌ترین مردم؛ اما برخی والدین بامحبتی وافر نسبت به فرزندان تلاش می‌کنند تا آن‌ها را در مقابل مشکلات زندگی محافظت کنند. این والدین معتقدند که دیر یا زود فرزندشان با سختی‌ها روبرو خواهد شد پس حداقل دوران کودکی شاد و خوش باشد و بی‌خبر از مسائل واقعی روزمره والدین. این خواسته ارزشمند و خیرخواهانه والدین اگر به افراط کشیده شود سبب می‌شود تا کودکان در بزرگسالی:

(۱) با مشکلات بسیاری روبرو شود که مهارت رویارویی با آن‌ها را نیز نیاموخته است.

(۲) زندگی بی‌روح و بدون هیجان و ملال‌آوری را تجربه کند.

خطای شماره ۸

تنبيه شديد اگر از همان اول اعمال شود موثرتر خواهد بود.
گروهی از افراد معتقدند که باید گربه را دم حمله کشت. تا فرد حساب ببرد. تنبيه نیز باید آن قدر شديد و سخت باشد که بد رفتاری کودک را از همان ابتدا اصلاح کند.
مسلماناً یک فرمانده عاقل از توپخانه سنگين خود برای نابودی یک هدف کوچک استفاده نمی کند، چون به خوبی می داند که از سلاح هایش چه کاری بر می آید و در چه شرایطی باید به کار گرفته شوند. سپس مجبور می شود با آتش تفنگ به استقبال تانک ها برود.
لذا این نوع تنبيه اثر خود را از دست می دهد و کودک ديگر به مجازات های آنها اعتنایی نخواهد داشت؛
بنابراین این روش کارا نخواهد بود.



خطای شماره ۹

**فقط زمانی به کودک محبت می‌کنیم که:
کار شایسته‌ای انجام داده باشد.**

تا رفتار شایسته‌ای از کودک نبینیم به او محبت نکنیم. بسیاری از والدین می‌دانند که پاداش و جایزه رفتار مطلوب را تقویت می‌کند و تنبیه و مجازات تضعیف. اما خطایی که در این بین رخ می‌دهد اینست که محبت کردن به کودک را نیز جزء پاداش‌های بزرگ قلمداد کرده و آن را فقط در صورت بروز رفتاری مطلوب مبذول می‌دارند.

در حالی که باید توجه داشته باشیم که نیاز به محبت یک میل فطری و جزء نیازهای اساسی کودکان است. و نباید به دلیل رفتار ناپسند کودک یا انجام ندادن رفتار پسندیده آن را از کودکان دریغ نمود.

نکته مهم اینست که محبت می‌تواند به عنوان پاداش هم قرار بگیرد؛ اما نباید فقط به عنوان پاداش از آن استفاده نمود.

شرائط تنبيه

۱. خودداری از انتقام
۲. هدفدار بودن
۳. آگاهی دادن و پند و اندرز قبل از تنبيه
۴. آگاهی دادن بعد از تنبيه نسبت به علت تنبيه
۵. جای گزینی رفتار مناسب در پی رفتار نامناسب
۶. پنهان بودن تنبيه از دید دیگران
۷. خودداری از تکرار و استفاده بیش از اندازه از تنبيه
۸. درنگ در اجرا و به تأخیر انداختن آن
۹. توجه به تفاوت های فردی و تناسب آن با سن و روحیه و خطای فرد.

انواع تنبیه

۱. بدنی: آخرین روش برای اصلاح و تغییر رفتار است.
فلک، کتک، و...

امتیاز منفی

جریمه

تهدید

تحریک عواطف

سرزنش

محروم کردن از چیز مورد علاقه

قهر کردن

۲. غیر بدنی

تنبیه

پیامدهای احتمالی تنبیه

- (۱) کینه‌توزی نسبت به تنبیه کننده
- (۲) ایجاد روحیه تنبیه‌گری در دیگران
- (۳) پیدایش روحیه پرخاشگری در تنبیه کننده و شونده
- (۴) پنهان کاری و دروغ گویی
- (۵) ستم‌پذیری
- (۶) ایجاد حيله‌گری، ریاکاری
- (۷) ترس‌شدن
- (۸) لجبازی
- (۹) ایجاد افسردگی و بیماری‌های عصبی
- (۱۰) اضطراب دائم
- (۱۱) از بین رفتن اعتماد و اطمینان
- (۱۲) بی‌احترامی به بزرگ‌ترها
- (۱۳) از بین رفتن اعتماد به نفس
- (۱۴) بی‌ارادگی
- (۱۵) بی‌تفاوتی در قبال دیگران
- (۱۶) گوشه‌گیری، کندذهنی
- (۱۷) سلب احترام به بزرگ‌ترها،
- (۱۸) ضرر به سلامت روحی و جسمی
- (۱۹) از بین رفتن رابطه والدین با فرزند

احادیث مرتبط به مباحث

□ شَكُوتٌ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى ابْنِ لِي فَقَالَ لَا تَضْرِبْهُ وَ
اهْجُرْهُ وَ لَا تُطَلِّ (بحار الانوار، ج ۱۰۴، ح ۷۴، ص ۹۹).

□ الْإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يُشِبُّ نِيرَانَ اللَّجَاجَةِ.
افراط در سرزنش کردن آتش لجاجت را شعله ور می
کند. (غررالحکم، ح ۱۷۶۸)

□ «إِنَّ اللَّهَ لَيَرْحَمُ الْعَبْدَ؛ لَشِدَّةِ حُبِّهِ لَوَلَدِهِ؛
بدون تردید خداوند بر بنده خود به خاطر شدت محبت به
فرزندش، رحم می کند. (کافی، ج ۱۱، ص ۴۴۹)

