



جلسه سوم استاد ریحانی - بیستم آذر ۱۴۰۳

جلسه پیش سبک سخت گیر را گفتیم، گفتیم پیامدهای سبک تربیتی سخت گیرانه: اغلب بچه‌ها از نظر اجتماعی ناشایست رفتار می‌کنند. دیدن دیگه خیلی لجام گسیخته هستن یا خیلی خجالتی یا از اون طرف خیلی جسارت بدی دارن. نمی‌توانیم بگیم جسارت زیاد در ابراز وجود خوبه ولی اگر بچه‌ای بتونه اون چیزی که مد نظر داره رو مطرح بکنه، بتونه حرفش رو بزنه و بتونه خودش رو ثابت بکنه چیز خوبی منتهای مراتب از اون طرف بچه‌هایی که در این سبک زندگی کردند چون دائم کنترل شدن و ورود به جزئیات پیدا کردن اغلب این بچه‌ها اعتماد به نفس خوبی ندارن لذا وارد یک مکان دیگه هم که می‌شوند شما می‌بینید که رفتارشان رفتار پسندیده‌ای نیست و اعصاب مابقی رو خرد می‌کنن. هر دو پیامد این روش مضر هستن یا آنقدر خجالتی که آدم نمی‌تونه با این بچه‌ها ارتباط بگیره یا از یک طرف دیگه آنقدر لجام گسیخته برخورد می‌کنند که باز قابل کنترل نیستند. همچنین مهارت ارتباطی ضعیفی دارن، تو مهارت‌های اجتماعی و تو ارتباطات خودشان خیلی ضعیف هستن و خیلی نمی‌تونن فعالیتی رو به انجام برسونن، خیلی تحریک پذیرند، خیلی با یک و دو کردن سریع از کوره در میرن، داد می‌زنن و این ربطی به سن و سال نداره. گفتیم یک بچه سه ساله‌ام که توی این جو باشه شیوع همین رفتار را شما درش می‌بینید. خیلی داد می‌زنه برای کاری که می‌خواد و چیزی که می‌خواد رو با داد می‌گیره. دیدن بعضی از بچه‌ها چقدر داد می‌زنن چون استرس خیلی بالایی دارن، چون دائم همش احساس می‌کنه آیا تونستم رضایت بابا و مامانم را جلب کنم، آیا دیگه ایراد نمی‌گیرند، آیا تموم شد و... این باعث میشه سطح استرس خیلی بالایی داشته باشن و بالعکس سطح ایمنی خیلی پایینی دارن معمولاً دچار بیماری (ام اس) میشن تو حالت مزمن که این دقیق روی اعصابشون تاثیر می‌گذاره و متأسفانه این بیماری‌ها در اونا شایع هستش.

دو تا نکته وجود داره که کنترل استرس بیشتر باعث سلامتی و اصل سلامتی و موفقیت بیشتر میشه و عدم کنترل استرس باعث یک سیستم ایمنی ضعیف و در واقع نداشتن سیستم مهارتی درست میشه. ما چهار سبک تربیتی را گفتیم سختگیرانه رو هم گفتیم الان می‌خوایم ویژگی والدین سهل گیر رو بگیم.

والدین سهل گیر ویژگی‌هاشون اینه که این‌ها بسیار مداخله‌گرند ولی برعکس والدین سخت گیر محدودیت زیادی ندارن یعنی خیلی بچه‌ها رو محدود نمی‌کنن و خیلی مداخله می‌کنن دیدید دیگه گاهی حتی استرس اینکه غذای بچه را دهندش بذاره نداره و اونو آزاد می‌ذاره. تو روانشناسی رشد اگه خاطرتون باشه گفتیم بچه‌ها تو مسیر رشد به دنیا میاد، ببینید بچه‌ای که به دنیا میاد همون اول حتی قادر نیست دستشو هدفمند حرکت بده، بچه‌ها دستاشونو تکیه میدن ولی هدفمند نیست یک چیزی می‌گیریم جلوش نمی‌تونه حتی اینو دست بندازه بگیره. به دنیا که میاد به مرور و آروم آروم میاد دست می‌زنه دست می‌اندازه و اونو می‌گیره. سیستم رشد انسان یک اصل هستش که تو مسیر رشد بچه‌های ما به دنیا میان فقط پدر و مادر کافیک اون سنگ و کلوخ‌های بین راه رو بردارن و گرنه بچه‌ها همین جوری در حالت اتوماتیک



دارن مسیر رشد خودشون رو طی می کنن. بچه ای که تازه به دنیا اومده و خوابیده حتی نمی تونه گردن بگیره. فرزند انسان موجود بسیار پیچیده ای است به خاطر همین خیلی دیرتر از فرزند موجودات دیگه کامل میشه مثلاً بچه آهو به دنیا میاد دوبار بلند بشه پاهاش می لرزه می خوره زمین بار سوم پا میشه راه میره اما بچه انسان رو شما نگاه کنید اول سر رشد می کنه دیدن دیگه اول سر با سینه یک اندازه است بعد آروم آروم شونه ها بعد صبر می کنیم تا یک سالگی رشد کنن، رشد سر محدود میشه و متوقف می شه بعد از اون بدن رشد می کنه بعد بچه که خوابیده می تونه گردن بگیره، آروم آروم دستشو می گیری تا شونه بالا میاد بعد آروم آروم پا میشه، میشینه، بلند میشه، راه می افته، راه میره و تازه راه میره هم دوست داره شما بغلش کنید از بالا ببین. مادر سهل گیر لزوماً مادر خوبی نیست مانند سخت گیر که افراط و تفریط تو هم قاطی شده.

والدین سهل گیر و والدین سخت گیر اغلب نمی تونن بچه های مستقل بار بیارن. ببینید هیچ کدوم نمی تونن هر کدوم به یک نوعی مشکل دارن، فرزند والدین سخت گیر شاید مستقل بشه ولی عزت نداره، استقلالش رو به سختی از دست پدر مادر گرفته، یک جایی زده بیرون، یک جایی فرار کرده از دست این پدر و مادر. چقدر ازدواج هایی که مال این پدر مادرها هستن و الان که بعد از چند سال با بچه صحبت می کنی میگه من خواستم فقط از خونه بابام بیام بیرون چه دختر چه پسر با اینکه از چاله به چاه افتاد. مثل یک فتری که فشار بدی فشار بدی بعد که دست بر می داری میره که دیگه پیداش نمی کنی.

این تصور غلط هستش که فکر می کنند نداشتن محدودیت باعث خلاقیت و اعتماد به نفس بالا در کودک میشه. گفتیم که احساس می کنن اگر محدود نکنند بچه خلاق تر میشه، بچه شکوفاتر میشه و استعدادش خیلی بالاتر میره البته این جور والدین خیلی غیر سنتی هستن چون سنت رو محدودیت می دونن. الان دیگه تکون بخوری میگن اینا دیگه مال قدیمه چون به هر حال فضای سنتی رو فضای محدودکننده میدون و می زنن زیر میز و هیچ کدوم اینا رو می خوان قبول نکنن.

در خانواده سبک سهل گیر در واقع کودکان با عدم توانایی در کنترل رفتار هستند زیرا والدین به رشد همه جانبه کودک توجهی ندارند چون هیچ مسئولیتی ندادن به فرزند و هیچ محدودیتی براش قائل نشدن. میشه اینکه میگه الان من می خوام این ساعت غذا بخورم، من حوصله ندارم، مامان بیا غذا، من الان گشمنه و... موضوعی که در این سبک نبودش به چشم می خوره صبر هستش، نبود صبر چالش های زیادی رو برای والدین در این دسته درست می کنه، صبر یک چیزی نیستش که مثل آب بریزیم تو لیوان من بخورم و تشنگی رفع بشه نه، صبر اکتسابی است اما تا یک حدی ژن میاره ولی یک حد خیلی خیلی بالایی رو من باید کسب بکنم. ببینید بچه رو تا زیر یک سال و نیم می گن تمام تمام نیازهاشون باید برآورده بشه حتی ضروری و غیر ضروری هم نداره اما بعد از یک سال و نیم آروم آروم مادر صبر رو با بچه تمرین می کنه.



بچه هایی که تک فرزندان هستند لزوماً خیلی از استعداد های این بچه ها اصلاً به عمل تبدیل نمی شه و تو مرحله قوه می مونه در صورتیکه بچه در اون خانواده هایی که دو تا سه تا بچه دارن رشد بهتری داره، بچه چقدر زرنگ میشه و می دونه یک چیزی رو چه جوری قایم کنه که اون یکی دستش بهش نرسه ولی هر وقت که نعمت همیشه بوده آسیب هم همراه خودش داشته مثلاً محروم کردن رو شما نگاه کنید اون درختایی که دائم کنار آب هستن راحت از ریشه در میان چون تا یک مقدار دراز شده ریشه رسیده به آب و نیاز نشده که بیشتر زحمت بکشه و بلند تر بشه همون قدر که ریشه داشته آب رو گرفته و رفته بالا، اما گیاهی که تو کویر وجود داره رو ببینید شما چقدر باید کلنگ بزنی تا این ریشه به آب برسه برای همین ریشه بلندی دارن چون اینقدر انرژی خرج کرده خرج کرده تا خلاصه بره برسه. یک داستان وجود داره به اسم کاکتوس ها توی هوای مرطوب و هوای خشک سرچ کنید توی گوگل تصویرش میاد که کاکتوس ها توی فضای خشک همه قشنگ صاف رفتن بالا اما کاکتوس هایی که تو فضاهای نمناک و بارونی بودن به علت شدت بارندگی ها شما می بینید همه تو هم دیگه رفتن آنقدر که پر پشت رشد کرده ولی مال فضای بیابانی همه تنظیم شده مستقیم رفتن بالا. ما یک سری نیازهای واقعی داریم یک سری تمایلات نیازی داریم، یک سری چیزها نیاز ضروری منه مثلاً الان تشنه این آبی که نوشیدم میشه رفع نیاز من. نیازهای اساسی با تمایلات متفاوت هستن، برای مثال من وقتی می خوام به یک مهمونی برم قبلش یک سر می رم یک جعبه شیرینی هم می خرم، قبل اینکه وارد قنادی بشم سیر و پر ناهار خوردم و کاملاً سیر شدم یعنی نیاز اساسی و اصلی من برطرف شده ولی تا بوی خوش این شیرینی به مشام من می رسه هوس می کنم که از این شیرینی ها هم بخورم حتی با اینکه ناهار رو کامل خوردم.

پایان مبحث جلسه سوم استاد ریحانی

۱۴۰۳/۸/۲۰