



# پیامدها و مشکلات تک فرزندى

گردآوری و تألیف:

دکتر نوذر نخعی

«ویراست دوم»

|                      |                                                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:             | نخعی، نوذر، ۱۳۴۸ -                                                                                        |
| عنوان قراردادی:      | پیامدها و مشکلات تک فرزندی                                                                                |
| مشخصات نشر:          | کرمان: نشر فانوس، ۱۳۹۴.                                                                                   |
| مشخصات ظاهری:        | ۱۲۸ ص.: مصور؛ ۱۴×۱۴ س.م.                                                                                  |
| شابک:                | 978-600-5632-85-9                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی:   | فیبای مختصر یادداشت:                                                                                      |
| یادداشت:             | فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است. |
| یادداشت:             | کتابنامه به صورت زیرنویس.                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۳۸۲۱۳۷۹                                                                                                   |

## پیامدها و مشکلات تک فرزندی

- گردآوری و تألیف: نوذر نخعی
- ناشر:
- کاریکاتوربست: محمد صالح رزم حسینی
- گرافیک و طراحی: محسن ملانوری شمسی
- نوبت چاپ:
- تیراژ:
- چاپ و صحافی:
- شابک: ۹-۸۵-۵۶۳۲-۶۰۰-۹۷۸

## فهرست:

- فصل اول: آنچه که تحقیقات موثق از تبعات منفی تک‌فرزندی می‌گویند ..... ۱
- فصل دوم: توجه افراطی و لوس کردن ..... ۵
- فصل سوم: حفاظت بیش از حد و بیش‌تیماری ..... ۲۵
- فصل چهارم: کوتاهی در تربیت و ادب کردن ..... ۳۷
- فصل پنجم: جبران افراطی ناشی از احساس گناه ..... ۶۵
- فصل ششم: توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه ..... ۷۵
- فصل هفتم: برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ ..... ۸۹
- فصل هشتم: تحسین افراطی و بیش از حد ..... ۹۹
- فصل نهم: اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از اینجا شروع کنید! ..... ۱۱۵



## پیشگفتار

لحظه‌ای ازدواج یک دختر و پسر تک‌فرزند را مجسم کنید. کودک آنها نه خاله خواهد داشت و نه عمه، نه عمو و نه دایی! چنین زوجی نه تنها خودشان از نعمت داشتن خواهر و برادر محروم بوده‌اند، بلکه فرزندان در خلاء ناخواسته محروم بودن از بستگان درجه یک، زندگی خواهد نمود. پدر و مادر این زوج نیز باید بدانند که در این دنیای ماشینی نمی‌توان از تک‌فرزند انتظار داشت که مرهمی برای تنهایی زود هنگام والدین خود باشد، به عبارتی تنهایی در تنهایی!

آیا پدر و مادری که یک فرزند دارند، می‌توانند هیچ روزی را بدون دلواپسی بیش از حد نسبت به مخاطرات متفاوتی که تک‌فرزند آنان را تهدید می‌کند، سپری کنند؟ آیا کودکان تک‌فرزند با احتمال بیشتری از سوی پدر و مادر خود حفاظت نمی‌شوند؟ آیا به دلیل نداشتن خواهر و برادر هم سن و سال، آنها را از بچگی کردن محروم نکرده‌ایم؟ آیا هنگامی که تک‌فرزندمان درخواست خواهر و برادر از ما می‌کند، احساس گناه نمی‌کنیم؟

تک‌فرزندی پدیده‌ای است که به دنبال صنعتی شدن جوامع امکان رخداد آن افزایش می‌یابد. تک‌فرزندان به دو علت عمده رفتارشان با افراد غیرتک‌فرزند ممکن است متفاوت باشد؛ رفتار متفاوت والدین با آنها، و نداشتن خواهر و برادر. از آنجایی که احتمال تک‌فرزندی در خانواده‌های تحصیل کرده بیشتر است، گسترش این امر ممکن است سبب شود که در آینده‌ای نه چندان دور سهم کودکان با ضریب هوشی بالا در جامعه کمتر شود و به تدریج میانگین ضریب هوشی جامعه رو به کاهش نهد. جدا از تنهایی زودهنگام والدین و تبعات منفی تک‌فرزندی برای جامعه، تک‌فرزندی مشکلات متعددی را برای فرزند و والدین می‌تواند به دنبال داشته باشد. این کتاب مشکلات تربیتی بالقوه کودک تک‌فرزند را واکاوی می‌نماید، مشکلاتی که راه حل ریشه‌ای آن، بیرون بردن کودک از بحران تک‌فرزندی است. بخشی از این کتاب از اثر دکتر کرولین وایت تحت عنوان «هفت گناه والدین تک‌فرزند» اقتباس شده است. امید که مفید واقع شود.

در ویراست دوم سعی گردید که با توجه به بازخورد خوانندگان نسخه نخست، کتاب به صورت خلاصه‌تر و آسان‌تر و در عین حال جذاب‌تر تدوین گردد. نقاشی‌های این کتاب حاصل زحمات هنرمند کاریکاتوریست جناب آقای محمدصالح رزم‌حسینی است، که با داشتن ۲۰ سال تجربه کاری و کسب چندین جایزه بین‌المللی آنها را قلم زده‌اند. طراحی و

### پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | iii

صفحه آرابی را دوست هنرمندم جناب آقای محسن ملانوری عهده‌دار شدند. ویراستاری ادبی را نیز همکار ارجمندم سرکار خانم تویسرکانی متقبل شدند. در پایان لازم می‌دانم از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت که از انتشار این کتاب حمایت مالی نمودند، به ویژه جناب آقای دکتر محمد اسلامی که با ویرایش علمی به ارتقای کیفیت آن کمک شایانی نمودند، قدردانی نمایم. سپاس اول و آخر را به همراهان زندگی‌ام، به پدر، مادر، همسر و فرزندان عزیزم تقدیم می‌کنم.

دکتر نوذر نخعی

استاد و پژوهشگر مرکز تحقیقات علوم اعصاب

دانشگاه علوم پزشکی کرمان



## فصل اول:

آنچه که تحقیقات موثق از تبعات تک‌فرزندی می‌گویند



## ۲ | آنچه که تحقیقات موثق از تبعات تک‌فرزندی می‌گویند

- در کنار کودکان اقوام بودن و یا ثبت نام در مهدکودک، جای خواهر و برادر را برای تک‌فرزند نمی‌گیرد. نتایج مطالعات آینده‌نگر حاکی از آن است که در جوانان تک‌فرزند احتمال وجود صفاتی همچون خوش‌بینی به آینده، وظیفه‌شناسی، قابل اعتماد بودن، رقابت جویی، و خطرپذیری در محیط کار کمتر است<sup>۱</sup>.
- تک‌فرزند احتمال آنکه روحیه مستبدانه داشته بیشتر، و از خصوصیات شخصیتی تعاملی و خونگرمی برخوردار باشد، کمتر است. در مطالعه‌ای که در طول ۳۱ سال در فنلاند انجام شد، مشاهده شد که احتمال ارتکاب به جرائم خشونت‌آمیز در پسران تک‌فرزند بین ۲ تا ۸ برابر در قیاس با پسران خانواده‌های چندفرزندی افزایش می‌یابد<sup>۲</sup>.
- مطالعات متعدد در چین بر این باورند که به موازات افزایش تعداد خانواده‌های تک‌فرزند باید انتظار تغییرات گسترده‌ای را در رفتار جامعه چین داشت، به طوری که از

<sup>۱</sup> - Cameron L, Erkal N, Gangadharan L, Meng X. Little Emperors: Behavioral Impacts of China's One-Child Policy. Science. 2013 Feb 22;339(6122):953-7.

<sup>۲</sup> - Kemppainen L, Jokelainen J, Järvelin MR, Isohanni M, Räsänen P. The one-child family and violent criminality: a 31-year follow-up study of the Northern Finland 1966 Birth Cohort. American Journal of Psychiatry. 2001 Jun 1;158(6):960-2.

### پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۳

آن به عنوان «بمب ساعتی رفتاری» نام برده‌اند.<sup>۱</sup>

■ تک‌فرزند هنگام ورود به جامعه از حیث رفتارهای تعاملی از مهارت کمتری برخوردار است، چرا که قرار بوده این مهارت را در آزمایشگاه خدادادی خانواده «در عمل» و با وجود خواهر و برادر یاد بگیرد.<sup>۲</sup>

■ سوءرفتارهای جنسی از جمله تمایل به ارتباط با جنس مخالف در دختران تک‌فرزند بیشتر است.<sup>۳</sup>

■ تبعات منفی ازدست دادن تک‌فرزند، بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی والدین، از جمله ابتلا به افسردگی و بیماری‌های مزمن بسیار بیشتر از خانواده‌های چندفرزند است.<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> - Hesketh T, Zhu WX. The one child family policy: the good, the bad, and the ugly. *BMJ: British Medical Journal*. 1997 Jun 7;314(7095):1685.

<sup>۲</sup> - Howe N, Recchia H. Sibling relations and their impact on children's development. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, & R. Peters (Eds.), *Encyclopedia on early child development*. Centre of Excellence for Early Child Development, 2006.

<sup>۳</sup> - Li S, Chen R, Cao Y, Li J, Zuo D, Yan H. Sexual knowledge, attitudes and practices of female undergraduate students in Wuhan, China: The only-child versus students with siblings. *PloS one*. 2013 Sep 4;8(9):e73797.

<sup>۴</sup> - Wei Y, Jiang Q, Gietel-Basten S. The well-being of bereaved parents in an only-child society. *Death studies*. 2016 Jan 2;40(1):22-31.



فصل دوم:  
توجه افراطی و لوس کردن



## ۶ | توجه افراطی و لوس کردن

والدین تک‌فرزند ناخواسته ممکن است در طول زمان به ماشین خشنود ساز کودک خود تبدیل شوند. مشکل اینجا است که آن‌ها اطلاع ندارند که توجه بیش‌ازاندازه و فراهم کردن همه‌چیز چه قدر به بچه آسیب می‌زند.

در خانواده‌های چند فرزند، بچه‌های دوم و سوم خیلی وقت‌ها با اسباب‌بازی‌های خواهر و برادر خود بازی می‌کنند و لباس‌های خواهر و برادر بزرگ‌تر را می‌پوشند. منظور این نیست که بچه‌های خانواده‌های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند، آن‌ها می‌آموزند که کم‌تر درخواست کنند.

«توجه افراطی» که والدین تک‌فرزند به‌سختی می‌توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است؛ «مادی و عاطفی»، که گاهی اوقات با یکدیگر هم‌پوشی دارند. اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب‌بازی می‌کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. اگر تصمیم به داشتن فقط یک بچه دیگر می‌گرفتند، این قدر احساس عذاب وجدان نمی‌کردند، اما حالا که استطاعت خرید اسباب‌بازی گران‌قیمت را دارند، «فکر می‌کنند چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم»، طرز فکری آسیب‌زا!



اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می‌کنند، در اصل  
سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر  
نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند!

## الف) افراط مادی

فرهنگ مصرف‌گرایی سوغات قرن حاضر و دنیای مدرن است. این وظیفهٔ ماست که به‌عنوان والدین، بچه‌های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف‌گرایی - به‌طورمثال «نیاز» به آخرین مدل تلفن همراه- محافظت کنیم.

توجه افراطی ذره‌ذره روی هم جمع شده و به‌تدریج نمایان می‌شود، این مسئله یک‌شبه رخ نمی‌دهد. اولین باری که برای دختر خود یک عروسک اضافی می‌خرید، به یک‌باره معتاد خرید نمی‌شود، اما وقتی که هم‌زمان چند مدل اسباب بازی می‌خرید، این اتفاق می‌افتد. چون شما فقط یک بچه دارید و از استطاعت مالی لازم برخوردارید، همهٔ این‌ها را می‌خرید، اما حدس بزنید چه می‌شود؟ آمارها نشان داده است که والدین تک‌فرزند از والدین دارای دو یا سه فرزند، بیش‌تر برای بچهٔ خود خرج می‌کنند!

وقتی همه‌چیز برای بچه فراهم شود، قدر نمی‌داند. آنچه کودک بیش‌تر از هر چیزی نیاز دارد، احساس امنیت و دوست داشتن و محبت است که والدینش باید به او هدیه کنند.



کودک از فرهنگ مصرف‌گرایی هاکم بر جامعه تاثیر می‌پذیرد. این وظیفه ماست که به عنوان والدین، بچه‌های خود را از آلوده شدن در بستر مصرف‌گرایی و افراط محافظت کنیم. حتی در مورد یک موضوع ساده مانند بستنی، اگر بچه پنج ساله را به حال خود رها کنیم، آنقدر می‌شورد که مریض شود!

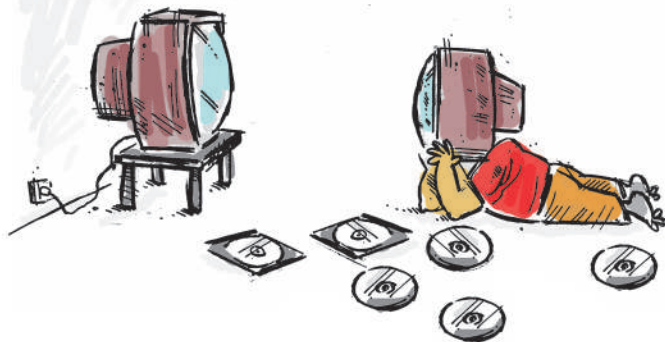
## راه‌های پیشگیری از افراط مادی

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که متأسفانه در برخی موارد ثروت، شهرت و زرق و برق بیش‌تر از تحصیلات یا خوب کارکردن افتخار محسوب می‌شود. بعید است که این وضعیت در آینده نزدیک عوض شود. ما دوست نداریم فرزندان بدون تحصیلات و صرفاً با توجه به ارزش‌های مادی، بزرگ شود. ماهواره و فیلم‌ها هم قسم شده‌اند که ارزش‌ها را به بچه‌هایمان آموزش ندهیم. اگر دیر بجنبیم این تفکر ناخوشایند در ذهن فرزندان ما نهادینه خواهد شد و دیگر سلاحی برای رویارویی با مادی‌گرایی نخواهیم داشت.

آگهی‌های تبلیغاتی تعلیم دیده‌اند که روح بچه‌ها را تسخیر کنند.

### ۱- برای کودک حدومرز مشخص کنیم

زمانی که کودک برای عملی شدن خواسته خود آشوب برپا می‌کند، شاید ساده‌ترین راه، تسلیم شدن در برابر درخواست او باشد. وقتی که در یک فروشگاه شلوغ به بچه نه می‌گوییم و بچه عصبانی می‌شود، نباید جلوی دیگران خجالت بکشیم و شاید لازم



ماهواره و فیلم‌ها هم قسم شده‌اند که ارزش‌ها را به پچه‌هایمان  
آموزش ندهیم. اگر دیر بمنتیم این تفکر ناخوشایند در ذهن فرزندان  
ما نهادینه خواهد شد و دیگر سلامتی برای رویارویی با مادی‌گرایی  
نخواهیم داشت.

## ۱۲ | توجه افراطی و لوس کردن

باشد نگاه‌های سرزنشگر آن‌ها را تحمل کنیم. ولی ما ساده‌ترین کار را انجام می‌دهیم، کیف پول را باز می‌کنیم و گاهی ممکن است قسم بخوریم که در منزل حسابت را می‌رسم! باید به خاطر داشته باشیم، انجام‌شدن فوری خواسته‌ها برای بچه‌ها همه‌چیز است. بچه‌ها در اینجا و در زمان حال زندگی می‌کنند. بچه چهارساله‌ای که در مغازه به هدفش رسیده است، توان درک این را ندارد که چرا دوباره اجازه چنین کاری را به او نمی‌دهید. توضیح شما به عنوان یک بالغ ممکن است برای او مفهومی نداشته باشد. از کنترل کردن و نه گفتن هراس نداشته باشید. قبل از رفتن به فروشگاه اسباب‌بازی برای او حدومرز مشخص کنید.

### ۲- برنامه‌ریزی از قبل

بچه‌ای که چون پدرش ماشین برقی برایش خریده سروصدا می‌کند، بچه‌ای است که پدرش از قبل و پیش از خروج از منزل برایش برنامه خرید را مشخص نکرده است. بچه‌ها عصبی و بی‌منطق می‌شوند، دقیقاً به خاطر این که والدین آن‌ها



تسلیم شدن در برابر درخواست بچه زمانی که آشوب می‌کند، ساده‌ترین  
راه خاتمه به آشوب است، اما این راه حل ترسوهاست.

## ۱۴ | توجه افراطی و لوس کردن

نمی‌دانند، یا دل و جرأت لازم را ندارند که برای میزان خرید بچه خود برنامه‌ریزی کرده و به آن عمل کنند.

### ۳- خلق احساس مسئولیت

کاری کنید کودک به واسطهٔ برعهده‌گرفتن مسئولیت‌های خاصی در خانواده، عضو واقعی از خانوار باشد. در زیر فهرستی از کارهایی که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید، آمده است:

الف) محدود نمودن رسانه‌های دیجیتال (تلویزیون، موبایل و ...): این شامل تعداد سی‌دی‌هایی که کودک شما تماشا می‌کند، نیز می‌شود. هرچه بچه کمتر تماشا کند، کمتر تحت تأثیر رسانه قرار می‌گیرد. بنا به توصیه انجمن متخصصین کودکان آمریکا (سال ۲۰۱۶ میلادی)، اجازه ندهید کودکان کمتر از دو سال، به صفحه تلویزیون یا موبایل و لپ‌تاپ نگاه کنند، کودک دو تا پنج سال هم فقط روزانه یک ساعت. ب) واگذاری کارهای متناسب با سن:

بچهٔ دو تا سه ساله: کمک کردن در آب دادن گل‌ها، جمع و مرتب کردن اسباب‌بازی‌ها.



سعی کنید به واسطه بر عهده گرفتن مسئولیت‌های خاصی در خانواده، عشق واقعی از خانواده باشد. به طور مثال کمک کردن در آب دادن گل‌ها توسط کودک دو ساله

- بچه‌های پنج تا شش ساله: کمک در مرتب کردن تختخواب (ممکن است خیلی مرتب نشود، اما کمک کننده است)، و آویزان کردن لباس‌ها.
- بچه‌های بزرگ‌تر: بیرون گذاشتن زباله، خالی کردن جاروبرقی، تازدن لباس‌های شسته، شستن ماشین و ...

#### ۴- والدین نه گفتن را یاد بگیرند

بزرگ‌ترین دشمنِ «نه» گفتن، دمدمی مزاج بودن و دلسوزی‌های آنی است. «نه» گفتن برای والدین تک‌فرزند به مراتب دشوارتر از والدین چند فرزند است. البته باید توجه داشت که احساسات و نیازهای آن‌ها لحاظ شود. خشنود کردن تک‌فرزند و برآورده کردن تمامی نیازها و درخواست‌های او، ممکن است یک شخص زیاده‌طلب و وابسته تحویل جامعه دهد.

باید به صورت هماهنگ با همسر خود در مورد نه گفتن به فرزندتان به توافق برسید. بیش‌تر بچه‌های تک‌فرزند مذاکره‌کننده‌های خوبی هستند، اما نباید بگذارید فرزند شما قبل از این که به سن بلوغ برسد، بدون مجوز و مدرک تحصیلی و دانش

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۱۷

لازم، حکم و نظریه بدهد. همچنین قبل از این که والدین در مورد مسئله‌ای به توافق برسند، نباید با او در مورد آن صحبت کنند. در وحدت است که قدرت وجود دارد.

### ۵- فقر را به او هدیه دهید

خوب است که تک‌فرزندها حتی زمانی که فراوانی و وفور نعمت جزء غیرقابل‌اجتناب زندگی آن‌ها است، نداشتن را تجربه نمایند.

■ به‌طور مثال بخشی از اسباب‌بازی‌های کودکان را که از آن‌ها خسته شده است، در محلی دور از چشمش نگه‌دارید، بعد از گذشت چند ماه آن‌ها را به او بازگردانید تا قدرشان را بهتر بداند.

■ با کودک به طبیعت بروید و هنگامی که کاملاً گرسنه شد غذاهای بسیار ساده بخورید، غذاهایی که شاید در شرایط عادی در خانه نخورد.

## ب) افراط عاطفی

ما تصوّر می‌کنیم چه قدر باوجدانیم که همیشه در خدمت فرزندمان بوده‌ایم، اما

وقتی به گذشته فکر می‌کنیم، شاید به این نتیجه برسیم که اگر برخی اوقات ناراضی می‌شد، به نفع او بود.

تک‌فرزند ما باید با کم بسازد و قدردان همان کم هم باشد، اما پرهیز از افراط مادی همه کار نیست. افراط عاطفی حتی می‌تواند خطرناک‌تر و مضرتر از افراط و زیاده روی مادی باشد. اجتناب از افراط عاطفی مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه‌ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه‌روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای والدین تک‌فرزند بسیار دشوارتر است.

بچه‌ای که خیلی آزاد بوده و افراطی بار آمده است به بالغی تبدیل می‌شود که در حفظ روابط و مشارکت‌های کاری مشکل خواهد داشت. کودک باید عواقب رفتار خود را بفهمد و بداند آن رفتارها چه اثری بر دیگران خواهد گذاشت. زمانی که والدین به شیوه‌ای منطقی و با دلیل نه بگویند، بچه‌ها یاد می‌گیرند که به افراد اطرافشان احترام بگذارند.

در ظاهر ممکن است بچه طوری رفتار کند که انگار از محدودیت‌های تعیین‌شده شما بیزار است، اما در باطن، او در طول زمان و به شیوه‌ای درونی درمی‌یابد که به نفع او بوده است.



اجتناب از افراط‌ماری مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه‌ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم. پرهیز از افراط عاطفی برای تک‌فرزند بسیار دشوارتر است.

## راه‌های پیشگیری از افراط عاطفی

### ۱- زندگی‌تان را فدا نکنید

صحیح نیست که کودک محور تمام تصمیمات زندگی شود تا دچار خودشیفتگی و این تصور نادرست نشود که «همه باید عاشق من باشند».

### ۲- بگذارید کودکان ارزش در خلوت خود بودن را کشف کنند

والدین بچه‌های تک‌فرزند فکر می‌کنند باید بچه خود را بدون توقف در قرارها و کلاس‌ها درگیر کنند، چون اگر فرزندشان تنها بماند، نمی‌داند که چه کار کند و ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسیل‌هایش هدر رود.

کودکی‌های خودمان را به یاد بیاوریم، اغلب ما پیش دبستانی رفتیم، دنیای ما کوچه‌ای بود که در آن زندگی می‌کردیم. بعد از مدرسه با بچه‌های همسایه و اگر هم بازی پیدا نمی‌شد، به تنهایی بازی می‌کردیم. به خیال‌پردازی می‌نشستیم و افکارمان به مکان‌هایی می‌رفت که هیچ محدودیتی نداشت. لحظه‌ای معلم می‌شدیم و لحظه دیگر پلیس و دزد! تقریباً تمامی بچه‌های تک‌فرزندی که من مصاحبه کردم، لحظه‌های خلوت خود را یکی از بهترین خاطرات خود می‌دانستند.



والدین بچه‌های تک‌فرزند فکر می‌کنند باید بچه خود را بدون توقف  
در قرارها و کلاس‌ها درگیر کنند، چون ممکن است احساس تنهایی  
کند یا پتانسیل‌هایش هدر رود.

## ۲۲ | توجه افراطی و لوس کردن

اگر ما فراهم کردن کلاس‌های متنوع را کار خوبی برای بچه‌هایمان تصور می‌کنیم، اشتباه است. باید والدین بین تعاملات اجتماعی، کلاس‌های خارج از مدرسه و فرصتی برای تنها خواندن، نقاشی کردن، و بازی‌های طبیعت‌محور همچون آب‌بازی و خاک‌بازی تعادل برقرار کنند.

چون خیلی موفقیت‌مدار هستیم، باور کردن این عقیده که یادگیری حاصل اشتباهات است، خیلی مشکل است. من مطمئنم آنچه یاد گرفته‌ام بیش‌تر به خاطر شکست‌هایم بوده، تا موفقیت‌هایم. ما می‌خواهیم که تک‌فرزندها پاک‌ی و بی‌گناهی خود را حفظ کنند و این وظیفه‌ی ما است که در عین حال، دنیا را با همه‌ی خطاها و بدی‌هایی که در آن وجود دارد، به آن‌ها معرفی کنیم.

اگر ما از رها کردن هراس داشته باشیم، آن‌ها به ما وابسته خواهند شد و در مستقل شدن مشکل خواهند داشت.

## راه‌های پیشگیری از لوس شدن

بچه‌های لوس، همیشه نیمه‌ی خالی لیوان را می‌بینند، زیرا همیشه لیوانی پر در

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۲۳

اختیارشان بوده است. به راه‌های زیر فکر کنید:

- سعی نکنید آنچه را که خودتان در کودکی نداشته‌اید، برای فرزند خود فراهم کنید؛
- از بدو تولد کودک، در مورد ارزش‌های خانوادگی خود تصمیم بگیرید؛
- محدودیت‌های شفاف، اما انعطاف‌پذیری را برای بچه در حال رشد خود تعیین کنید؛
- اجازه دهید فرزندان اشتباه کند و بچگی نماید. اجازه دهید از اشتباهات خود درس بگیرد، تا حدی که برای سلامتی و رفاه وی خطرناک نباشد؛
- علاوه بر بچه، برای خودتان هم خوب باشید. اگر برای خودتان هم وقتی در نظر بگیرید، بچه شما به این خاطر به شما احترام خواهد گذاشت؛
- نه گفتن را فرابگیرید و به آن عمل کنید. نگذارید بچه چهارساله با گریه شما را به عوض کردن شیوه‌ای که می‌دانید برای خودتان و او مفید است، وادار کند؛
- ارزش پول را با تشویق وی به کار کردن بیاموزید، چه کار کردن اضافی برای شما یا محل مطمئنی دیگر؛ وقتی فرزندان فهمید که درآوردن پول چه قدر زحمت دارد، قبل از خرج کردن کمی فکر خواهد کرد، همچنین قدر سخت کار کردن شما برای تأمین مخارج زندگی را خواهد دانست.

## خودآزمایی

آیا شما جزء والدینی هستید که بچه خود را لوس می‌کند؟

\* آیا برای فرزندتان کارهایی را انجام می‌دهید که خودش توان انجام آن‌ها را دارد؟

\* آیا بچه شما لوازم و توجهی فراتر از منطق، از شما تقاضا دارد؟

\* آیا نیازهای عاطفی و مادی بچه به طور کامل بر نیازهای خود شما سایه افکنده است؟

\* آیا بچه شما توان فهمیدن واژه «نه» را ندارد؟

\* آیا شما توان نه گفتن را ندارید، چون می‌ترسید بچه‌تان از شما دلخور شود؟

\* آیا در تعیین حد و مرز برای بچه خود مشکل دارید، چون تحمل ناراحتی او را ندارید؟

در صورت پاسخ مثبت به سوالات فوق، در خطر لوس کردن بچه خود هستید. بچه‌ای که همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بیند، زیرا همیشه لیوانی پر در اختیارش بوده است.

فصل سوم:

## حفاظت بیش از حد و بیش تیماری



### چرا تک‌فرزندها اغلب خیلی حفاظت می‌شوند

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می‌شنویم. این ترس توسط برنامه‌های خبری، وقایع ترسناکی که در شهر و محله‌مان از این‌و آن می‌شنویم، و صحبت‌هایی که با دوستان و همسایه‌ها داریم بیست و چهار ساعته وارد خانه‌های ما می‌شود: اعتیاد جوانان، حملات تروریستی، جنگ‌ها، رکود اقتصادی، دزدی و قتل و ...

به فرزندانمان دائماً اخطار می‌دهیم که با غریبه‌ها حرف نزنند، تمام وقت و از همه طرف مواظب آنها هستیم. گرچه منطقی است که جانب احتیاط را بگیریم تا اینکه بعداً تأسف نخوریم، اما هر قدر هم که بخواهیم، نمی‌توانیم امنیت صد درصدی تک‌فرزند



ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می‌شنویم. این ترس توسط برنامه‌های خبری، و وقایع ترسناکی که در شهر و محله‌مان از این‌و آن می‌شنویم، وارد خانه‌های ما می‌شود.

خود را تضمین کنیم، حتی اگر این کار را هم بتوانیم انجام دهیم، تا کی خواهیم توانست که آن را ادامه دهیم؟

از آنجایی که رابطه والدین تک‌فرزند با فرزند خود بسیار صمیمی است، تصور می‌کنند که دخالت در تمامی جنبه‌های زندگی تک‌فرزند، امری طبیعی و بخشی از رابطه آنهاست، بنابراین در خانواده‌های تک‌فرزند میل بالایی برای حفاظت افراطی وجود دارد، که این حفاظت بیش از اندازه می‌تواند برای تک‌فرزند به یک نقص تبدیل شود و نگذارد که آنها به صورت طبیعی رشد کنند، به شیوه‌ای که با تجارب خود، و تا حدی با آزمون و خطا رشد کنند.

مسئله این است که یادگیری تک‌فرزند ما فقط با تصمیمات خوب نیست، بلکه درک پیامدهای تصمیمات بد نیز منجر به یادگیری می‌شود. این مسئله به خصوص برای والدین تک‌فرزند بیشتر مصداق دارد، زیرا نمی‌توانند شاهد اشتباه تک‌فرزندی شوند که خیلی روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌اند. والدین مرعوب، فرزندى ترسو را بار می‌آورند. طبیعی است که تمامی والدین مسئولیت‌پذیر، از فرزندان خود مراقبت کنند، اما والدین تک‌فرزند با تلاش و عشق و جان‌فشانی بیشتری از تنها فرزند خود محافظت



این وظیفه ما است که دنیا را با همه خطاها و بدی‌هایی که در آن وجود دارد، به آنها معرفی کنیم. اگر ما ترسیده باشیم و از رها کردن هر اس داشته باشیم، آن‌ها به ما وابسته خواهند شد و در مستقل شدن مشکل خواهند داشت.

می‌کنند، زیرا فقط یک بچه دارند، تک‌فرزندی که تمام آرزوهای والدین در او خلاصه می‌شود. والدین تک‌فرزند فقط یک بچه دارند که به آن فکر کنند، بچه‌ای که همه چیز آنها است، اما والدین سه فرزند ممکن است چیزهای زیادی برای فکر کردن داشته باشند. والدین به جای اینکه به کودک این فرصت را بدهند که خودش مشکلاتش را حل کند، سریعاً مسیر را بازنموده و اجازه نمی‌دهند که فرزندشان شکست و عدم موفقیت را تجربه نماید. بنابراین، کودک طعم ناراحتی و شکست را نمی‌چشد و اعتماد به نفس لازم در رویارویی با مشکلات و تحمل سختی‌ها را نخواهد داشت.

تجربه نشان داده که خانواده‌های چند فرزند، بعد از اولین کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی یا بعدی واکنش چندانی ندارند. آن‌ها می‌دانند که زخم‌ها نهایتاً خوب می‌شوند، اما والدین تک‌فرزند به ندرت به این دانش خود اعتقاد دارند. والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی کرده‌اند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، درواقع موجب



والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی دارند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده‌اند.

تشدید استرس بچه شده‌اند. والدین تک‌فرزندی که تمامی موانع را برمی‌دارند، به احتمال زیاد بچه‌ای بزرگ می‌کنند که ترسو است و احساس امنیت نمی‌کند.

### راه چاره چیست؟

در حقیقت کودکی که فرد دیگری تمام کارهایش را انجام می‌دهد (از تکلیف مدرسه گرفته تا پوست گرفتن میوه!)، معمولاً قادر به کنار آمدن با مشکلات و جزر و مد زندگی در زمان بلوغ و بزرگسالی نیست، زیرا دستش قبلاً پینه نبسته، تجربهٔ باخت ندارد، تا حالا ناراحت و ناراضی نبوده است، و تجارب خیلی سطحی دارد که طبق آن‌ها تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند. اجتناب از نگرانی مخربِ درواقع مهم‌تر از پیشگیری از خرابی دندان در بچه‌هاست. دندان‌ها را می‌توان بدون صدمهٔ زیاد ترمیم کرد، اما ترمیم روان بچه خیلی گران‌تر و سخت‌تر است.

اگر فرزند شما بداند که به او اطمینان دارید، او نیز به خودش اعتماد می‌کند، اما باید بدانید که نباید خیلی زود و خیلی زیاد به او قدرت بدهید. گزینه‌ها را به تدریج و با افزایش توانایی‌های او اضافه کنید. شما می‌توانید اطمینان و اعتماد را از اوان زندگی

به بچه خود تزریق کنید. برای این کار می‌توان با عادی‌ترین فعالیت‌ها شروع کرد. خرید از فروشگاه یک راه ساده برای آموزش مهارت‌های واقعی زندگی به بچه است که به او اطمینان و اعتماد به نفس القاء می‌کند. یک لیست خرید از اقلام ساده همراه بچه خود تهیه کنید. سپس زمانی که به مغازه رسیدید، از کودک خود بخواهید که مثلاً پیاز و کدو را جدا کند. اجازه دهید سبزی‌ها را خودش انتخاب کند و در محاسبه قیمت به او کمک کنید. این خود یک آموزش میدانی ریاضی است. وقتی به صندوق خروجی رسیدید، او میتواند کارت‌بانک را در کارت‌خوان بکشد و کارکرد آن را برایش توضیح دهید.

مهم نیست که شغل شما چیست، باید بچه خود را در آنچه برای امرارمعاش انجام می‌دهید و همچنین چگونگی انجام آن درگیر کنید. اگر او را با وضعیت و کم و کیف کار خود آشنا نکنید، شما وی را از یکی از عناصر پایه و اساسی زندگی محروم کرده‌اید. البته این را هم بدانید که برای نوجوان مهم نیست که شما چه کار می‌کنید، همین که روی زمین وجود دارید، برای وی باعث خجالت هستید! بیشتر نوجوانان ترجیح می‌دهند که بگویند از زیر بوته درآمده‌اند تا پدر و مادرشان

## ۳۴ | حفاظت بیش از حد و بیش تیماری

را به همکلاسی‌هایشان نشان دهند. این طبیعی است و تا حدود سن نوزده سالگی طول می‌کشد.

### چگونه والدین از محافظت بیش از اندازه تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟

- فهرستی از ترسهای خود تهیه و سپس مواردی را که با عقل جور در نمی‌آید، حذف کنید.
- از توانایی‌های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل وی آگاه باشید. فرصت‌هایی برای ماجراجویی و فرصت‌هایی برای شکست خوردن برایش فراهم کنید.
- اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند. همیشه سعی نکنید که همه کارهایش را انجام دهید.
- برخی مواقع بدون اینکه بچه از ترس شما مطلع شود، به راحتی کنار بکشید. اجازه دهید، دریابد که چگونه کارها را به تنهایی اداره می‌کند. به فرزندتان فرصت دهید با طبیعت مانوس شود تا خودبه‌خود اعتماد به نفس و مقاومت در برابر سختی‌ها در او تقویت شود.
- او را وابسته نکنید و دست و پای او را نبندید. اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند.



هرگز از فعالیت زده کردن بچه خود در مقابل دوستانش نهراسید، زیرا  
مهم نیست که شما چکار می‌کنید، همینکه روی زمین هستید،  
برای آنها باعث فعالیت هستید. بیشتر نوجوانان ترجیح می‌دهند که  
بگویند از زیر بوته درآمده‌اند. این طبیعی است و تا حدود سن نوزده  
سالگی طول می‌کشد.

## خودآزمایی

آیا شما پدر و مادری بیش تیمار هستید؟

- \* آیا قبل از اینکه کودکان نیاز داشته باشد یا درخواست کمک کند، راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید یا به کمک او می‌شناپید؟
- \* آیا معمولاً کارهای خود را رها کرده و تلاش می‌کنید زندگی را برای کودک خود راحت تر کنید، حتی زمانی که کار خودتان سخت‌تر می‌شود؟
- \* آیا کاملاً در زندگی روزمره کودک خود درگیر و وارد شده‌اید و بیشتر اوقات نگران او هستید؟
- \* آیا کنار ایستادن زمانی که بچه شما با مشکلی مواجه است و سعی در حل آن دارد، برایتان غیرممکن است؟
- \* اگر از دست شما برمی‌آید، آیا ترجیح می‌دادید که تمامی موانع و خطرهای او را از سر راه کودکان بردارید، به جای آنکه به او کمک کنید، تا خودش این کارها را بکند؟

اگر پاسخ شما به هر کدام از این سؤالات مثبت باشد، باید تعریف محافظت از تک‌فرزند خود را مجدد بررسی کنید.

فصل چهارم:  
کوتاهی در تربیت و ادب کردن



## ۳۸ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

در ابتدای این فصل به برخی از مشکلات تربیتی تک‌فرزندان پرداخته می‌شود و در ادامه راه‌های فائق آمدن بر این مشکلات ارائه می‌گردد.

### برخی از مشکلات ناشی از کوتاهی در تربیت تک‌فرزند

چند بار از تک‌فرزند خود خواسته‌اید که میز غذا را جمع کند، درحالی‌که روی مبل لم داده یا روی زمین دراز کشیده و کارتون تماشا می‌کند؟ ممکن است به این نتیجه برسید که به جای این همه دعا و خواهش کردن، اگر خودتان سفره را جمع کنید در دسرسش کمتر خواهد بود! ادب کردن یا ایجاد محدودیت برای تک‌فرزند ممکن است به منزله تنبیه کردن خودمان باشد، یعنی خودمان بیشتر ناراحت شویم!

با تک‌فرزند همان‌طور برخورد کنید که انگار با چهار فرزند سروکار دارید. اگر چند بچه داشته باشید و بساط شام شلوغ و به هم ریخته باشد، احتمالاً از این مسئله به راحتی نمی‌گذرید. به خانه خود به عنوان کشوری بنگرید که بدون قانون اداره نخواهد شد. هرج و مرج و بی‌نظمی موجب سردرگمی و اضطراب می‌شود، نه آزادی و خلاقیت.

اجازه ندهید که تک‌فرزند شمارا تحت اختیار خود گیرد. معمولاً تک‌فرزندها سخنرانان



ممکن است به جای برقراری نظم و تأدیب، احساس شود آسان گرفتن گزینه بهتری است. (اگر خودم سفره را جمع کنم فقط پنج دقیقه طول می‌کشد، بجای اینکه ده دقیقه او را تشویق به انجام وظیفه‌اش بکنم!). با تک‌فرزند همانطوری برخورد کنید که انگار با چهار فرزند سر و کار دارید.

## ۴۰ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

ماهری هستند، زیرا وقت زیادتری را با والدین خود می‌گذرانند، بنابراین ممکن است بالغ‌تر از آنچه هستند، نشان دهند. فقط به یاد داشته باشید زمانی که تک‌فرزند سعی می‌کند شما را همراه خود کند تا به هدف خودش برسد، به‌شدت بالغ‌منشانه و فلسفی صحبت می‌کند.

برخی والدین به اصطلاح تربیت گلخانه‌ای<sup>۱</sup> دارند. به این ترتیب که از اوان کودکی و شیرخوارگی تک‌فرزند خود را وارد وادی انواع آموزش‌ها از قبیل رنگ پرچم کشورها، شمارش اعداد، اسم حیوانات و .... می‌نمایند. آن‌ها عزم دارند که از فرزند خود سوپربوی<sup>۲</sup> بیافرینند. برخی بر این باورند که اگر همچون هلیکوپتر بر فرزند خود سایه افکنند و بچه خود را محصور و یک محیط بسته برایش ایجاد کنند، از تمام خطرات ایمن خواهد ماند. این کار ممکن است برای مدتی مؤثر باشد، اما زمانی که روحیه نوجوانی وجود او را پر کند، آن زمان می‌خواهد به هر قیمتی شده از چارچوب‌هایی که برای او ایجاد شده است فرار کند.

---

<sup>۱</sup> Hothouse parenting

<sup>۲</sup> Superboy



برخی بر این باورند که اگر همچون هلیکوپتر بر فرزند خود سایه افکنند و بهیچ  
خود را معصوم و یک محیط بسته برایش ایجاد کنند، از تمام خطرات ایمن  
خواهد بود.

## ۴۲ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

### آنچه باید کرد...

می‌توان رفتار بچه را بدون استفاده از روحیه استبداد و حکمرانی، قالب داد. شیوه پدر یا مادری را اتخاذ کنید که روی سه عنصر محبت، درک کردن، و ارتباط دوستانه و صمیمی تأکید می‌ورزد. وقتی قاعده و مقرراتی را وضع می‌کنید، تک‌فرزند شما ممکن است اخم کند، اما اگر بفهمد که این کار در کل منصفانه و به نفع اوست، شما را بازهم دوست خواهد داشت. تک‌فرزند همانطور که بالغ‌تر می‌شود، امتیاز بیشتری می‌خواهد، اگر در مقابل او مقاومت کنید احتمالاً بعضی مواقع شما را دوست نخواهد داشت، اما خیلی ناراحت نشوید. به‌جز مواردی که تربیت شما غیرمنطقی یا افراطی باشد، آن دوست‌نداشتن خیلی زود رفع خواهد شد.

### آموزش دو مهارت مهم

در تربیت کردن، مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که برای موفقیت اجتماعی، تحصیلی و شغلی لازم است. این مهارت‌های ضروری شامل موارد زیر است:

الف) صبوری و خویشتن‌داری



برون شوشتن‌داری، تک‌فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی  
خودقوله و طلبکار می‌باشد. در خانواده‌های چندفرزندی بچه‌ها صبر  
می‌کنند، زیرا مجبور هستند ولی تک‌فرزند می‌داند که او در اولویت  
است و بر همه چیز تقدم دارد.

ب) خوش رفتاری و احترام به دیگران

### الف) صبوری و خویشتن داری

بدون خویشتن داری، تک فرزندان شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلبکار خواهد بود. بخش قابل توجهی از روحیه صبوری و عزت نفس (احساس ارزشمند بودن)، در گرو یادگیری در انتظار نوبت بودن هست. در خانواده‌های چند فرزند، بچه‌ها صبر می‌کنند، زیرا مجبور هستند. اگر پدر یا مادر پوشک بچه کوچولو را عوض می‌کند، برادر یا خواهر چهارساله او که آب می‌خواهد، می‌داند باید صبر کند. ممکن است نق بزند، ولی می‌داند مادر نمی‌تواند همزمان هم پوشک عوض کند و هم آب بیاورد و او این مسئله را به عنوان یک حقیقت محسوس درک می‌کند. اگر تک فرزندی یک لیوان آب بخواهد، تقریباً بلافاصله آن را دریافت می‌کند، چون بچه کوچک دیگری نیست که او مجبور به انتظار شود. تک فرزند بر این باور است که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد. والدین باید به او یاد دهند که همیشه این چنین نخواهد بود. ممکن است امروز

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۴۵

اول باشد، فردا دوم و روز بعد در اولویت آخر باشد. برخی مواقع لازم می‌شود کودکمان را به خاطر عدم رعایت مقررات منزل از برخی امتیازات محروم نماییم و بر اجرای مقررات پافشاری نماییم تا به اشتباه خود پی برده و از تکرار آن خودداری نماید.

### ب) خوش‌رفتاری و احترام به دیگران

رفتار خوب چیزی بیشتر از جویدن غذا با دهان بسته یا استفاده از چنگال مناسب در زمان شام خوردن است. خوش‌رفتاری به معنی احترام گذاشتن به احساسات و علائق دیگران است، که گاهی باید بر خواسته و احساسات خودمان نیز ترجیح دهیم. اخلاق خوب شامل پرورش دادن توانایی‌های شناخت خوب از بد، و صحیح از غلط است. اخلاق خوب برخورداری از توانایی شناخت و جدا کردن کار درست از نادرست است. همان‌طور که به تک‌فرزندمان صبر کردن یاد می‌دهیم، توجه کردن به تأثیر کلمات و حرکاتمان بر دیگران را نیز به او گوشزد می‌کنیم. بچه‌ای خوددار و خودکنترل است که بتواند رفتار خود را بررسی کرده و بفهمد که آیا رفتار وی روی کسی اثر می‌گذارد؟ آیا رفتار او کسی را خوشحال یا ناراحت نمی‌کند؟

## ۴۶ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

بچه‌های تک‌فرزندی که مهارت‌های شنیداری خوبی ندارند، ممکن است چنین باورشان شود که آنچه آن‌ها می‌گویند مهم‌تر از گفته‌های دیگران است. گرچه ممکن است گوش دادن به صحبت‌های تک‌فرزندان خیلی لذت‌بخش باشد، ولی آن‌ها نیز باید یاد بگیرند به‌خوبی به ما گوش فرا دهند. بچه‌هایی که پیوسته صحبت‌های بالغین را قطع می‌کنند یا همیشه درصددند تا توجه‌ها را به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که در اطرافشان هستند، توجهی نمی‌کنند.

ساده‌لوحی است اگر فکر کنیم تک‌فرزند ما رفتارهای خودمحور و خودخواهانه‌ی ما را نمی‌بیند و نمی‌شنود. در خانوارهایی که بیشتر از یک بچه دارند، بچه‌ها خیلی درگیر حرکات و رفتار والدین خود نیستند، اما در خانه‌های تک‌فرزند، هیچ‌چیزی نشنیده یا ندیده باقی نمی‌ماند. این بدین معنی است که پدر و مادر کودکان تک‌فرزند باید به دقت رفتارهایی را که از فرزند خود انتظار دارند قالب‌ریزی کنند. اگر می‌خواهیم او منصف و محترم باشد، نمی‌توانیم با صدای بلند سر او داد بزنیم و یا به او توهین کنیم. زمانی که بازی فوتبال را از تلویزیون تماشا می‌کنیم و داور از تیم محبوب ما خطا می‌گیرد، توهین به داور یا ناسزا گفتن به او می‌تواند آموزه‌ای برای فرزند باشد.



تک‌فرزرها فوق‌العاده پر حرف و سفره‌انان ماهری هستند، زیرا وقت زیارتی را با والدین خود می‌گذرانند، بنابراین ممکن است بالغ‌تر از آنچه هستند، نشان دهند. بچه‌هایی که پیوسته صحبت‌های بالغین را قطع می‌کنند و همیشه در صددند تا توجه‌ها را به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که اطرافشان هستند، توجهی نمی‌کنند.

## ۴۸ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

### تعریف تربیت و ادب کردن (تنبيه)

تربیت درست به بچه کمک می‌کند که بر عواطف و رفتارهایش کنترل پیدا کند. ادب کردن (تنبيه) زمانی رخ می‌دهد که تربیت عملی نباشد. دقت داشته باشیم که ادب کردن و تنبيه الزاماً به معنی تنبيه فیزیکی نیست و باید تمرکز بر استفاده از روش‌های غیر فیزیکی باشد.

تربیت مؤثر هم شامل استفاده از قواعد روشن و نیز صحبت کردن در مورد آنها است. باید بچه کاملاً درک کند که دقیقاً چه انتظاری از او داریم؟ و چرا این انتظار را داریم؟ همچنین باید برای او عواقبی را در صورت عدم رعایت آنها مشخص کنیم. اقدامات باثبات، سریع و به‌موقع ما به فرزند می‌فهماند که والدین مسئله را خیلی جدی گرفته‌اند.

### وضع قواعد صریح

او ممکن است برای بار اول مسئله را درک نکند، زیرا ضرورت وضع قواعد و چگونگی تأثیر آن را بر زندگی خود نمی‌فهمد، بنابراین از آنها اطاعت نمی‌کند. در

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۴۹

اینجا مسیری را برای تربیت کردن ارائه می‌کنیم که باید در بچه‌های تمام سنین اجرا شود. شکل ظاهری قواعد با توجه به سن بچه شما تغییر می‌کند تا متناسب سن او باشد، اما قالب آنها یکسان باقی می‌ماند.

■ قواعد کاملاً تثبیت‌شده‌ای برقرار کنید: تمیز کردن اتاق خود حداقل هفته‌ای یک‌بار، بیرون گذاشتن زباله‌ها و ...

■ قواعد را شرح دهید: «ما نمی‌توانیم تمام کارها را برای شما انجام دهیم، ما سخت کار می‌کنیم و واقعاً آخر روز خسته می‌شویم. کمک تو در خانه واقعاً بارزش است و ما ممنون هستیم، باید باهم و مشارکتی کار کنیم».

■ عواقبی برای عدم رعایت قواعد مشخص کنید: «ببین، دیگه در مورد این مسئله صحبت نخواهیم کرد. اگر قبل از تمام کردن مشقه‌هایت تلویزیون را روشن کنی، از شهر بازی خبری نیست».

### بچه‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند

باید فرصتی برای تک‌فرزند فراهم باشد تا تصمیم بگیرد، اما نباید این فرصت

## ۵۰ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

طوری باشد که خود را ذیحق این تصمیم‌گیری‌ها بداند. روانشناس بالینی به نام نینا آشر<sup>۱</sup> می‌گوید: «بچه‌های کوچک باید تصمیماتی در حد و اندازهٔ بچه‌ها بگیرند». بچهٔ کوچک نمی‌تواند در مورد تعداد وعده‌های غذایی خود در روز تصمیم بگیرد، اما می‌تواند بین بستنی و آلاسکا یکی را انتخاب کند. والدین وظیفه‌دارند که به‌روشنی گزینه‌ها را مشخص کرده و بر آن‌ها اصرار کنند. البته توجه داشته باشیم که نوجوانان، به دنبال جست‌وجوی هویت خود هستند و مایل‌اند همه‌چیز را تجربه کنند. در صورتی که پیوند عاطفی و ارتباطی قوی با فرزند خود داشته باشیم، یقیناً در انتخاب گزینه‌ها تجارب و نظرات ما را مدنظر خواهد داشت.

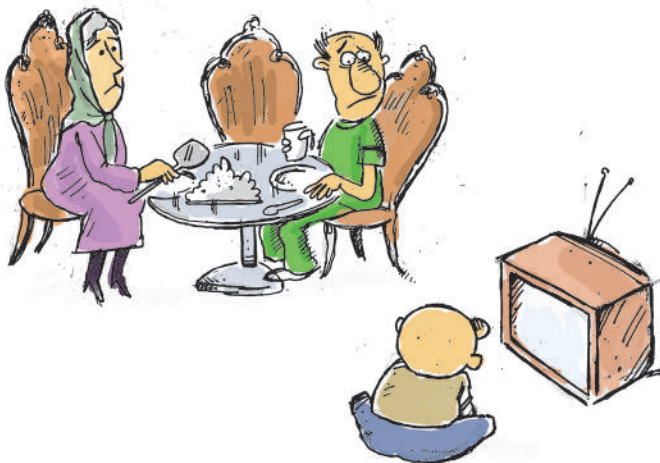
## قواعدی برای تربیت تک‌فرزند خردسال

در اینجا چند قاعده آمده است که بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند بفهمند و می‌توانید به‌راحتی و بدون عقب‌نشینی آن‌ها را پیاده کنید:

■ لباس‌های مدرسه باید شب قبل آماده شوند. این کار، گریه و مشاجرهٔ صبح را حذف می‌کند.

---

<sup>1</sup> -Nina Asher



چند قاعده تربیتی که بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند بفهمند و می‌توانید به راحتی و بدون عقب‌نشینی آن‌ها را پیاده کنید:

- لباس‌های مدرسه بایستی شب قبل آماده شوند.
- میز شام یک وقت خانوارگی است و تلویزیون ممنوع است.
- اگر این قواعد خانگی شکسته شوند، باید منتظر عواقب آن باشیم.

## ۵۲ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

- باهم شام خوردن یک اصل خانوادگی است و تماشای تنهایی تلویزیون در این زمان ممنوع است.
- باید در آخر بازی، اسباب بازی‌ها مرتب و سر جای خود گذاشته شوند و الا بازی دیگری در کار نخواهد بود.
- کیف مدرسه باید سر شب آماده شود، که فردا صبح مدرسه دیر نشود.

### تقویت رفتار مثبت

تعریف صحیح در لحظه صحیح می‌تواند فرزند را به گوش دادن به شما برانگیزد تا آنچه را که خواسته‌اید بدون اخم و بحث مداوم انجام دهد.

«پدر و مادر ایلیا - تک‌فرزند - از رفتار وی در میهمانی‌ها بیش از حد عصبی شده‌اند. پدر و مادر ایلیا تمام اقدامات از تنبیه و تهدید را انجام داده‌اند، اما هیچ‌کدام دارای اثر ماندگاری نبوده است. آنها به این نتیجه رسیدند که تاکنون اشتباه عمل کرده‌اند. بنابراین آنها به جای منفی فکر کردن، رویکرد مثبت را انتخاب می‌کنند. ایلیا کارتون‌های

پلنگ صورتی را دوست دارد، اما قبل از خواب اجازه تماشای آن را ندارد. یک‌شب که آنها در میهمانی بودند، ایلیا روی صندلی‌اش بلند شد و شروع به غرغر کرد. مادر به او گفت: اگر تا آخر شام بنشیند، می‌تواند بخشی از کارتون را قبل از خواب تماشا کند. ایلیا هیجان‌زده شده و ساکت نشست. از آن زمان به بعد، هرگاه ایلیا در رستوران خوب رفتار می‌کند، والدینش از او تعریف و تمجید کرده و جایزه خوبی به او می‌دهند، از قبیل سوارشدن بر چرخ فلک پارک. چند ماه پس از شروع پاداش به رفتار خوب، ایلیا می‌توانست یک وعده غذایی ساده را بدون اضطراب یا وقفه طی کند. این رشوه دادن نیست، زیرا ایلیا جایزه‌ای در صورت خوب رفتار کردن دریافت نمی‌کند، بلکه اگر رفتارش خوب باشد، بر خورد خوبی با او می‌شود.»

توجه به رفتارهای مثبت سبب افزایش اعتمادبه‌نفس کودک می‌شود.

### سیاست کسب یا سلب امتیاز

«دختر چهار ساله من دوست دارد صبح‌ها قبل از رفتن به مدرسه، چند دقیقه تلویزیون تماشا کند. ما این مسئله را بد نمی‌دانیم، اما قواعدی وجود دارد. اگر می‌خواهد تام و جری را ببیند، باید خودش لباسش را بپوشد و اول صبحانه بخورد. ما انتظار داریم دخترمان وظایف کوچکی را قبول کند و وی را از ابتدا آگاه کرده‌ایم که اگر کارهای خودش را انجام ندهد، از تلویزیون خبری نخواهد بود؛ و ما همیشه آن را اجرا می‌کنیم.»

### تربیت کردن تک‌فرزند سنین دبستان

#### برنامه یکنواختی ایجاد کنید

بچه‌های سنین نه تا دوازده‌ساله باید در طول هفته، برنامه روزانه‌ای داشته باشند که نسبتاً ثابت و یکنواخت باقی بماند، برای مثال؛ ممکن است بعد از مدرسه کلاس تمرین فوتبال داشته باشند، سپس میان وعده در منزل، تکالیف مدرسه، شام و خواب،



بچه‌های سنین نه تا دوازده ساله بایستی برنامه روزانه‌ای در طول هفته داشته باشند که نسبتاً ثابت و یکنواخت باقی بماند. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یخچال چسبانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

## ۵۶ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

دیدن تلویزیون به مدت مشخص هم در کار باشد. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یخچال چسبانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

### استفاده از تقویت مثبت را ادامه دهید

بچه‌های بزرگتر (نه یا ده‌ساله) نیز می‌توانند از پاداش مثبت سود ببرند. ممکن است برای مدتی از این تکنیک استفاده نکرده باشید و تصور کنید که این تکنیک فقط برای بچه‌های کوچک کارساز است، اما بچه‌های بزرگتر نیز به خوبی پاسخ می‌دهند.

«سارا همیشه بچه‌ای آرام بوده است. او که بچه‌ای خون‌گرم و دوست‌داشتنی است، معمولاً محترمانه برخورد کرده و برای والدینش دردسر کمی داشته است. این تا حدود شش ماه پیش ادامه داشته، حالا که ده‌ساله شده است، چیزهایی مثل این می‌گوید: «از اتاق من برو بیرون، دست به وسایل من نزن.» با عصبانیت داد می‌زند و می‌گوید: «تو نمی‌توانی به من بگویی چه کار کنم.» بخش اعظم تربیت وی بر اساس تلاش برای متقاعد کردن او بوده است.

مادرش تصمیم گرفت که تقویم خاصی برای ماه تهیه کند و به سارا گفت: برای هرروزی که او محترمانه با وی و پدرش برخورد کند، یک قلب بر روی تقویم می‌گذارد. زمانی که توانست سه قلب جمع کند، یک دسر خاص می‌گیرد. «مادرش قبول دارد که پاداش دادن بچه با غذا کار درستی نیست»، اما سارا دسر دوست دارد. جالب است که تقویم اثر داشت و سارا به همان سارای سابق تبدیل شد.»

### آنها را در فرآیند کار درگیر کنید

بچه‌های نزدیک سن بلوغ به استقلال بیشتری نیاز دارند و برای آن می‌جنگند، برای این کار به ساختاری نیاز دارند که تنها شما می‌توانید برایشان فراهم کنید. لازم است که انعطاف‌پذیر، اما به‌موقع محکم باشید. نوجوان دوست دارد تصمیمات را خودش بگیرد. فرصتهایی برای آنها جهت تصمیم‌گیری و انتخاب فراهم کنید.

### تربیت کردن تک‌فرزند سنین متوسطه (دیبرستان)

گرچه نوجوانان برای دسترسی به اینترنت پرسرعت و موبایل بحث و مبارزه می‌کنند، اما باید به خاطر داشت که آنها در این دوران نسبت به هر زمان دیگری از زندگی خود، آسیب‌پذیرتر هستند. گرچه ممکن است فریاد بزنند که والدین آنها را تنها بگذارند و اجازه دهند خودشان تصمیم بگیرند، ولی درواقع منظورشان این نیست. ممکن است هر ده دقیقه چیزی را که می‌خواهند، عوض شود. آنچه آنها در اصل می‌خواهند آزادی از شما، از قواعد شما و از تقاضاهای شماست، اما اگر والدین کمی عمیق‌تر کاوش کنند، کودک کوچکی را در درون آنها می‌یابند که خواهان تجربه است، اما امیدوار است که در صورت افتادن، شما آنجا باشید و دست آنها را بگیرید.

تک‌فرزندان، تمام نقطه‌ضعف‌های والدین خود را می‌شناسند، زیرا خیلی به آنها نزدیک هستند، بنابراین تک‌فرزند نوجوان راحت‌تر به خواسته‌هایش می‌رسد، تا نوجوانی که چند برادر و خواهر دارد. نوجوان تک‌فرزند باید بداند که پدر و مادر تابع او نیستند، پدر و مادر در بیشتر تصمیمات خانوادگی از فرزند نوجوان خود مشارکت

می‌گیرند. بیشتر مشکلات والدین با نوجوانان، ریشه در ناتوانی والدین برای محکم ایستادن جلوی آنها و مشخص ساختن جایگاه‌های اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌ها دارد.

### چند نمونه از قواعد حاکم در خانه

برای اینکه نوجوان احساس آرامش و تمرکز کند، لازم است مطمئن شود که خانه برایش محیطی امن است. اما این خانه امن توسط والدین دمدمی‌مزاج و متغیر به دست نمی‌آید. والدینی می‌توانند خانه‌ای امن برای نوجوان داشته باشند که به قواعد پایبند بوده و خود در رعایت اصول اخلاقی الگو باشند. در زیر نمونه‌ای از قواعد خانگی که یک نوجوان به آن احترام می‌گذارد، آمده است:

■ هیچ قراری بعد از مدرسه وجود نداشته باشد، مگر اینکه فرزند شما کلاسی داشته باشد که باهم به توافق رسیده باشید که در آن شرکت کند.

■ تماس‌های تلفنی باید منحصر به درس و تکالیف درسی باشد. برای سایر تماس‌ها، والدین باید با توافق فرزند خود چارچوبی را مشخص کنند و به آن عمل کنند.

## ۶۰ | کوتاهی در تربیت و ادب کردن

- در اتاق کودک و نوجوان تلویزیون یا دسترسی به اینترنت وجود نداشته باشد. وقتی تمام تکالیف خود را انجام داد، می‌تواند به دوستانش به مدت پانزده دقیقه و قبل از خواب پیام بدهد. البته تا می‌توانید خرید موبایل شخصی برای فرزندان را به تأخیر بیندازید.
- باید آخر هفته‌ها تمامی کارهایش را انجام دهد. کارهایش ممکن است شامل خالی کردن ماشین ظرفشویی، چیدن میز، کمک به نظافت منزل ... باشد.
- ساعت توافقی برگشت به منزل هرگز تغییر داده نشود، اما می‌توان در مورد آن مجدداً با توجه به برنامه‌ها و تغییرات آن‌ها صحبت کرد. اگر قرار است پنج دقیقه دیر کند، باید حتماً پیشاپیش اطلاع بدهد.
- رفتن به خانه دوستان باید محدود به برنامه‌هایی باشد که والدین هر دو طرف از آن آگاه باشند و بر آن نظارت و آگاهی داشته باشند.

## قواعد را مکتوب کنید

سعی کنید برنامه‌ها را در تقویم بنویسید تا اگر تضادی بین برنامه‌ها بود، به آسانی مشخص و تعهدات هر کدام به خوبی قابل بازخوانی باشد و از متهم کردن همدیگر که

«گفتی این کار را انجام می‌دهم و حالا می‌گویی که نمی‌توانم» جلوگیری شود.

### در تنبیه درنگ نکنید

گفتگو بخش لاینفک تربیت کردن نوجوان است، اما بچه گاهی اوقات قواعد را نادیده می‌گیرد و خیلی بدرفتار می‌کند، به‌طوری که امکان بحث و گفت‌وگو نمی‌ماند. در این موارد، تنبیه سریع لازم است. بیشتر از یک لحظه راجع به درد روانی که ممکن است بر تک‌فرزند شما وارد شود، فکر نکنید (تک‌فرزندی که نسبت به خود شما، بهترین زندگی را دارد). یکی از مؤثرترین تنبیه‌ها توقیف کردن است، چون فوری است و قابل مذاکره نیست. به‌بیان دیگر محدود کردن فعالیتی که بچه شما از آن لذت می‌برد.

«پریسا یک سریال را دوست دارد و اخیراً از معلم فارسی لوح

تقدیر گرفته، اما متأسفانه، او در درس ریاضی نمره بدی گرفته

است. مادرش به او گفت: نمی‌تواند سریال این هفته را نگاه کند.

صدای جیغ و زاری پریسا را می‌توان در همه طبقات ساختمانی که

آن‌ها در آن زندگی می‌کنند شنید، اما مادرش محکم سر حرفش

ایستاده است، تا زمانی که نمره ریاضی او بالا نرود، نمی‌تواند سریال را تماشا کند.»

### چگونه تادیب و تربیت را وارد فرمول پرورشی خود کنیم؟

- تفاوت بین تربیت کردن و تنبیه کردن را به‌خوبی بدانید، تا زمانی که تربیت کردن جواب می‌دهد، نیازی به ادب کردن نیست.
- باید قواعد واضح و منطقی و به همان اندازه هم عواقب رعایت نکردن آن‌ها روشن و واضح باشند. دمدمی‌مزاج نباشید.
- به خاطر داشته باشید که تربیت و تادیب معنی‌دار در طول یک‌شب رخ نمی‌دهد.
- به رفتار خوب پاداش دهید. همه ما به تقویت روحیه ناشی از تقویت مثبت نیاز داریم.
- همان‌طور که بچه شما از نظر سنی و تکاملی رشد می‌کند و آمادگی انجام مسئولیت‌های جدید را پیدا می‌کند، قواعد خانه را بازنگری کنید.
- درنهایت، ضمن رعایت احترام و شخصیت نوجوان تسلیم نشوید.



گفت و گو بفش لاینفک تربیت کردن نوجوان است، اما بچه گاهی اوقات قواعد را نادیده می‌گیرد و خیلی بد رفتار می‌کند، به طوری که امکان بحث و گفت و گو نمی‌ماند. در این موارد، تنبیه سریع لازم است. یکی از موثرترین تنبیه‌ها محروم کردن وی از فعالیتی است که از آن لذت می‌برد.

## خودآزمایی

آیا شما جزء والدینی هستید که از تربیت و تأدیب می‌ترسند؟

- \* آیا کارهای بچه را خودتان انجام می‌دهید، تا لازم نباشد به او نق و سرکوفت بزنید؟
- \* آیا به خاطر دیرخواهیدن، به‌موقع نیامدن، و زیاد تماشا کردن تلویزیون از تنبیه بچه به خاطر التماس و زاری‌اش می‌گذرید، چون حوصله یک نبرد دیگر را ندارید؟
- \* آیا می‌ترسید در صورت نه گفتن، بچه شما از شما متنفر شود؟
- \* آیا نمی‌توانید قواعد و حدودمرز روشنی برای فرزندتان تعیین کنید، چون از برجسب مستبد و سرکوبگر می‌ترسید؟

اگر به هر یک از این سؤالات پاسخ مثبت داده‌اید، شما جزو والدینی هستید که از تربیت و تأدیب بچه خود هراس دارید. به خاطر داشته باشید که هرچه حضور شما در زندگی نوجوانتان بیشتر باشد و هرچه کنترل‌های منطقی بیشتری اعمال کنید، کمتر با شما مخالفت خواهد کرد.

فصل پنجم:

جبران افراطی ناشی از احساس گناه



بسیاری از والدین در رسیدگی به تک‌فرزند زیاده‌روی می‌کنند، چون هم توان آن را دارند و هم از آن لذت می‌برند. والدین تک‌فرزند غالباً به احساس گناه درونی خود، احساس تنهایی کودک، و فشارهای خانوادگی با انواع رفتارهای بیش‌جبران پاسخ می‌دهند، که درنهایت می‌تواند منجر به مشکلات رفتاری در کودک شود. والدینی که به علل متفاوت فقط یک فرزند دارند، برای چیزهای زیادی خود را سرزنش می‌کنند؛ به فرزندى قبول نکردن بچه‌ای دیگر، عدم پیگیری درمان نازایی، طولانی بودن ساعات کاری و حتی دیر بچه‌دار شدن. والدین تک‌فرزند در بسیاری مواقع هنگامی که به تک‌فرزند خود نگاه می‌کنند، در خود احساس گناه می‌کنند و برای فرار از این احساس گناه ممکن است دست به بیش‌جبرانی زنند. این احساس گناه ممکن است در مادران شاغل به این علت که اوقات کمتری را در کنار تک‌فرزند خود گذرانده‌اند، پررنگ‌تر جلوه نماید (احساس گناه مادران شاغل<sup>۱</sup>).

<sup>۱</sup>-working mother's guilt



والدین تک‌فرزند در بسیاری مواقع هنگامی که به تک‌فرزند خود نگاه می‌کنند، در خود احساس گناه می‌کنند و برای فرار از این احساس گناه ممکن است دست به پیش‌پیرانی زنند.

برخی افکار مرتباً سراغ والدین تک‌فرزند می‌آید:  
 «مبادا پسرم احساس تنهایی کند و به خاطر اینکه برادر و خواهری ندارد هم حالا و هم در آینده رنج ببرد».  
 «اگر خدای ناکرده برای تک‌فرزندم اتفاقی بیفتد، چه باید بکنم؟!.....»

«درست است که ما به خاطر شرایط کاری‌مان از ابتدا تصمیم بر داشتن یک فرزند داشتیم، ولی هرگز به این فکر نکرده بودیم که زمانی برسد که تک‌فرزندمان مرتباً از ما خواهر و برادر کوچک بخواهد. من و همسرم نگرانیم که شاید تصمیم و انتخاب ما نوعی خودخواهی بوده و فقط برای خودمان مناسب بوده، نه برای فرزندمان».

### بیش‌ثبات‌نامی و زمان‌بندی افراطی

جبران افراطی می‌تواند خود را به شکل زمان‌بندی افراطی و ثبت‌نام کردن فرزند در کلاس‌های متعدد (بیش‌ثبات‌نامی) بروز دهد. والدین می‌خواهند به منتقدان خود

نشان دهند فرزندشان به خاطر تک‌فرزند بودن مشکلی ندارد، بلکه برعکس بسیار توانمند و بااستعداد است. برای همین او را در کلاس‌های مختلف از جمله موسیقی، ورزش، زبان انگلیسی، المپیاد و نقاشی ثبت‌نام می‌کنند.

### حضورتان را پررنگ کنید، نه هدیه دادن را

همان‌طور که در مورد آزادی مفرط در فصل دو دیدیم، فراهم کردن انواع امکانات و هدایا، یکی از اقدامات والدین تک‌فرزند برای کند کردن لبهٔ تیز احساس گناه است، به‌ویژه والدینی که به خاطر غرق شدن در دنیای کار آن‌طور که باید در کنار فرزند خود نیستند. ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی‌گذاریم و از طریق اسباب و لوازم، نبودمان را در کنار فرزند جبران می‌کنیم. اگر بیش از یک فرزند داشتیم، نبود ما را وجود خواهر و برادر تا حد زیادی جبران می‌کرد. آنچه کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا!

زن و مرد یا در محل کارند یا در اندیشه‌اش، کوچک و بزرگ یا پای تلویزیون‌اند و یا با گوشی‌هایشان، و در میان این‌همه هیاهو معجزه است اگر چشمه زندگی نخشکد!

## عکس العمل شدید به مسائل عادی

والدینی که حضور لازم را در منزل ندارند و والدینی که در کار خود غرق شده‌اند و به خاطر درگیر نبودن در مسائل بچه خود احساس گناه می‌کنند، کم‌کم به والدینی تبدیل می‌شوند که اصطلاحاً آنها را والدین واکنش سریع (زانو فتری<sup>۱</sup>) می‌نامند. به عبارت دیگر، آنها به شکلی غیرعادی نسبت به آنچه در زندگی بچه‌شان می‌گذرد، واکنش نشان می‌دهند.

برای مثال، اگر نسبت به امور تحصیلی بچه خود توجهی نکرده باشند و بچه در درس ریاضی نمره بد گرفته باشد، این والدین ممکن است به‌طور ناگهانی، تصمیم بگیرند که فشار را زیاد کنند. به جای اینکه به‌طور مداوم در درس بچه درگیر باشند و در جریان سختی‌ها و مشکلاتی که بچه ممکن است در مدرسه تجربه کند، باشند؛ آنها برای جبران عقب‌ماندگی، سرعت را زیاد می‌کنند. پس از اینکه معلم خصوصی برای بچه‌شان گرفتند تا مشکل را حل کند، با رضایت

---

<sup>۱</sup> -knee-jerk parents



زن و مرد یا در محل کارند یا در اندیشه‌اش، کوچک و بزرگ یا پای  
تلویزیونند و یا با گوشی‌هایشان و در میان این همه هیاهو، معجزه  
است اگر چشمه زندگی نشکند!

خاطر به دفتر کارشان برمی‌گردند، چون نقش والدی خود را ظرف یک‌روز به اتمام رسانده‌اند!

برخلاف کودکان تک‌فرزند، بچه‌هایی که برادر و خواهر دارند دائم نگران نبودن والدین خود نیستند، آنها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه وجود خواهر و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می‌کنند. بچه‌های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی‌های خود را سر همدیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آنها می‌شود.

## خودآزمایی

آیا شما جزء والدین بیش‌جبران هستید؟

- \* آیا برنامه فشرده‌ای را برای بچه ترتیب داده‌اید تا تمام وقت مشغول باشد؟
- \* آیا بچه شما نمی‌تواند تنها بازی کند، زیرا هرگز به او اجازه نداده‌اید تنها باشد؟
- \* آیا سعی دارید زندگی بچه خود را از هر رنجی مبرا کنید، زیرا احساس می‌کنید با نداشتن برادر و خواهر، به اندازه کافی به او رنج و درد وارد کرده‌اید؟
- \* آیا وقتی فرزند شما با شکست مواجه می‌شود به هم می‌ریزد و واکنش مفرط نشان می‌دهید؟
- \* آیا واکنش زانو فتری شما ریشه در احساس گناه از عدم حضور برای تک‌فرزندان دارد؟

اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت داده باشید، شما ممکن است والدی باشید که در اثر احساس گناه، به بیش‌جبرانی می‌پردازد.



فصل ششم:

## توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه



«من تک‌فرزند هفده‌ساله و سال آخر دبیرستان هستم. والدینم همیشه توقع خیلی بالایی از من داشته‌اند. خیلی سخت برای آزمون کنکور درس خواندم و نمره نسبتاً بالایی گرفتم، اما والدینم راضی نشدند، چون فکر می‌کردند نمره‌ام به اندازه کافی بالا نیست که مرا به دانشگاهی که آن‌ها دوست داشتند ببرد. امیدوار بودم که من را بابت تلاش سختی که کردم و درس زیادی که خواندم تحسین کنند، ولی این‌طور نشد.»

بالغین پخته به‌خوبی می‌دانند که فرد کامل و زندگی کامل وجود ندارد، مگر در رؤیایا یا در فیلم‌ها، اما هنوز والدین تک‌فرزندی وجود دارند که حداقل بعضی مواقع از فرزند خود توقع «بدون نقص بودن» دارند. داشتن تک‌فرزند گاهی منجر به توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه‌ای می‌شود که در والدین چند فرزند دیده نمی‌شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آن‌ها در وجود یک فرزند خلاصه می‌شود.

تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند، آموخته است که هر بچه‌ای دارای توانایی‌ها و شخصیت متفاوتی است. اگر یک بچه سربه‌هواست و نمی‌تواند به خاطر آورد که کفش خود را کجا گذاشته است، دیگری ممکن است یک فرد دقیق و سازمان‌دهنده فوق‌العاده عالی باشد. والدین تک‌فرزند ممکن است برای این‌که فرزندشان در مدرسه، ورزش و یا با دوستان بهترین باشد، فشار خیلی بیش‌تر از آن‌چه که بچه می‌تواند تحمل نماید، وارد کنند.

به هر حال فشار آوردن می‌تواند جنبه مثبت نیز داشته باشد. اگر کودکان به طور صحیح توقعات والدین خود را فهمیده باشند، می‌توانند در مسیر صحیح گام برداشته و راه خود را پیدا کنند. تک‌فرزندها معمولاً توجه دقیق‌تری به اهداف و خواسته‌های والدین خود دارند. این فشارها گرچه ممکن است منجر به پیشرفت درسی تک‌فرزند شود، ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد.

### چرا والدین تک‌فرزند بر فرزندشان فشار می‌آورند؟

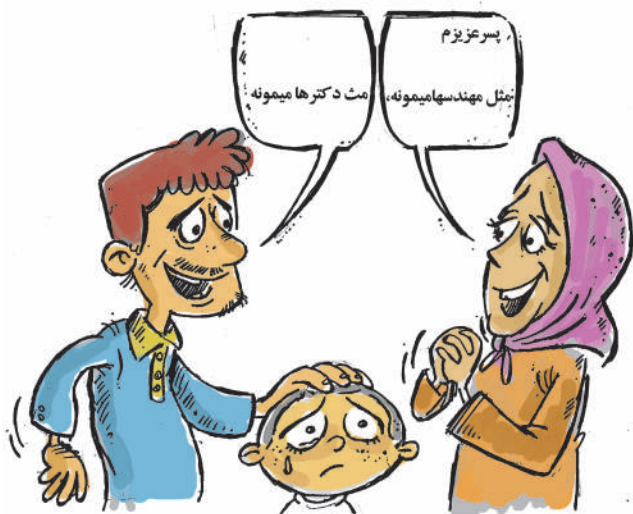
تک‌فرزندها مثل بچه‌های روی صحنه نمایش هستند، وقتی که در مرکز توجه

## ۷۸ | توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه

قرار می گیرند، چیزهای جادویی می تواند رخ دهد، اما اگر اشتباهی از آنها سر بزنند، خیلی بارز و بزرگ جلوه می کند. کودک تک فرزندی که از بدو تولد تا این لحظه توسط والدین تحت نظر بوده است، به سختی باور می کند که هر حرکت وی مورد ارزیابی و قضاوت قرار نمی گیرد. از دید تک فرزندان دانستن اینکه محور و مرکزیت دنیای والدینش هست، می تواند احساس امنیت به ارمغان آورد، اما ممکن است همیشه خود را زیر ذره بین والدین احساس نماید. زمانی که والدین و بچه همدیگر را این قدر خوب درک می کنند، این مسئله می تواند خیلی خوب یا بالعکس ناراحت کننده باشد:

«هر بار که والدینم به من نگاه می کنند، فکر می کنم تمامی رازها و اسرار مرا می دانند. اگر من چشمم را متفاوت از قبل هم بزنم، آنها متوجه شده و از من می پرسند چه شده است؟»

والدین تک فرزندان آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آنها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب درنیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آنها در نقش یک پدر یا مادر، به طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره خورده است.



تک‌فرزندها معمولا توجه دقیق‌تری به اهداف و خواسته‌های والدین خود دارند. این فشارها گرچه ممکن است منجر به پیشرفت درسی تک‌فرزند شود، ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد.

## ۸۰ | توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه

### رقابت با دیگر والدین

رقابت اسم بازی است که در هر مرحله‌ای از زندگی ما وجود دارد. ما برای همه چیز از شغل گرفته تا فضای پارکینگ رقابت می‌کنیم. بعضی از والدین تک‌فرزند فکر می‌کنند که برای رقابت بهتر با والدینی که بیشتر از یک بچه دارند، باید بچه آنها به تنهایی از مجموع فرزندان خانواده‌های رقیب، برتر باشد.

میل به مقایسه تک‌فرزند خود با بچه‌های دیگر می‌تواند خیلی شدید باشد. والدین چندفرزند، فرصت فخر و بالیدن طولانی‌تری نسبت به والدین تک‌فرزند دارند، و بردن رقابت برای والدین تک‌فرزند خیلی مشکل‌تر است، چون تیم آنها فقط یک بازیکن دارد.

### انتقاد بیش از حد

والدین کمالگرا، غالباً والدینی انتقادی هستند. والدین می‌توانند عدم تأیید خود را به صورت کلامی یا از طریق ارتباط غیر کلامی بیان کنند، که شامل زبان بدن و حالات چهره است. تک‌فرزند نیز این تغییر چهره و معنا و مفهوم آن را معمولاً به خوبی درک می‌کند.



کودک تک‌فرزندی که از بدو تولد تا این لحظه توسط والدین تحت نظر بوده است، به سفتی‌باور می‌گردد که هر حرکت وی مورد ارزیابی و قضاوت قرار نمی‌گیرد: (هر بار که والدینم به من نگاه می‌کنند، فکر می‌کنم تمامی رازها و اسرار مرا می‌دانند. اگر من چشمم را متفاوت از قبل هم بزنم، آن‌ها متوجه شده و از من می‌پرسند چه شده است؟)

«امیر حسین یک تک‌فرزند بیست و پنج ساله است و می‌گوید:  
هرگز لازم نبوده است که پدر و مادرش بگویند از یک کار او  
ناراحت هستند. ما آن قدر به هم نزدیک بودیم که من تمامی رفتار  
و کردار والدینم را می‌شناختم. ممکن است عجیب به نظر برسد،  
اما من می‌توانم با توجه به صدای نفس کشیدن آن‌ها، بگویم که  
عصبانی هستند».

بعضی از والدین راه مستقیم انتقاد کردن را در پیش می‌گیرند و این رویه را از  
زمان کودکی فرزند خود شروع می‌کنند. آنها ممکن است توقع خیلی زیادی از  
تک‌فرزند خود داشته باشند، زیرا فکر می‌کنند او خیلی توانمند، باهوش و  
استثنایی است، گرچه او ممکن است یک بچهٔ نرمال باشد که مسیر تکاملی طبیعی  
خود را طی می‌کند. والدینی که آشکارا یا مخفیانه دست به مقایسهٔ بچهٔ خود با  
بچهٔ دیگران می‌زنند، اصولاً والدینی انتقادی و ریزبین هستند، و بیش‌ازحد روی  
بچهٔ خود متمرکز می‌شوند، اما ممکن است خودشان این مسئله را قبول نکنند.  
وقتی که والدین همیشه نظارت و قضاوت می‌کنند، تک‌فرزند احساس عصبانیت



بعضی از والدین تک‌فرزند فکر می‌کنند که برای رقابت بهتر با والدینی که بیشتر از یک بچه دارند، باید بچه آنها به تنهایی از مجموع فرزندان خانواده‌های رقیب، برتر باشد.

## ۸۴ | توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه

خواهد کرد، اما به خاطر اینکه رضایت والدین برایش خیلی مهم است، سعی می کند به جای خوشحال کردن خودش، آن ها را خوشحال کند. این موجب می شود که آرامش از بچه گرفته شود و به سختی بتواند سطح توانمندی های خود را پیدا کند.

### عواقب توقعات غیر منطقی

تشویق تک فرزند به انجام همه چیز یا همه چیز بودن موجب سردرگمی او می شود، زیرا قدرت تصمیم گیری او را مهار می کند و نتیجه اش بچه ای است که در زیر بار گزینه ها و تصمیمات خم می شود.

اگر بچه فکر کند که می تواند (یا باید) همه کارها را انجام دهد، هنگامی که به این باور می رسد که قادر نیست تمامی رؤیاهایش را همزمان پیگیری کند، به فردی مضطرب تبدیل می شود.

تک فرزندهایی که خیلی نسبت به مطلوب و کامل بودن اشتغال ذهنی دارند، ممکن است توانایی همدلی با دیگران را از دست بدهند، زیرا هدف و تمایل اصلی آنها دستیابی به اهدافشان است.



والدینی که آشکارا یا مخفیانه دست به مقایسه بچه خود با بچه دیگران می‌زنند، اصولاً والدینی انتقادی هستند، اما ممکن است خودشان این مساله را قبول نکنند. والدینی که انتقادی هستند، ریزبین هم هستند و هیچکس مثل والدین این تک‌فرزنها نمی‌تواند به جزئیات توجه داشته باشد، زیرا آن‌ها بیش از حد روی بچه خود متمرکز می‌شوند.

## چگونه والدین می‌توانند از کمال‌گرایی مخرب اجتناب کنند؟

- روش‌های آزمایشگاهی و روحیه آزمایش کردن را کنار بگذارید. بچه شما نمونه آزمایش نیست.
- از تجزیه و تحلیل جزئیات رفتارهای وی اجتناب کنید.
- بپذیرید که ممکن است نیازها و تمایلات شما با فرزندان کاملاً متفاوت باشد.
- عشق و تأیید را باهم قاطی نکنید. هیچ‌کدام به دیگری وابسته نیست. طبق گفته کارل پیکهاردت<sup>۱</sup>، «دوست داشتن و عشق بدون شرط است، اما باید تأیید و تصویب را کسب کرد».
- روی این کار کنید که بچه شما کیست و چه توانایی‌هایی دارد، به جای اینکه ببینید شما از او چه می‌خواهید؟
- از تفاوت‌های فردی فرزندان حمایت کنید. بچه خود را با دیگران مقایسه نکنید. هر فردی منحصر به فرد است.
- این واقعیت را بپذیرید که بچه‌ها گاهی تصمیمات ضعیف و بد گرفته و از آنها درس می‌گیرند. کمال برای خداست نه انسان.

<sup>1</sup>-Carl Pickhardt

## خودآزمایی

آیا شما والدینی کمال‌گرا هستید؟

✱ آیا از اینکه بچه شما نسبت به بچه‌های هم سن خود جلوتر نیست، خود را نگران و ناراحت می‌بینید؟

✱ آیا انتظار دارید که بچه شما همه کارها را خوب انجام دهد و همیشه برنده باشد؟

✱ آیا اصرار دارید بچه در فعالیت‌هایی شرکت کند که علاقه‌ای به آن ندارد؟

✱ آیا بچه شما شکایت می‌کند که هیچ‌یک از کارهایی را که انجام می‌دهد، شما را راضی نمی‌کند؟

✱ آیا بچه شما خوددار است و از ریسک کردن می‌ترسد، چون می‌ترسد که شکست بخورد؟

اگر به هر یک از سؤالات فوق پاسخ مثبت بدهید، شما والدینی کمال‌گرا هستید. چنین والدینی ممکن است در تفکر به توانایی‌های تک‌فرزند خود دچار اشتباه شده و انتظار داشته باشند که او بالاتر از توانش عمل کند.



فصل هفتم:

برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ



«من تک‌فرزندی دوازده‌ساله با بهترین پدر و مادر هستم اما تک‌فرزند بودن خیلی جالب نیست، زیرا خانه ما همیشه ساکت است و همه چیز باید مرتب و منظم باشد. من به پسرعمویم که برادر و خواهر دارند، حسودی‌ام می‌شود، چون همیشه اتفاقی در خانه آنها در حال وقوع است: سروکله هم پریدن، بازی‌های دو یا چند نفره، دعوا به خاطر غذا، پرت کردن توپ و ... بودن با بچه‌ها را دوست دارم، چون وقتی من آنجا هستم، مجبور نیستم که مثل بزرگسال‌ها باشم. بیشتر اوقات پدر و مادرم در خانه در مورد بزرگترها، کار، سیاست و پول صحبت می‌کنند. یکی به من کمک کنه...!!!»

وقتی که دو بالغ و یک بچه گروهی را تشکیل می‌دهند، طبیعی است که رأی اکثریت حکم کند، چون تعداد بچه‌ها کمتر است (دو به یک!). خلق خانه‌ای کودکانه درجایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیرممکن است، درحالی که در خانه‌های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه‌ها بیش‌تر نمی‌شود. تک‌فرزندها ممکن است به شیوه‌های دیگری نیز «بالغ‌منش» شوند: همواره با پدر



آیا مکرراً کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگ سالان می‌برید،  
که تنها فرد زیر بیست ساله آن مجلس است، و بایستی همیشه  
بهترین رفتار را داشته باشد؟

و مادر خود در جمع بزرگترها بنشینند، ممکن است به او صدای خیلی قوی در تصمیمات خانوادگی داده شود، اگرچه فاقد مهارت‌های استدلال و تجارب زندگی بالغین است. کودکی که چنین قدرتی به او داده شده، ممکن است تصور کند که بخشی از زندگی زناشویی والدین خود هست و برای رفع تضاد بین والدین می‌تواند اظهارنظر کند، اما این خود، طرف روشن و مثبتی نیز دارد. تک‌فرزندی که زمان زیادی را با بالغین می‌گذراند، در برخورد با معلمان، مصاحبه‌های شغلی، و جلسه با افراد بالغ احساس راحتی می‌کند. آن‌ها غالباً در محیط خارج از منزل دارای خوداطمینانی هستند که فراتر از توان بچه‌های دارای برادر و خواهر است. اما به زعم آلپورت<sup>۱</sup> یکی از نظریه‌پردازان مشهور شخصیت، کودکی نکردن در زمان مخصوص به خودش با هیچ چیزی قابل جبران نخواهد بود.

### چگونه والدین مانع کودکی نمودن تک‌فرزند خود می‌شوند؟

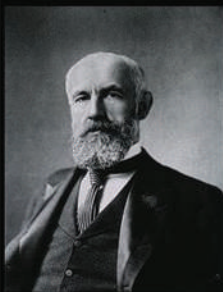
دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه‌ای نیست که هرچه

---

<sup>۱</sup> -Alport

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۹۳

سریع‌تر به پایان برسد و لذا باید حق گذر از این سفر برای هر فرزندى تضمین شود، تا سفر زندگى را با روال طبیعى و به شیوهٔ خودش طى کند. تک‌فرزندى به‌خودى خود فرصت تجربه نمودن تمام‌عیار دوران کودكى را از فرزندمان مى‌گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانلى هال<sup>۱</sup> مؤسس و نخستین رئیس انجمن روانشناسى آمریکا معتقد است که «تک‌فرزند بودن به‌خودى خود یک بیماری است».



Being an only child is a disease in itself.

(G. Stanley Hall)

<sup>1</sup> -Stanley Hall

## دخالت دادن زیادی بچه

معمولاً تک‌فرزندها در بحث‌های بزرگسالان در مورد مسائل مهمی که روی خانواده اثر می‌گذارد، شرکت داده می‌شوند، زیرا فقط سه نفر در خانواده وجود دارد که باهم به تعامل می‌پردازند. صحبت‌های سر میز شام ممکن است در مورد هزینه خرید یک ماشین جدید، رفتن به تعطیلات، یا در مورد جناح‌های سیاسی باشد. بعضی از والدین فکر می‌کنند که باید همه‌چیز را به تک‌فرزند خود بگویند، زیرا نمی‌خواهند مثل والدین خودشان باشند که همه‌چیز را از آنها مخفی می‌کرده‌اند. چیزی که این والدین فراموش کرده‌اند، این است که مسائل سردرگم‌کننده‌ای در زندگی بالغین وجود دارد که هنوز بچه‌ها توانایی درک آن را ندارند. اطلاعات خیلی زیاد به معنی انتقال ترس‌های جدید و زیاد است.

## فراموش نکنید بچه‌ای در خانه هست

تک‌فرزندها آن چنان ماهر و تودار به نظر می‌رسند که غالباً بزرگتر از سن خود نشان می‌دهند. در بسیاری از موارد زبان کلامی و رفتاری آنها پیشرفته‌تر از بچه‌های

هم‌سن‌وسال خودشان است، اما والدین نباید گول این ظاهر را بخورند. در حقیقت، این بچه به خاطر تماس با والدین خود، زبان و رفتار بالغین را کپی‌برداری می‌کند که امری طبیعی است، اما درواقع هنوز بچه است.

### تبدیل بچه به عنوان بخشی از زندگی زناشویی

پدر و مادر و تک‌فرزند یک مثلث را تشکیل می‌دهند که گاهی تک‌فرزند در رأس آن (روی سر آنان) جای دارد. اگر به او اجازه دهیم که در جروب‌های بین والدین، جانب‌داری کند یا فکر کند که باید مسائل را حل کند، نقش یک والد را بازی می‌کند که برای سن او یا موقعیتش در خانواده مناسب نیست. تک‌فرزندها اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می‌دهند که در بچه‌های دارای برادر و خواهر دیده نمی‌شود. در خانواده چند فرزند، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کمتری بچه‌ها آن را می‌شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند، زیرا معمولاً باهم مشغول هستند.

## چگونه والدین از بالغ سازی تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟

در اینجا چند نکته مهم آمده، که گلچینی از نظرات والدین تک‌فرزند با تجارب فراوان است:

■ سعی کنید خانه‌ای بسازید که در آن کودک شما کودک باشد. در خانه کودک‌مدار (و نه کودک‌سالار)، کودک در بازی کردن با دوستان، خوردن غذا، و ریخت‌وپاش احساس راحتی می‌کند. داشتن خواهر یا برادر مؤثرترین راهی است که به کودک این فرصت را می‌دهد که کودکی کند.

■ موضوعات رسمی منزل را به زمان‌های خاص یا اتاق نشیمن موکول نمایید.

■ در مورد رابطه‌تان با همسر یا اقوام درجه‌یک، اطلاعات زیادی به کودک خود ندهید. کودک شما فقط لازم است که بداند چه کسانی برای راهنمایی و حفاظت او حضور دارند.

## خودآزمایی

آیا شما با تک‌فرزند خود مثل بزرگسال برخورد می‌کنید؟

\* آیا مکرراً کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگسالان می‌برید، که تنها فرد زیر بیست

ساله آن مجالس است، و باید همیشه بهترین رفتار را داشته باشد؟

\* آیا به‌جای فرستادن کودکان به بازی با دوستان قائل اعتمادش، او را در منزل نزد خود

نگه می‌دارید و می‌خواهید همیشه این‌طور باشد؟

\* آیا همه‌چیز را به کودکان می‌گویید، چون فکر می‌کنید که بهتر است با بچه خود صادق

باشید، حتی اگر باعث استرس در او شود؟

\* آیا خوشحالی‌د از اینکه کودکان مانند بزرگسالان صحبت می‌کند؟

\* آیا انتظار دارید که کودکان مثل یک بزرگسال همیشه مرتب و منظم باشد؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤالات مثبت باشد، ممکن است کودک خود را سریع بالغ کرده باشید. آگاه باشید که والدین دارای این عادت بد، خیلی سریع‌تر باید آن را متوقف کنند.



فصل هشتم:

تحسین افراطی و بیش از حد



«من یک تک‌فرزند سی‌وهفت‌ساله با همسر و دو فرزند هستم. تک‌فرزند بودن مشکلات زیادی داشت، اما باور کنید یا نکنید، سخت‌ترین بخش آن برای من تحسین و تمجید بیش‌ازحد و مداوم والدینم بود. از نظر آن‌ها، من در هر کاری خوب بودم. مهم نبود که چه کار می‌کردم، مهم نبود که خوب یا بدعمل می‌کردم، آن‌ها به من می‌گفتند که تو بهترین هستی. والدینم به من احساس غلطی از ارزشی که داشتم، می‌دادند. سال‌ها طول کشید تا من به خودشناسی برسم. من با بچه‌هایم متفاوت برخورد می‌کنم. من آن‌ها را تشویق و حمایت می‌کنم، اما تشویق و تمجید را برای زمانی نگه می‌دارم که واقعاً مستحق‌اند».

بسیاری از والدین تک‌فرزند به‌سادگی از تحسین و تمجید کودک خود سیر نمی‌شوند، زیرا این تک‌فرزند جالب‌ترین، بهترین و شگفت‌انگیزترین مخلوق جهان است، حتی اگر کودکشان عملکرد متوسطی داشته باشد. به‌خصوص اگر خاله مهدکودک یا معلم مدرسه به آن‌ها بگوید که بچه شما نابغه است!

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۱۰۱

در نسل ما، بیشتر والدین کلمه اعتماد به نفس را نشنیده بودند، و هیچ اطلاعی از اهمیت آن نداشتند. بیشتر کودکانی که من می‌شناختم که شامل خودم هم هست، فقط زمانی تحسین می‌شدند که کاری واقعاً جالب و عالی انجام می‌دادند، مانند گرفتن نمرهٔ بیست در تمامی دروس. ما برای انجام کاری که وظیفه تلقی می‌شد، تحسین نمی‌شدیم، فقط برای چیزی تحسین می‌شدیم که استثنایی بود.

در خانواده‌های دارای بیشتر از یک فرزند، بسیاری از کارهایی که بچه‌ها انجام می‌دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می‌شود. والدین چند فرزند زمان کافی برای تماشای سه بچه با تشویق‌های بیست و چهار ساعته ندارند، اما والدین تک‌فرزند همه چیز را می‌بینند و می‌شنوند. کوچکترین اظهار نظری را که کودک بیان می‌کند، بلافاصله از او تعریف می‌کنند، به جای این که به صورت عادی فقط بچه را تماشا کنند.

### زیاد تحسین کردن تک‌فرزند

ممکن است بیش تحسینی تک‌فرزند خیلی زود شروع شود. والدینی که تازه بچه‌دار شده‌اند، به خودی خود مدهوش کودک خود هستند، و به ندرت می‌توانند

خودشان را بعد از هر حرکت ظاهراً حیرت‌آوری کنترل کنند. آن‌ها در مورد هر چیزی که بچه یاد می‌گیرد به به‌به و چه‌چه می‌افتند و هر مرحلهٔ تکاملی برای آن‌ها یک رخداد مهم است. اولین لبخند، اولین غلت خوردن، اولین نشستن، اولین راه رفتن، کودک همگی وقایعی هستند که توجه خاص و شادی بی‌کم و کاست را می‌طلبد، اما والدین تک‌فرزند ممکن است هر یک از موفقیت‌ها و پیشرفت‌های عادی کودک را به‌طور افراطی تحسین کنند. «تو جالب‌ترین و شگفت‌انگیزترین بچه‌ای هستی که ما دیده‌ایم». اگر این والدین به بزرگ کردن بچهٔ خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می‌کنند که انتظار دارد در هر گامی که برمی‌دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود.

### مسیرهای رایج بیش تحسینی

#### استفاده از عواطف فیزیکی به‌عنوان تحسین

چه کسی می‌تواند در مقابل آغوش کشیدن، بوس کردن و نوازش کردن تک‌فرزند خود مقاومت کند؟ این بزرگترین عشق والدین در مورد عزیزی است که به زندگی

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۱۰۳

آن‌ها هدف و معنی بخشیده است، ولی عاطفه فیزیکی که فقط به عنوان تحسین داده می‌شود، باید محدودیت داشته باشد. بچه‌هایی که با انجام هر کار خوبی، در آغوش گرفته و بوسیده می‌شوند، ممکن است به جای اینکه کاری را برای خوشحال کردن دلشان انجام دهند، شروع به انجام کارهایی برای راضی کردن دیگران بکنند. ممکن است تک‌فرزند چنان وابستگی کاملی به عاطفه فیزیکی پیدا کند که برای اعتباربخشی کارهایش همیشه و توسط همه کس (از جمله همسرش) در کل عمرش انتظار عاطفه فیزیکی داشته باشد، البته داشتن عاطفه فیزیکی با بچه (به‌ویژه در دو سال اول زندگی) برای تکامل سلامت او حیاتی است، اما من در مورد والدینی صحبت می‌کنم که به‌طور افراطی تحسین فیزیکی می‌کنند.

«من توسط پدر و مادری فداکار و بامحبت فیزیکی سرشار بزرگ شده‌ام. آن‌ها به خاطر هر کاری مرا بغل کرده و می‌بوسیدند. اگر می‌خورد غذا را درست می‌چیدم، پدرم سرم را می‌بوسید و اگر کارهایم را بدون سروصدا انجام می‌دادم، مادرم آن چنان مرا در بغل می‌فشرد که انگار جانم بیرون می‌زند. مشکل اینجا بود که به تحسین‌های آن‌ها عادت

کرده بودم و اگر به هر دلیلی این کار را نمی‌کردند، دیوانه می‌شدم، مثلاً می‌گفتم: «من را بوس نکردید، نقاشی من را دوست ندارید؟». وقتی که بعداً ازدواج کردم از شوهرم انتظار داشتم که مرتب همان کارها را انجام دهد.

فرزندى که تحسین فیزیکی و شفاهی مناسب و همچنین عاطفه به‌جا دریافت کرده باشد، در بزرگسالی احساس امنیت بیشتری می‌کند و میداند که در انجام مسئولیت‌های خود نباید به تحسین دیگران متکی باشد.

### قرار دادن بچه خود در اوج

بچه‌هایی وجود دارند که به علت تحسین افراطی، حتی فکر می‌کنند که معصوم هستند و اصلاً اشتباه نمی‌کنند. والدین مرتب به او می‌گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مسئله را باور کرده است. این‌ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگسالی افرادی خودشیفته می‌شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند. آن‌ها برای خودشان زندگی می‌کنند، چون والدینشان



والدین مرتب به او می‌گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مساله را باور کرده است. این‌ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگسالی افرادی خودشیفته می‌شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند.

آن‌ها را این‌طوری بزرگ کرده‌اند. در کل عمرشان شنیده‌اند که: «تو خارق‌العاده‌ای»، «تو بزرگ هستی»، و هرگز یک کلمه دلسردکننده نشنیده‌اند. بزرگ کردن دور از واقع شخصیت بچه نه‌تنها او را موفق نمی‌کند و در مسیر خوشبختی قرار نمی‌دهد، بلکه او را به بیراهه شکست می‌کشانند.

### تحسین با پاداش‌های مادی

والدینی که رفتار یا عملکرد خوب تک‌فرزند خود را با هدایای مادی تحسین می‌کنند، به بچه خود می‌گویند: انجام کار خوب یعنی «من مستحق چیزی هستم» به‌جای اینکه بگویند: «من به خودم افتخار می‌کنم». بچه‌ای که فقط به خاطر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می‌دهد، کاری برای خودش نمی‌کند، بلکه برای خوشامد دیگران انجام می‌دهد. احساس رضایتی که در نتیجه گرفتن کلوچه یا ماشین کنترل‌دار می‌کند، موقتی است. البته هدیه تولد، عید و ... با هدیه به خاطر انجام کارهایی که وظیفه کودک است، فرق می‌کند.



این مسئولیت تک‌فرزند شما است که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشق‌هایی که می‌نویسد به او پاداش ندهید. پاداش به صورت موقعیتی بدهید تا آنچه که در آن قوی است را تقویت کند و توقعات غیرمنطقی نداشته باشد.

### تحسین عمومی

به این مفهوم که به جای آنکه رفتار صحیح او را (مثلاً غذا دادن به حیوانات) تحسین نماییم، کل شخصیت او را تأیید کنیم (دختر من خیلی گُله...). تحسین عمومی می‌تواند موجب باور کودک به این مسئله شود که تمامی اعمال او بی‌عیب و نقص است. تحسین عمومی ممکن است باعث شود که تک‌فرزند احساس کند که کسی بهتر از او وجود ندارد، کسی خاص‌تر از او در دنیا نیست و هیچ‌کس بیشتر از او مستحق تعریف و تمجید نیست.

### عواقب بیش تحسینی تک‌فرزند

تک‌فرزندی که به‌صورت افراطی تحسین‌شده است، تقریباً هر کاری را به‌خاطر جایزه و تحسین آن انجام می‌دهد. چنین فردی معتاد به تأیید و تحسین می‌شود، و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به‌شدت دل‌آزرده و سرخورده می‌شود، و حتی ممکن است برای رسیدن به تأیید مورد نیازش، دست به تقلب و دروغ بزند. بیش تحسینی می‌تواند فشاری بر بچه ایجاد کند که نتیجه معکوس داشته باشد.



بچه‌ای که فقط به خاطر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می‌دهد، کاری برای خودش نمی‌کند، بلکه برای خوش‌آمد دیگران انجام می‌دهد. چنین فردی معتاد به تایید و تحسین می‌شود، و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به شدت دل‌آزرده و سرخورده می‌شود.

من به ندرت با والدین تک‌فرزندی مواجه شده‌ام که عالی بودن بچه خود را باور نداشته باشند. وقتی فقط یک بچه‌داری، فکر کردن به غیراز او تقریباً غیرممکن است و این مسئله فشار زیادی برای بچه به همراه دارد. هیچکس نمی‌تواند تمام‌وقت عالی باشد و بچه‌ای که احساس می‌کند همیشه باید خارق‌العاده باشد، چون والدینش این طور فکر می‌کنند، فشار خیلی زیادی را تحمل می‌کند، به‌طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می‌کند. قطعاً مواقعی وجود دارد که بچه نمی‌تواند عالی عمل کند یا مجبور است کنار بکشد، چون فشار خیلی زیاد است.

تحسین نا به‌جا می‌تواند موجب شود که تک‌فرزند در بین بچه‌های دیگر بیگانه و خارجی جلوه کند. بچه‌ای که در مدرسه ادعای برتری دارد، چون در خانه برترین است، ممکن است در مواجهه با دوستانی قرار گیرد که او را تحویل نمی‌گیرند، و حتی او را طرد می‌کنند.

## چگونه والدین از بیش‌تحسینی تک‌فرزند خود اجتناب کنند؟

راهبردهای زیر به شما در کاهش عادت بیش‌تحسینی کمک می‌کند:

■ وقتی در مورد موفقیت‌های بچه خود صحبت می‌کنید، از تشویق کلی بپرهیزید، بلکه از رفتار مورد نظرتان تعریف کنید.

■ به همراه تحسین‌های خاص، انتقاد سازنده هم داشته باشید. این موجب امنیت بیشتر بچه شما به خاطر توانایی‌هایش می‌شود و به او در شناسایی قسمت‌هایی که باید بهبود بخشد، کمک می‌کند.

■ وقتی بچه شما کاری سخت را انجام می‌دهد، او را با کلماتی از قبیل «سعی خودت را بکن، از نتیجه و حاصل کار نترس»، تشویق کنید، اما گفتن «صدالبته که می‌توانی انجامش دهی»، بیشتر او را تحت فشار قرار می‌دهد تا اینکه به او اطمینان دهد.

■ به بچه فرصت رفع اختلاف‌نظر با دوستانش را بدهید، مگر اینکه رفتار آنها به برخورد فیزیکی تبدیل شود. وقتی توانست با بچه‌ای مصالحه کند یا با دوست خود کنار بیاید، او را تحسین کنید و اجازه دهید که سر رشته را در دست بگیرد و خودش نیز رهبر باشد. بچه‌ای که خودش را نسبت به بچه‌های دیگر سرتر میداند، دوستان زیادی ندارد.

■ این مسئولیت تک‌فرزند شماست که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می‌نویسد به او پاداش ندهید.

■ خوشحال کردن با اعتمادبه‌نفس دادن فرق می‌کند. بیشتر کارهای ما، برای خوشحال کردن فرزندمان است. کارهایی مثل خریدن اسباب‌بازی و لباس نو. اما این خوشحالی‌ها زودگذر است. بعد از چند بار پوشیدن لباس جدید، از آن چندین عیب می‌گیریم، همان کاری که با لباس قدیمی کردیم. برای اینکه تک‌فرزندمان (یا خودمان) را خوشحال کنیم و احساس خوبی داشته باشیم، لازم است والدین محیطی بسازند که در آن تک‌فرزندشان احساس کند بر موانع پیروز می‌شود و خودش، نقص‌ها و قوت‌های خودش، همه را بشناسد.

این توصیه‌ها بدین معنی نیست که نباید تک‌فرزند عزیز خود را بغل کنید و به او بگویید که چه قدر جالب و دوست‌داشتنی است، اما تأیید و تشویق نباید تنها چیزی باشد که برای بچه به‌طور مرتب و منظم ادامه یابد. والدینی که می‌دانند اعتمادبه‌نفس حاصل ترکیبی از احساس دوست داشته شدن و توانایی‌های فردی است، بچه‌ای را بزرگ می‌کنند که به‌طور واقع‌بینانه بهترین‌ها را از خودش توقع دارد.



این مسئولیت تک‌فرزند شماسست که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر  
مشقی که می‌نویسد به او پاداش ندهید.

## خودآزمایی

آیا شما جزء والدینی بیش تحسین کننده هستید؟

✱ آیا خود را در حالی می‌یابید که به‌صورت روزانه بچه خود را می‌ستایید؟ برای مثال، آیا از جملاتی مثل جملات زیر استفاده می‌کنید: «تو زیباترین دختر فامیل هستی»، «تو خارق‌العاده‌ترین دانش‌آموز هستی».

✱ آیا وقتی دیگران مانند شما او را تحسین نمی‌کنند، ناراحت و عصبانی می‌شود؟

✱ آیا شما تحسین کردن بچه را با دوست داشتن او یکی می‌دانید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سؤالات فوق مثبت باشد، شانس بالایی وجود دارد که شما هم بچه خود را بیش تحسین کرده باشید، البته، تحسین درست و مناسب، ضروری و سازنده است، اما تحسین نابجا دارای عواقب منفی است.

فصل نهم:

اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از این جا شروع کنید!



## ۱۱۶ | اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از این جا شروع کنید!

۱- والدین تک‌فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند، آنها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب درنیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آنها در نقش یک پدر یا مادر، به‌طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره‌خورده است.

۲- تجربه نشان داده که خانواده‌های چند فرزند، بعد از اولین کوفتگی و کبودی ممکن است واکنش نشان دهند، اما برای دومی یا بعدی واکنش چندانی ندارند. والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، اما والدینی که سعی کرده‌اند کودک خود را از همه‌چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند، درواقع موجب تشدید استرس بچه شده‌اند.

۳- در خانواده‌های چند فرزند بچه‌های دوم و سوم خیلی وقت‌ها با اسباب‌بازیهای خواهر و برادر خود بازی می‌کنند و لباس‌های خواهر و برادر بزرگتر را می‌پوشند. منظور این نیست که بچه‌های خانواده‌های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند، آنها می‌آموزند که کمتر درخواست کنند. اما والدین تک‌فرزند، ناخواسته ممکن است در

## پیامدها و مشکلات تک‌فرزندی | ۱۱۷

در طول زمان به ماشین خشنودساز کودک خود تبدیل و رفاه‌طلبی را در وی دامن زنند. ۴- در خانواده‌های چند فرزند، بچه‌ها صبر می‌کنند، زیرا مجبور هستند. آن‌ها فرصت بیشتری دارند تا متوجه شوند فرد دیگری ممکن است بر نیاز آنها اولویت و تقدم داشته باشد، ولی تک‌فرزند می‌داند که او در اولویت است و احتمال آنکه خود را بر دیگران ترجیح دهد بیشتر است.

۵- در خانوارهایی که بیشتر از یک بچه دارند، بچه‌ها خیلی در حرکات و سلوک والدین خود درگیر نیستند، اما در خانه‌های تک‌فرزند، هیچ‌چیزی نشنیده یا ندیده باقی نمی‌ماند.

۶- ما اغلب برای فرزندانمان وقت نمی‌گذاریم و از طریق اسباب و لوازم، نبودمان را در کنار فرزند جبران می‌کنیم. اگر بیش از یک فرزند داشتیم، نبود ما را وجود خواهر و برادر تا حد زیادی جبران می‌کرد. آنچه کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است، نه کنار هدایا!

۷- برخلاف کودکان تک‌فرزند، بچه‌هایی که برادر و خواهر دارند دائم نگران نبودن والدین خود نیستند، آنها نیز به توجه والدین نیاز دارند، اما به واسطه وجود خواهر و

## ۱۱۸ | اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از این جا شروع کنید!

و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می کنند. بچه های دارای برادر و خواهر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی های خود را سر همدیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصبانیت آنها می شود.

۸- بدترین احساس گناه، احساس گناهی است که ممکن است نسبت به فرزندان داشته باشیم، احساس گناهی که می تواند تا آخر عمر ما را عذاب دهد. اغلب والدینی که به خاطر تک فرزند بودن احساس گناه می کنند، این نارضایتی را به بچه خود نیز منتقل می کنند. این نارضایتی به ویژه در مادران شاغل بیشتر است.

۹- داشتن تک فرزند گاهی منجر به توقعات غیرمنطقی می شود که در والدین چندفرزندی دیده نمی شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آنها در وجود یک فرزند جمع می شود.

۱۰- خلق خانه ای کودکانه در جایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیرممکن است، درحالی که در خانه های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه ها بیش تر نمی شود.

۱۱- تک فرزندان اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می دهند که

در بچه‌های دارای برادر و خواهر دیده نمی‌شود. در خانواده‌ی چند فرزند، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کمتری بچه‌ها آن را می‌شنوند و اگر هم بشنوند خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند، زیرا معمولاً باهم مشغول هستند.

۱۲- در خانواده‌های دارای بیشتر از یک بچه، بسیاری از کارهایی که بچه‌ها انجام می‌دهند، بدون تحسین و نادیده گرفته می‌شود. اما والدین تک‌فرزند همه‌چیز را می‌بینند و می‌شنوند. کوچک‌ترین اظهارنظری که کودک بیان می‌کند، بلافاصله از او تعریف می‌کنند، به جای این که به صورت عادی فقط بچه را تماشا کنند. در چنین حالتی فرزندشان ممکن است مبتلا به عارضه «اعتیاد به تحسین» شود و با کوچک‌ترین عدم تأییدی در زندگی به هم بریزد.

۱۳- وقتی فقط یک بچه دارید، فکر کردن به غیر از او تقریباً غیرممکن است. هیچ کس نمی‌تواند تمام وقت عالی باشد و بچه‌ای که احساس می‌کند همیشه باید خارق‌العاده باشد- چون والدینش این طور فکر می‌کنند- فشار خیلی زیادی را تحمل می‌کند، به طوری که همیشه در لبه تیغ زندگی می‌کند.

۱۴- دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه‌ای نیست که هرچه

## ۱۲۰ | اگر فرصت خواندن تمام کتاب را ندارید از این جا شروع کنید!

سریع تر به پایان برسد. حق کودک است که مسیر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک فرزندی به خودی خود فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندمان می گیرد، و شاید به همین علت باشد که استانی هال مؤسس و نخستین رئیس انجمن روانشناسی آمریکا معتقد است که «تک فرزند بودن به خودی خود یک بیماری است».