پیشنهاد امروز

از امروز کمتر به شبکه های اجتماعی سر بزنیم و به طور هدفمند برای این مدت زمان، فعالیت اثربخشی را طراحی کنیم.

پاسخی به یک سوال؛ چگونه برای فرزند خوانده‌ها پدر و مادر خوبی باشیم؟

فرزندی است مثل فرزندتان!

برای افرادی که کودکی را به فرزندخواندگی قبول می کنند، فرآیند فرزندپروری درعین حال که ممکن است لذت بخش باشد، با سختی ها و گرفتاری های خاص خود همراه است. در این شرایط ممکن است از منابع مختلف، توصیه های گوناگونی دریافت کنند اما در نهایت ندانند که باید دقیقاً چطور رفتار کنند. به گزارش ماهنامه «سپیده دانایی»، نویسنده این مقاله، سال ها در سازمان بهزیستی به صورت مستقیم با کودکانی که به فرزندخواندگی پذیرفته می شوند، کار کرده است بنابراین این مقاله می تواند به شما کمک کند با چالش های فرزندخواندگی آشنا شوید و راهکارهایی را هم برای برخورد مناسب با این چالش ها بیابید.

این کودکان خیلی شبیه بقیه کودکان هستند

خیلی ها فکر می کنند، کودکانی که به فرزندخواندگی پذیرفته می شوند حال از هر طریقی، فرزند اقوام یا از سوی سازمان بهزیستی یا ...، بسیار متفاوت از سایر کودکان هستند اما واقعیت این است که شباهت های این کودکان با سایر کودکان بیشتر از تفاوت هایشان است. آنان مانند هر کودکی نیازمند کسانی هستند که با عشق و محبت آن ها را می پذیرند و مراقب آن ها هستند، در عین حال با انضباط و اقتدار مناسب، آنان را هدایت می کنند؛ البته این کودکان با یک واقعیت هم روبه رو هستند: این که والدین کنونی شان، پدر و مادر اصلی شان نیستند!

۵ باور درست به جای ۵ باور غلط

شما ممکن است مانند بسیاری از افراد جامعه باورهای غلط و کلیشه ای درباره کودکانی داشته باشید که به فرزندخواندگی پذیرفته می شوند. این باورها باید شناسایی و تغییر داده شوند و این اولین قدم است، چون باورهای غلط در ارتباط شما و کودک مثل یک سد عمل خواهند کرد و البته فشار روانی زیادی را هم به خودتان وارد می کنند. برخی از این باورها عبارت است از:
۱- کودکِ فرزندخوانده، مانند والدینش می شود. ۲- فرزندخوانده ها مشکلات بیشتری دارند. ۳- کودکان فرزندخوانده، چون به فرزندخواندگی پذیرفته شده اند، همیشه شاد هستند. ۴- فقط افراد ثروتمند باید کودکی را به فرزندخواندگی قبول کنند. ۵- والدین اصلی بعدها فرزند خود را پس می گیرند و ....

باورهای درست این ها هستند:

۱- کودکان گرچه از نظر ظاهری ممکن است شبیه والدین تنی شان شوند ولی همیشه کاملا شبیه والدین تنی شان نمی شوند و عوامل تربیتی نقش مهمی در شکل گیری شخصیتشان دارند. ۲- مطالعات بسیاری نشان می دهد که تفاوت چندانی از نظر میزان مشکلات بین کودکانِ فرزندخوانده و دیگر کودکان وجود ندارد. اگر هم تفاوتی مشاهده می شود، ناشی از واکنش های متفاوت نسبت به این کودکان است. ۳- پذیرفته شدن از سوی دیگران برای فرزندخوانده ها بسیار مسرّت بخش است اما نمی تواند دلیل کاملی برای شاد بودن آن ها مانند هر کودک دیگری باشد. ۴- مراقبت از فرزند تنها به پول نیاز ندارد و والدین باید قابلیت ها و صلاحیت های دیگری هم داشته باشند. ۵- همیشه این احتمال وجود دارد که والدین برای بازپس گیری فرزند خود اقدام کنند، اما این اقدام بسیار نادر است و ....

۳ خطای فرزندپروری در فرآیند فرزندخواندگی

والدینی که کودکی را به فرزندخواندگی قبول می کنند، ممکن است به دلیل شرایط خاص این کودکان دچار خطاهایی شوند، البته همه والدین ممکن است خطا کنند و این طبیعی است؛ اما اگر شما می خواهید از شکل گیری و تشدید مشکلات رفتاری این کودکان پیشگیری کنید، بهتر است مراقب این خطاها باشید. این خطاها عبارت است از: ۱- محبت افراطی به دلیل دلسوزی نسبت به شرایط خاص این کودکان یا به دلیل این که بعد از سال ها صاحب فرزند شدید که در نهایت به تربیت کودکی لوس منجر می شود. ۲- رعایت نکردن مرز و حریم شخصی به دلیل نگرانی نسبت به احساس مسئولیت افراطی یا دلبستگی شدید به کودک. ۳- پنهان کردن واقعیت فرزندخواندگی از کودک یا دیگران به دلیل ترس از واکنش های احتمالی یا ترسِ از دست دادن کودک.

۳ راه پیشگیری از خطاهای فرزندخواندگی

برای پیشگیری از خطاهای مطرح شده به این مسائل دقت کنید: ۱- از طریق وضع قوانین و ایجاد محدودیت های منطقی متناسب با سن کودک، در کنار ابراز محبت و دوست داشتن به اندازه، برای او امنیت ایجاد کنید. ۲- باید در جایگاه والد برای خود حریم خصوصی داشته باشید و زمان هایی را برای پرداختن به فعالیت های مورد علاقه خود و همسرتان صرف کنید. ۳- کودک این حق طبیعی را دارد که در زمان مناسب و به شکل مناسب از موضوع فرزندخواندگی اش آگاه شود.

دشوارترین چالش والدین در فرزندخواندگی

بیان واقعیت فرزندخواندگی، دشوارترین چالش والدین است. برای بسیاری این سؤال مطرح است که در چه سنی باید این واقعیت را گفت؟ تحقیقات نشان می دهد که بهتر است موضوع فرزندخواندگی را با نمایش پویانمایی های مرتبط یا خواندن داستان هایی در این زمینه، از سنین پایین یعنی قبل از مدرسه شروع کنید تا ذهن کودک آماده شود و حدود ۷ تا ۱۰ سالگی این مسئله را کامل بیان کنید. هرچه سن افزایش یابد، سؤالات کودکان پیچیده تر و سازگاری آنان دشوارتر خواهد شد.

بهتر است موضوع را خود شما بیان کنید نه دیگران. به یاد داشته باشید که فرزندخواندگی چیزی نیست که شما یا فرزندتان به خاطر شرمنده یا خجالت زده باشید؛ برای مثال به فرزندتان بگویید: «فرزندخواندگی یعنی این که پدر و مادرها گاهی نمی توانند مسئولیت بزرگ کردن فرزند خود را به عهده بگیرند و از پدر و مادر دیگری می خواهند که این کار را انجام دهند و این اتفاق برای تو پیش آمده است.» خودتان را برای سؤالات احتمالی آماده کنید و همیشه به یاد داشته باشید که بهتر است حقیقت را بگویید، البته نه تمام حقیقت را. همچنین متناسب با سن کودک حرف بزنید. زمان و مکان مناسبی انتخاب کنید و اگر جواب سؤالی را نمی دانید راحت به او بگویید که فعلاً نمی دانید چه بگویید، اما بعدها جواب خواهید داد.

قفسه

مردان ویفری، زنان اسپاگتی!

چقدر از این که توسط شوهرتان شنیده یا درک نشده اید و از روابط زناشویی خود دل زده شده اید؟ چقدر پیش آمده که از غرغرهای پشت سر هم خانم تان در خود پیچیده و عصبانی شده باشید؟ به گزارش خبرگزاری کتاب ایران، پاسخ این سوال ها آن چیزی است که نویسنده کتاب «مردان ویفری، زنان اسپاگتی» به دنبال آن است.

قسمتی از کتاب

نویسنده در ابتدای این کتاب می نویسد: «مردان ویفری؟ ویفر دقیقاً همان شکلی است که یک مرد در زندگی با آن مواجه می شود! فکر و ذهن مردان به جعبه هایی تقسیم شده است که فقط و فقط ظرفیت یک موضوع را دارد. وقتی مردی مشغول به کار است تنها یکی از جعبه های او در فعالیت است. در مقایسه با این رویکرد، زنان به زندگی مانند بشقابی از اسپاگتی نگاه می کنند. اگر به بشقاب اسپاگتی نگاه کنید، با رشته های زیادی روبه رو خواهید شد و حتی ممکن است بدون آن که متوجه شوید، رشته دیگری را دنبال کنید. زنان این گونه با زندگی روبه رو می شوند. برای آن ها هر موضوعی به نحوی به موضوعات دیگر متصل شده است. برخلاف مردان، زندگی برای زنان بیش از یک بعد در آن واحد است. این تفاوت یکی از مواردی است که سبب استرس زیادی در روابط زناشویی می شود چون وقتی زن سعی می کند مسائل را به هم ربط دهد، مرد که عصبی شده است از جعبه ای به جعبه دیگر می پرد و سعی می کند پا به پای زن با بحث پیش برود. مردمات و مبهوت می ایستد و دریایی از مسائل مختلف، او را غرق می کند. وقتی صحبت های زن تمام می شود حال مرد کمی بهتر است؛ اما به شدت گیج است. چقدر با بحث های مشابه و این چنینی برخورد داشته اید و بدون رسیدن به نتیجه رهایش کرده اید؟ اگر پیش از آن بحث، این مطالب را می دانستید چند درصد امکان داشت که بحث تان کش پیدا کند؟».

کتاب «مردان ویفری، زنان اسپاگتی» با عنوان فرعی درک و لذت بردن از تفاوت ها نوشته بیل وپم فارل با ترجمه راضیه السادات فروزان و بهزاد پزشکی با شمارگان دو هزار نسخه در ۲۹۶ صفحه به بهای ۱۸۹ هزار ریال توسط انتشارات نسل نواندیش روانه بازار نشر شده است.

مادرم از من خوشش نمی آید

مادرم به هر دلیلی اصلا از من خوشش نمی آید. ۳۵ سال دارم و با وجود شوهر و دو فرزند احساس نیاز شدیدی به محبت پدر و مادرم دارم، غم بزرگی را تحمل می کنم و این باعث شده، از زندگی هیچ لذتی نبرم. می دانم که صحبت کردن هم فایده ای ندارد پدرم هم تحت تاثیر مادرم است. لطفا راهنمایی ام بفرمایید.

بنفشه دولت‌آبادی
مشاور خانواده

یکی از بهترین و مهم ترین روابطی که در این دنیا وجود دارد رابطه میان مادر و دختر است. مادر و دختر می توانند بهترین دوست یکدیگر باشند و عاشقانه یکدیگر را دوست بدارند اما به دقت بسیاری نیاز دارید تا بتوانید یک رابطه خوب و درست بین خودتان برقرار کنید. این کار هم به صبر و بردباری زیادی نیاز دارد و باید با میل و رغبت و رضایت هر دویتان ایجاد شود.

در قدم اول تفکرتان را تغییر دهید

برای شروع یک ارتباط خوب و درست با مادرتان، ابتدا باید از خودتان شروع کنید تا متوجه شوید که شما از چه شخصیتی برخوردار هستید و چه کارهایی می توانید انجام دهید تا ارتباطی خوب بین شما و مادرتان برقرار شود. متاسفانه یکی از مهم ترین دلایلی که باعث به وجود آمدن خدشه در رابطه مادر و دختر می شود این است که آن ها به لحاظ شخصیتی با هم متفاوت هستند و به این علت مدام با یکدیگر جر و بحث و بگومگو می کنند. در این راستا اولین کاری که باید برای بهبود ارتباط میان خود و مادرتان انجام دهید، تغییر در نحوه تفکرتان است. تفکر واقع بینانه بدون پیش زمینه منفی، عقب نشینی از مواضع خودخواهانه، تکیه بر واقعیت ها و جدا کردن منطق از احساس، می تواند بسیار کارآمد باشد.

کلیدهای طلایی برای دوستی مادران و دختران

در ادامه راهکارهایی را برای برطرف شدن مشکل تان به شما پیشنهاد می کنیم.

سعی کنید مادرتان را خوب بشناسید

برای برقراری یک رابطه خوب و مستحکم با هریک از افراد خانواده به ویژه مادرتان، در ابتدا باید او را خوب بشناسید و بدانید چه شخصیتی دارد. در این زمان اگر می خواهید با مادرتان ارتباط خوب و دوستانه ای داشته باشید باید سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و بعد از آن که هر دوی شما به آرامش رسیدید آن وقت درباره موضوعی که باعث کدورت و ناراحتی بین شما شده است صحبت کنید. در واقع درباره مشکلات، احساسات و انتظاراتی که از هم دارید با هم صحبت کنید اما جر و بحث نکنید.

به مادرتان بگویید که دوستش دارید

تاکنون برای ایجاد یک رابطه دوستانه و صمیمی با مادرتان چه کارهایی را انجام داده اید؟ آیا قوانین حاکم بر خانواده را رعایت کرده اید؟ آیا به او ابراز علاقه کرده اید؟ آیا به او گفته اید که دوستش دارید و عاشقش هستید؟ واقعا به رابطه خود با مادرتان با دقت نگاه کنید. ببینید اگر شما می توانید کاری انجام بدهید که رابطه شما تغییر کند بهتر است این کار را انجام دهید. این تغییر کلیدی برای بهتر شدن رابطه بین شما و مادر عزیزتان است. این نکته حائز اهمیت است که مادرها دوست دارند جمله دوستت دارم را از زبان دخترشان بشنوند و مطمئن باشید که عشق ورزیدن به مادر می تواند رابطه شما را مستحکم تر کند.

احترامش را در هر شرایطی نگه دارید

اولین کلیدی که می تواند یک رابطه دوستانه میان مادرها و دخترها ایجاد کند، احترام گذاشتن به یکدیگر است. احترام گذاشتن به یکدیگر از مواردی است که هر دوی شما باید در تمام طول زندگی رعایت کنید هیچ وقت احترام قائل شدن برای یکدیگر را فراموش نکنید.

دیگر بچه‌دار نمی شوم

خانمی هستم ۴۰ ساله با مدرک سیکل. ۱۸ ساله بودم که ازدواج کردم، ۲ فرزند دارم ولی دیگر نمی توانم باردار شوم. خیلی نسبت به زندگی ام دلسرد شدم، نمی توانم در انجام کارها درست تصمیم بگیرم، شوهرم خیلی بچه دوست دارد حتی به او پیشنهاد کرده ام دوباره ازدواج کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

راهله فارسی
مشاور

می فهمم که خیلی برایتان سخت است که در این سن قابلیت دوباره مادر شدن را از دست داده اید؛ البته شما نگفتید که از کجا مطمئن هستید دیگر باردار نمی شوید. خدا را شکر دو فرزند دارید که این خود خیلی نکته مهمی است و واضح است که شما و شوهرتان حس پدر و مادری را تجربه کرده اید و می کنید و بهتر است که قدر این داشته های خود را بدانید. باید بدانید خود این ناامیدی که برای شما استرس می آورد، می تواند یکی از دلایل ناباروری باشد.

راه هایی برای افزایش روحیه

اولین قدم برای افزایش روحیه، این است که واقعیت را بپذیرید و خود را سرزنش نکنید و برای داشته هایتان که دو فرزند و همسر خوب و قدردان است، شکرگزار باشید. توجه داشته باشید که دادن پیشنهادهایی همچون ازدواج مجدد باعث خراب شدن رابطه تان می شود.

امید خود را به خدا از دست ندهید

امید خود را به خدا از دست ندهید و یادتان باشد هیچ فردی به اندازه خداوند نسبت به مردم دلسوزی ندارد. به خودتان حرف های امیدوارکننده بزنید. شما می توانید این حرف ها را روی کاغذ بیاورید و هر روز بخوانید. در تمام مراحل از خدا کمک بخواهید.

ارتباط و مراودات با افراد قابل اعتماد

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده و دوستان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن ها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری قرار ندهید که ناشی از بیان نکردن احساساتتان است؛ چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت عصبانیتی را که باعث پریشانی و مشخص شدن نقاط ضعف شما می شود، کنترل کنید.

تا حد امکان پیش بینی نکنید

افراد قدرتمند هیچ گاه زمان خود را صرف فکر کردن به آینده، پیش بینی و پیشگویی آن نمی کنند، چرا که معتقدند باید به فکر حال باشند و آینده هنوز از راه نرسیده است و فکر کردن و درگیر شدن در افکار آینده، شما را از تمرکز بر فعالیت های کنونی تان باز می دارد و باعث می شود از تربیت و دیدن رشد فرزندانتان غافل و از لذت بزرگ شدنشان دور شوید.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*شوهرم خیلی دوست دارد از مواد مخدر استفاده کند، فکر می کند با مصرف مواد حالش بهتر و مشکلاتش کمتر می شود و این کار را یک نوع تفریح می داند؛ من نمی دانم چطور با این موضوع برخورد کنم. لطفا کمکم کنید. این موضوع من را خیلی اذیت می کند. عصبی شده ام.

*خانمی ۳۰ ساله با مدرک کارشناسی، شاغل و متأهل هستم. ۳ سال است که ازدواج کرده ام (حدود ۲ سال در عقد بودم) و همسرم را به شدت دوست دارم ولی همان ماه اول عقدمان متوجه شدم ایشان ناس و یک نوع قرص مصرف می کند. تا به حال چند بار مچش را گرفته ام و او را به جدا شدن تهدید کرده ام تا شاید به این بهانه ترک کند؛ اما هنوز مخفیانه استفاده می کند و من هر بار در لوازم ایشان این مواد را پیدا می کنم؛ اخیرا دیگر واکنشی نشان نمی دهم ولی چون این در درا در خودم می ریزم احساس دوست داشتنم نسبت به ایشان کمتر شده طوری که بر روابط زناشویی من اثر بدی گذاشته است؛ با این وضع اگر پیش بروم کار به جای باریک می کشد. از شما راهنمایی می خواهم، همسرم نیز مرا به شدت دوست دارد. او نیز شاغل است و ما همسن هستیم.

*دختری هستم ۱۴ ساله. اصلا نمی توانم خوب درس بخوانم و حواسم به جای دیگری پرت می شود و نگران هم هستم که در امتحانات قبول نشوم. لطفا راهنمایی ام کنید.

دختر خوبم! برای افزایش تمرکز در درس خواندن و شیوه های افزایش بازدهی در این زمینه چندین مطلب کاربردی همراه با توصیه های لازم پیش از این در صفحه منتشر شده است که می توانی با مراجعه به آرشیو مطالب در سایت روزنامه آن ها را بخوانی. یک راه ساده این است که زمان درس خواندن کاغذی کنار خودت بگذاری و هر بار که فکری به ذهنات خطور و حواست را پرت کرد، تیتر آن را در برگه ات بنویسی و به خودت بگویی به این موضوع فکر می کنم و پس از گذشت زمان معینی از درس خواندن به آن موضوع فکر کنی. این تمرین را مدتی انجام بده تا آثارش را ببینی و کاملا متوجه شوی که ذهنات به گونه ای نظم دست پیدا کرده است. مطالب چاپ شده قبلی راهنمایی های بیشتری را در اختیارت قرار می دهد.