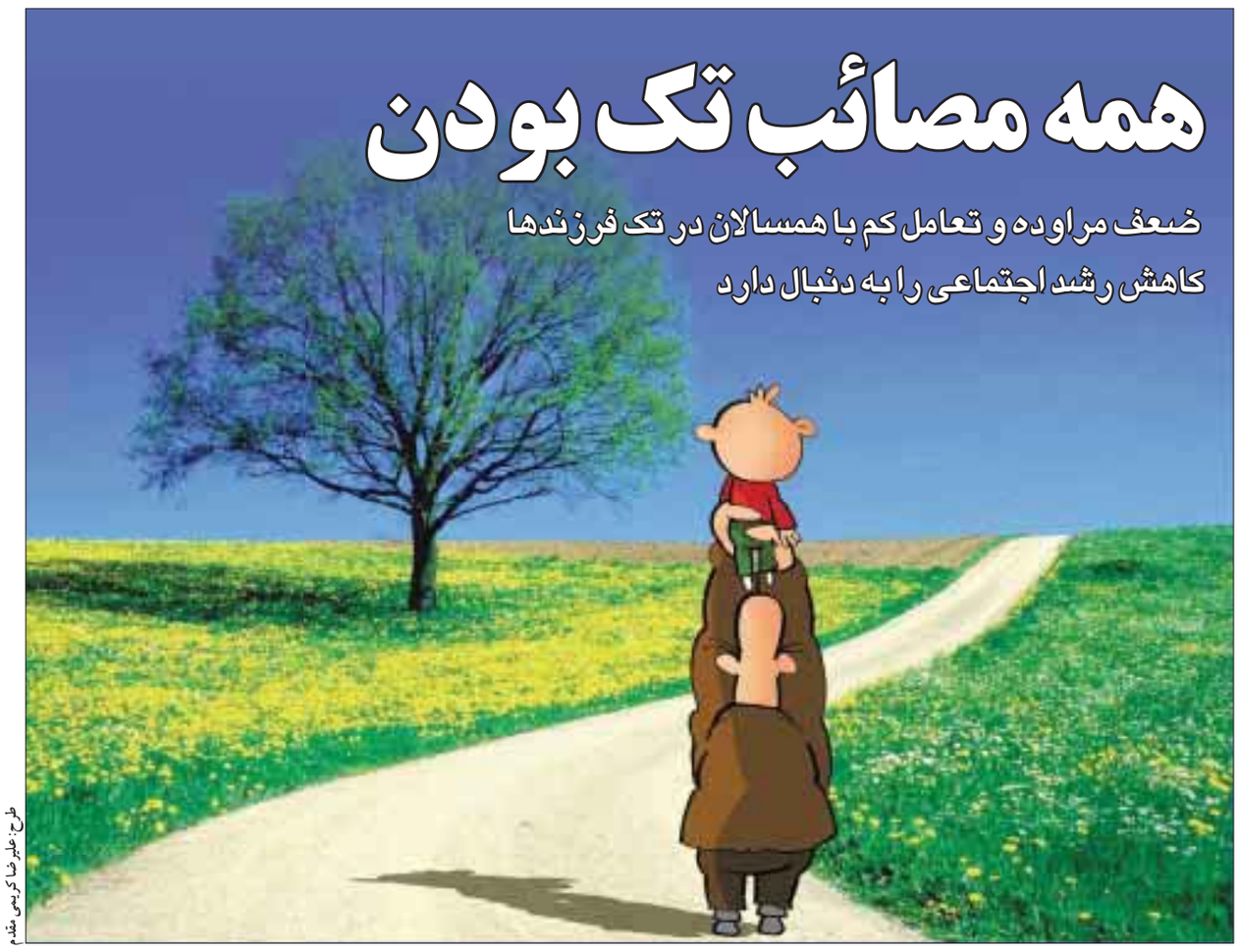
همه مصائب تک بودن

ضعف مراوده و تعامل کم با همسالان در تک فرزندها کاهش رشد اجتماعی را به دنبال دارد

پونه شیرازی/ گروه جامعه



طرح: علیرضا کریمی مقدم

تا چند دهه گذشته واژه‌ای به نام تک‌فرزندی معنا نداشت. یعنی دلیلی وجود نداشت که خانواده‌ها خود را از لذت داشتن چندین فرزند محروم کنند، اما طی دو دهه اخیر مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شرایطی را به زوج‌هایی که خیلی‌شان در سن بالایی نیز ازدواج کرده‌اند، تحمیل کرده است که فقط به داشتن یک فرزند در زندگی خود بسنده کنند.

با این حال والدینی که فقط یک فرزند دارند، همیشه خود را برای تنها ماندن فرزندشان ملامت می‌کنند و نمی‌توانند خود را راضی کنند که با وجود توجه، عشق و علاقه‌ای که معطوف به فرزندشان می‌کنند، این تنهایی برای او خوب باشد...

گرچه روان‌شناسان اتفاق نظر دارند که تک‌فرزندی معایب زیادی نسبت به چند فرزندی دارد، اما منکر آن هم نیستند که تک‌فرزندی مزایایی نیز دارد. چرا که والدین مجبور نیستند محبت و توجه خود را میان چند فرزند تقسیم کنند و تمام توان عاطفی و امکانات مالی خود را معطوف به تنها فرزندشان می‌کنند، اما مساله اینجاست که رقیب نداشتن در جلب توجه و محبت والدین روی دیگری نیز دارد. یعنی با وجود آن که بشدت اعتماد به نفس فرزند خانواده را تقویت می‌کند، نسل برآمده از این خانواده‌ها را به سمت انزوا و تنهایی سوق می‌دهد. حال شاید بپرسید که آیا تک‌فرزندها لزوما منزوی می‌شوند؟

زهرا کاشانی نسب، کارشناس ارشد مشاوره در گفت‌وگو با جام‌جم در پاسخ به این پرسش می‌گوید: یکی از مهم‌ترین پیامدهای تک‌فرزندی در بسیاری موارد، کاهش رشد اجتماعی کودک است. در خانواده‌های تک‌فرزند، ضعف در تعاملات اجتماعی با همسالان، به دلیل ارتباط کودک با افراد بالغ دیده می‌شود. از این رو کودکان تک‌فرزند، اغلب از برقراری ارتباط با همسالانشان دچار ترس و اضطراب می‌شوند و گرایش به انزوا و درونگرایی پیدا می‌کنند.

■ تقویت ارتباط با همسالان

تک‌فرزندان کسی را ندارند تا با او رقابت، بازی و دعواهای کودکانه کنند و از آنجا که در خانواده‌ای رشد می‌کنند که افراد بالغ در آن حضور دارند و کودک دیگری نیست که بتوانند با او ارتباط برقرار کنند غالبا رفتاری را بروز می‌دهند که یا به شیوه بزرگسالان است یا همواره خود را کودک فرض می‌کنند و رفتارهای اجتماعی ضعیفی از خود بروز می‌دهند.

دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی، دکترای روان‌شناسی نیز در گفت‌وگو با جام‌جم به والدینی که فقط یک فرزند دارند، بهره‌گیری از روش‌هایی برای تقویت ارتباط فرزندشان با دیگر همسالان توصیه می‌کند و می‌گوید: در چنین شرایطی والدین باید به فرزندانشان بیاموزند که با صراحت و اطمینان، هنگام بروز مشکل و اختلاف با همسالانشان روبه‌رو شوند و همچنین از حمایت‌های افراطی خود بکاهند و اجازه دهند کودک، حس رقابت را تجربه کند و فرصتی برای مدیریت و کنترل این حس داشته باشد. اگر روش تربیتی خانواده به گونه‌ای باشد که فرزند خود را وابسته نگه دارد و اجازه انجام امور مختلف را به او ندهند باعث می‌شود کودک با اعتماد به نفس کمتری به کارهای خود رسیدگی کند و بیشتر متکی به خانواده باشد، اما اگر رفتار خانواده متناسب باشد و در صورت لزوم مسئولیت‌هایی به فرزند بدهد، باعث می‌شود وی بتواند از پس کارهای خود بهتر بربیاید.

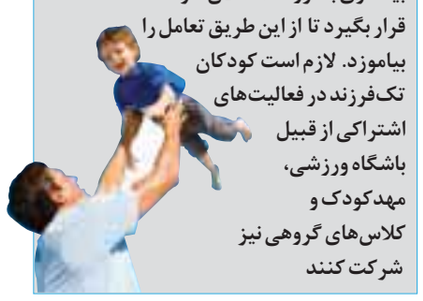
■ کودکانی به‌ظاهر اجتماعی

تک‌فرزندها در خیلی از موارد، اجتماعی، مستقل و متکی به نفس به نظر می‌رسند، اما استقلال عمل‌شان در مواجهه با بزرگسالان خانواده شکل گرفته که معمولا در قبال خواسته‌های آنان کوتاه آمده‌اند.

کاشانی نسب از کارشناسانی است که معتقد است، گرچه کودکان تک‌فرزند اجتماعی‌تر از دیگر کودکان به نظر می‌رسند، اما به دلیل احساسات ناپخته‌ای که در آنها شکل می‌گیرد، احتمال دارد تمایل به برقراری ارتباط با کودکان بزرگ‌تر از خود را داشته باشند و از همسالان خود خجالت بکشند.

او برای جلوگیری از این پدیده به والدین توصیه می‌کند: شرایطی را برای فرزندان مهیا سازید که ارتباط آنها با همسالانشان بیشتر شود تا به بلوغ و عاقلانه شدن احساساتشان منجر شود. فرستادن بچه به مهد کودک نیز می‌تواند بسیار کمک کننده باشد، چرا که مهد کودک و آمادگی مکانی است که در آن کودک می‌تواند احساسات نابهنجار را در بازی با کودکان هم‌سن و سال خود تجربه و احساسات خود را عاقلانه کند.

> **غلامی:**
> **کودک تک‌فرزند باید در مراودات اجتماعی بیشتری با گروه همسالان خود قرار بگیرد تا از این طریق تعامل را بیاموزد. لازم است کودکان تک‌فرزند در فعالیت‌های اشتراکی از قبیل باشگاه ورزشی، مهدکودک و کلاس‌های گروهی نیز شرکت کنند**



■ تعدیل انحصارطلبی تک‌فرزندان

یکی دیگر از مشکلات تک‌فرزندان توجه‌طلبی و انحصارطلبی آنهاست. غالبا آنها به سمتی حرکت می‌کنند که نشان دهند حرف خودشان باید به کرسی بنشیند و چون فرزند دیگری وجود ندارد که بر سر شراکت قدرت با هم رشد کنند و مراوده داشته باشند، حق خود می‌دانند حرف‌هایشان مورد پذیرش کامل اطرافیان قرار گیرد و چنانچه خلاف آن اتفاق بیفتد، حتی ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز دهند.

دکتر غلامی برای تعدیل حس انحصارطلبی تک‌فرزندان توصیه می‌کند: کودک تک‌فرزند باید در مراودات اجتماعی بیشتری با گروه همسالان خود قرار بگیرد تا از این طریق تعامل را بیاموزد. لازم است کودکان تک‌فرزند در فعالیت‌های اشتراکی از قبیل باشگاه ورزشی، مهدکودک و کلاس‌های گروهی نیز شرکت کنند.

این دکترای مشاوره تاکید می‌کند: یکی دیگر از راهکارها این است که خانواده‌های تک‌فرزند با خانواده‌هایی رفت و آمد کنند که فرزندان هم‌سن و سال داشته باشند و بتوانند جمعی دوستانه فراهم کنند که خانواده‌ها براحتی با یکدیگر مراوده داشته باشند.

■ مشاهده دنیا از پشت عینک بزرگسالی

از آنجا که کودکان تک‌فرزند در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که در آنها فقط افراد بالغ وجود دارد آنها نیز از والدین خود تقلید و همچون بزرگسالان رفتار می‌کنند و زودتر از همسالان غیر تک‌فرزند، وارد دنیای بالغان می‌شوند. برخی کودکان تک‌فرزند، به دلیل زندگی در یک محیط بزرگسال از لحاظ روحی و روانی بسیار سریع‌تر رشد می‌کنند و دنیا را از دید بزرگسالان می‌بینند. به گفته روان‌شناسان، راهکار موثر برای کاهش این پدیده، فراهم آوردن شرایطی است که کودک در محیط همسالان خود قرار گیرد تا تجربه رفتارهای خاص گروه سنی‌اش را به دست آورد.

■ حساسیت والدین افزایش می‌یابد

اما چرا والدینی که فقط یک فرزند دارند نسبت به تمام امور فرزندشان حساسیت و نگرانی بیشتری بروز می‌دهند؟ حتی در بسیاری موارد به نظر می‌رسد حساسیت فراوان والدین درباره رفتار و گفتار فرزندشان او را به رفتار و گفتاری نامطلوب می‌کشاند و به اصطلاح «لوس» می‌کند.

دکتر غلامی درباره علت بروز این حساسیت‌ها می‌گوید: خانواده‌هایی که تک‌فرزند دارند چون تجربه‌ای از داشتن فرزند نداشته‌اند، در قبال هر ناکامی و اتفاقی بسرعت برآشفته می‌شوند و رفتارهای وسواس گونه و اضطراب‌زا از خود بروز می‌دهند و ممکن است براحتی خونسردی خود را از دست بدهند. آنها غالبا حتی در زمینه سلامت جسمانی فرزند خود نیز دیدگاه کمال‌طلبانه دارند و چون تجربه‌ای ندارند، انتظار دارند همه چیز درست و کامل پیش برود. این حساسیت‌ها تا آنجا پیش می‌رود که فرزندان این خانواده‌ها احساس می‌کنند افراد مهمی هستند و این موضوع ممکن است به مرور زمان، خانواده را فرزند سالار کند.

■ در مقابل خواسته‌هایش تسلیم نشوید

در بسیاری موارد، والدین تک‌فرزند، به دلیل حمایت و توجه بیش از حد به فرزندشان، با او مخالفت نمی‌کنند و همواره تسلیم خواسته‌های او و مانع از ناراحت شدن وی می‌شوند؛ این امر باعث می‌شود او به فردی ضعیف و کم تحمل تبدیل و با روحیه حساس و شکننده‌ای تربیت شود و در رویارویی با مشکلات از مهارت‌های لازم برخوردار نباشد.

به همین علت روان‌شناسان تاکید می‌کنند اگر والدین اجازه ندهند فرزندشان با احساسات سخت و ناراحت کننده روبه‌رو شود، آنها قادر نخواهند بود مسئولیت عمل خود را بپذیرند. والدینی که فقط یک فرزند دارند باید بدانند این که تمام نیازهای فرزندان بلافاصله و در کامل‌ترین شکل مرتفع شود و این که آنها هرگز با میزانی از ناکامی‌های کوچک روبه‌رو نشوند، آنها را در محیطی غیرواقعی و خارج از شکل زندگی واقعی پرورش می‌دهند.

به همین علت دکتر غلامی به خانواده‌های تک‌فرزند هشدار می‌دهد: خطری که فرزندان‌تان را تهدید می‌کند آن است که هنگام بزرگسالی و وقتی که بناچار، از حمایت‌های کمتر محیطی بهره‌مند می‌شوند، دچار ناامیدی می‌شوند و جامعه و محیط بیرونی را برای خود تهدیدکننده و ناکام‌کننده می‌یابند که اینها همه ریشه در توجه و حساسیت بیش از حد شما دارد.

آماده کردن فرزند اول برای تولد فرزند دوم

دکتر عبدالله شفیع‌آبادی/ مشاور خانواده

می‌دانیم که حس حسادت در همه کودکان وجود دارد و این احساس هنگام تولد فرزند دوم افزایش می‌یابد، زیرا کودک می‌ترسد آنچه را که دارد از دست بدهد، مانند توجه والدین و محبت آنها و لوازم بازی‌اش.

معمولا کودکی که داشته‌های پیشین خود را از دست می‌دهد ناراحتی خود را با گریه، داد و بیداد و پرخاشگری نشان می‌دهد و این مساله ارتباط مستقیم با سن او دارد و در سنین مختلف متغیر است، اما مسلم این است، چون فرزند اول همواره مورد توجه والدین و حتی پدربزرگ و مادربزرگ بوده، انتظار دارد توجه خاص و زیادی به او بشود. والدین محترم باید از هر کاری که این احساس را در فرزند ایجاد می‌کند، اجتناب کنند، بنابراین قبل از این که فرزند دوم به دنیا بیاید و از همان زمان بارداری باید با فرزند خود صادق و روراست باشند.

همچنین در قالب بازی و صحبت، کودک خود را برای ورود فرزند جدید آماده کنند. پس از تولد نیز توصیه می‌شود توجه به فرزند اول کاهش نیابد. همچنین با توجه به سن فرزند اول می‌توان مسئولیت‌های مختلفی را در زمینه نگهداری و مراقبت از نوزاد به او داد تا حس مراقبت از خواهر یا برادر در او رشد کند.

یکی از نکاتی که حساسیت فرزند اول را تشدید می‌کند این است که یکباره تمام لوازم و حتی اتاق او نصف و با فرزند جدید تقسیم می‌شود. گاهی لوازم قدیمی فرزند اول به فرزند دوم داده می‌شود، در این گونه موارد لازم است توجه کنید، آیا کودک به آن لوازم دلبستگی دارد یا خیر؛ اگر دلبستگی وجود داشته باشد باید او را آماده کرد نه این که با زور و استفاده از جملات سرزنشی با او برخورد کرد. لازم است از همان ابتدای بارداری، فرزند را برای تولد نوزاد آماده کرد و زمان تولد فرزند دوم نیز توجه کافی به فرزند اول داشت. گاهی دیده می‌شود والدین به فرزند بزرگ‌تر می‌گویند که تو چون بزرگ‌تری، باید کوتاه بیایی! این مساله اگر به صورت سرزنشی و دستوری بیان شود، باعث می‌شود فرزند اول احساس خشم و ناراحتی کند و در زمان نبود مراقبت والدین رفتارهای خصمانه از خود بروز دهد. فراموش نکنید که این تذکرات نیز باید به شیوه مطلوب به فرزند اول داده شود.

سودوکو ۱۸۰۵

قابل توجه مخاطبان گرامی، شما جدول سودوکوی جام‌جم را می‌پسندید؟ ۱ـ بله ۲ـ خیر عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۵ پیامک کنید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۲								۷
	۸	۹				۲	۴	
	۶		۷		۲		۵	
		۶		۱		۵		
			۲		۶			
		۷		۴		۶		
	۵		۶		۴		۱	
	۹	۱				۴	۲	
۸								۵

۳								۸
	۷	۴				۱	۶	
	۶		۱		۳		۵	
		۹		۲		۳		
			۴		۷			
		۵		۳		۸		
	۴		۵		۹		۸	
	۵	۶				۷	۴	
۱								۹

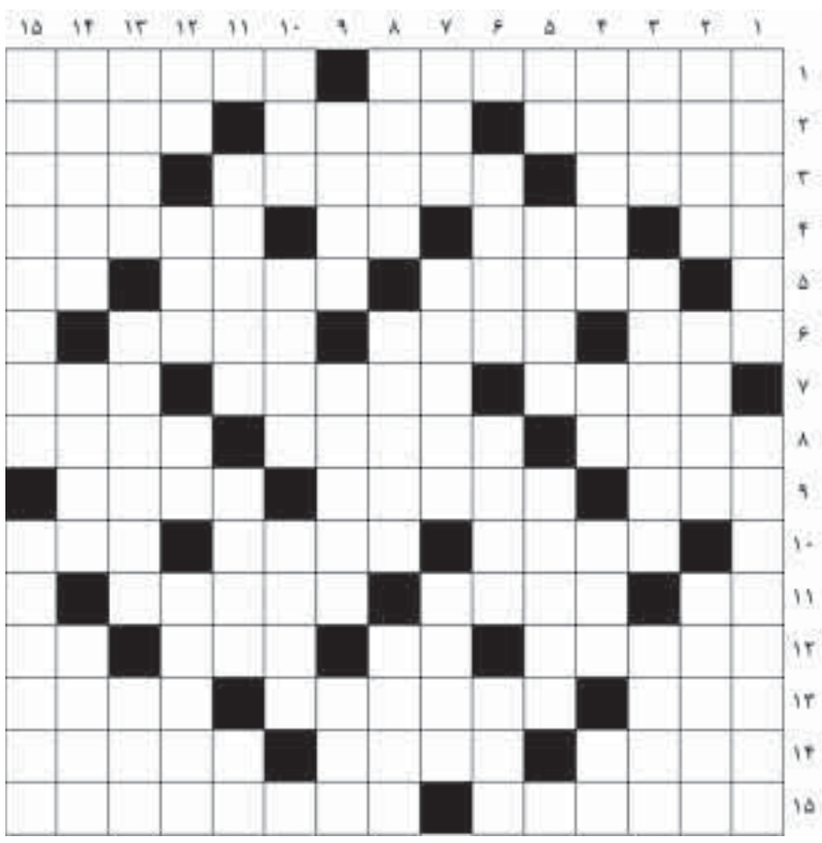
	۶	۴
	۷	
	۲	۵

۱								۲
	۹	۵				۶	۷	
	۳		۷		۴		۹	
		۸		۹		۵		
			۵		۶			
		۹		۲		۷		
	۱		۶		۸		۳	
	۵	۳				۴	۶	
۶								۷

۴								۸
	۹	۵				۷	۱	
	۷		۵		۸		۴	
		۶		۷		۸		
			۶		۴			
		۴		۳		۲		
	۸		۴		۳		۹	
	۵	۳				۴	۷	
۱								۲

جدول شماره ۳۸۵۶

جدول عادی



افقی:

۱ـ حصیرباف ـ برج سوم فلکی
۲ـ معدوم ـ آغشته به رنگ ـ متظاهر و ریاکار
۳ـ جهانگرد ـ زارع ـ ظاهر ساختمان
۴ـ واحد سطح ـ نی باریک ـ رمق آخر ـ نگهبان خرمن
۵ـ پایان کاری ـ عجله و تندی ـ یار سوزن
۶ـ فریاد مهیب ـ وسیله جابجایی اجسام سنگین ـ مسافر سرزمین عجایب
۷ـ فرمان کشتی ـ پولی که مستاجر به موجر می‌پردازد ـ جایز
۸ـ همراه پشتک ـ فروشگاه لباس ـ ماهر
۹ـ بی سواد قدیمی ـ نوعی کنگره دوزی ـ کفش لاستیکی
۱۰ـ ضرر ـ کمک کننده ـ نغمه و آهنگ
۱۱ـ ضمیر اول شخص جمع ـ کم ـ یار عروس
۱۲ـ دستیار ـ اثر چربی ـ خالص ـ اسم آذری
۱۳ـ بدون خطر ـ فرآورده‌های شیری ـ کار بی اساس و نسنجیده
۱۴ـ درست و صحیح ـ فلز سکه زنی ـ قضاوت
۱۵ـ آزاد و رها ـ بر پایه قیمت خرید با سود معین

عمودی:

۱ـ سالخورده ـ کشوری جزیره‌ای و کوچک در قاره اقیانوسیه با مرکز پورت ویلا
۲ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ـ نقشه کش ـ رمانی از رضا امیرخانی
۳ـ بهره وام ـ سنگری در دشت‌های فاقد موانع طبیعی ـ واحد پول مقدونیه
۴ـ از انجیل‌ها ـ ضمیر سوم شخص ـ عامل بازدارنده موفقیت ـ خاک صنعتی
۵ـ نام آذری ـ از گازها ـ نوعی پارچه توری نقشه‌دار
۶ـ از اجزای جمله ـ جاده فرودگاه ـ درخت پسته وحشی
۷ـ کمانگیر باستانی ـ پیشتاز لشکر ـ مستعمره
۸ـ هنرمند ـ لقب امام دوم (ع) ـ نشریه معتبر فوتبالی
۹ـ نوعی ماده رنگی برای نقاشی ـ بهانه ـ کلمه استثنا
۱۰ـ صومعه ـ قله ـ باربر شهری
۱۱ـ طلای کثیف ـ رهاورد تابستان ـ تصدیق روسی
۱۲ـ زیر موس رایانه ـ قرآن ـ دوش و کتف ـ مردان خدا
۱۳ـ الهه ازدواج نزد یونانیان ـ مفتخر ـ امروز تازی
۱۴ـ شهر زیره ـ پایتخت لهستان ـ فرماندهان
۱۵ـ گدای دوره گرد ـ سال گاو از زبان ترکی

جدول ویژه

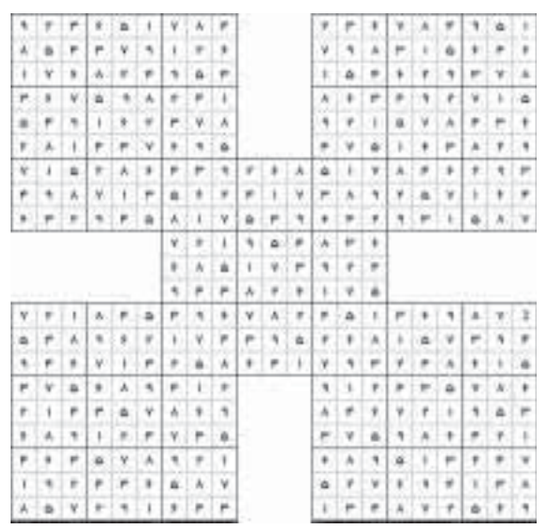
افقی:

۱ـ از آثار معروف احمد محمود ـ از شهرهای آذربایجان شرقی
۲ـ دانشگاهی در مکزیک با معماری مدرن ـ زودرنج ـ پدر شعر نو
۳ـ روکش پلاستیکی ـ از شهرهای استان فارس ـ وسیله درو
۴ـ قوم و طایفه ـ سائل و متکدی ـ از شهرهای تهران ـ بدرستی که
۵ـ دریای ترکیه ـ دزد ـ دودمان
۶ـ بیماری خطرناک ـ درختچه زینتی با گل‌های خوشه‌ای ـ محافظ نظامی
۷ـ مدافع موکل ـ سرخرگ ـ مجلس شیوخ
۸ـ مقصد رود ـ حیوان مکار ـ گدا و متکدی
۹ـ زمستان عرب ـ خراب و منهدم ـ سنگ زینتی ساختمان
۱۰ـ میوه کال ـ زانوی در ـ مار عظیم‌الجثه
۱۱ـ نام قدیم شهر یزد ـ اسباب اضافی و احتیاطی ـ از شهرهای آذربایجان شرقی
۱۲ـ از شهرهای هرمزگان ـ بیماری واگیردار ـ فلز مادر ـ دوستی و علاقه
۱۳ـ ایستگاه قطار ـ حریف در جنگ ـ زبانه آتش
۱۴ـ نام پیشین ویتنام ـ کار بیهوده و سرسری ـ همشیره گرامی
۱۵ـ مشهور و سرشناس ـ کتابی از بزرگ علوی

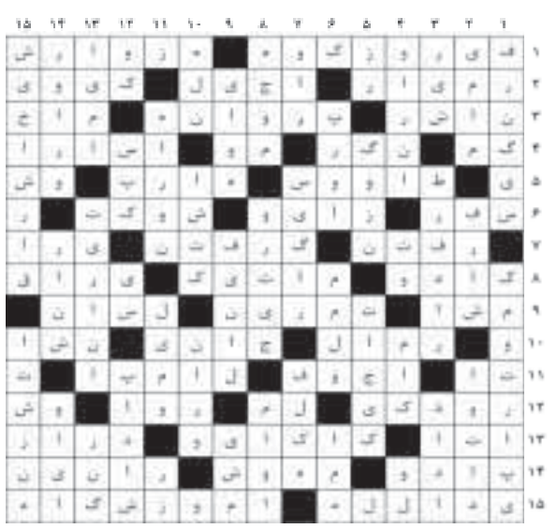
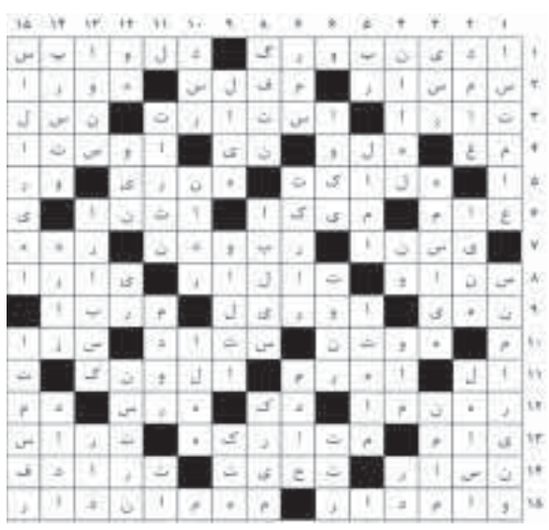
عمودی:

۱ـ نقاش سبک کوبیسم ـ نام قدیم شهر گنبدکاووس
۲ـ پرسش ـ از ظروف آزمایشگاهی ـ قادر
۳ـ خودروی فرانسوی ـ مرغ خانگی ـ نمایش غم‌انگیز
۴ـ زیر دست کارفرما ـ حرف تردید ـ کلمه پرسش ـ من و جنابعالی
۵ـ از شهرهای کرمان ـ وسیله‌ای در زورخانه ـ خمیر پهن کن
۶ـ سرد و خنک ـ احتمال خطر ـ خزنده گزنده
۷ـ از بین بردن ـ نقطه‌چینی در نقاشی ـ جناح لشکر
۸ـ طرف چپ ـ الک کردن ـ تجملی و شیک
۹ـ همدم و یار ـ نام دو تن از پادشاهان مجارستان بود ـ تظاهر به نیکویی
۱۰ـ پسوند شباهت ـ مطلع و هوشیار ـ نمدفروش
۱۱ـ پایتخت ایران ـ شن نرم ـ دوش و کتف
۱۲ـ رود فرانسه ـ قرارگاه ـ عضو بالانشین ـ قوی جثه
۱۳ـ واله ـ ماه آخر سال میلادی ـ گل جوی آب
۱۴ـ پنداری و گویی ـ توان و قدرت ـ آبادی کوچک در صحرا
۱۵ـ سرمایه ـ پایتخت آندورا

حل سودوکو شماره ۱۸۰۴



حل جدول عادی شماره ۳۸۵۵



حل جدول ویژه شماره ۳۸۵۵