

خانواده و بهداشت روانی

مقدمه

از مدتی است که با مشاهده ای بسیاری از فامیل های افغانی و روش برخورد آنها به اطفال شان رنج برده ام و احساس افسردگی و خشم نموده ام. ما همه میدانیم که والدین بدون شک چیزی جز سعادت و موفقیت اولاد شان را نمی خواهند، ولی افسوس که از مبانی روانی رفتار با اولاد نا آگاه اند. به این علت خواستم تا هم عقده دلم را با نوشتن این مقاله باز کنم و هم توانسته باشم راهنمای برای فامیل های هموطنان بوده باشم. این اولین بخش این نوشته است. در بخش دوم مسائل ترس و اضطراب در اطفال، اطفال دشوار که ضرورت به درمان مسلکی دارند، و والدین بیمار که ضرورت به درمان دارند را شرح خواهم داد.

فصل اول

گفتگو بین والدین و کودکان

گفتگو با کودکان یک هنر است و شامل رمز هائیت که والدین باید از آنها آگاه باشند تا بتوانند به صورت درستی با کودکان خود در ارتباط قرار گیرند. با مثالی چند می توانیم تفسیر این رموز را آشکارا کنیم.

* اگر روزی پسری ده دوازده ساله از پدرش به پرسد که تعداد یتیمان شهر به چند می رسد؟ او به احتمال قوی علاقه به مسئله اجتماعی تعداد یتیمان ندارد، بلکه بطور غیر مستقیم ترس خود را از یتیم شدن ابراز میدارد و در حقیقت می خواهد پدرش او را دلداری دهد و او را مطمئن کند که او را تنها نخواهد گذاشت.

* اگر در روز اول شمول به کودکانی که به عکسی که به دیوار آویزان شده اشاره کند و به پرسد که چه کسی این عکس بد شکل را رسامی کرده، و یا اشاره به اسباب بازی شکسته کند و به پرسد چه کسی اسباب بازی را شکسته؛ در حقیقت او نمی خواهد اسم کودکانی را که رسامی درست نمی کنند و یا اسباب بازی را شکسته اند بداند، بلکه بیشتر دلهره از این دارد تا بداند با کسانی که چنین کار هائی میکنند چه می شود!! مری و والدین آگاه از رموز حرفهای کودکان به او جواب خواهند داد که کودکان جای یاد گیری و تجربه است و از کودکان انتظار نمی رود که همیشه کامل باشند و درست رسم کنند و چیزی را نشکنند. برخورد با تفاهم مریبان به کودکان آرامش روحی می دهد و آنها وقتی بدانند چیزی آنها را تهدید نمی کند، ساده تر به کودکان عادت میکنند و لذت می برند.

مبانی گفتگوی سالم بین والدین و کودکان شامل دو اصل کلی است:

اول: صحبت ها باید عزت نفس والدین و کودکان را حفظ کند
دوم: تفاهم باید پیش از نصیحت و دستور صورت بگیرد

مثال : روزی کودک شما خشمگین از مکتب به خانه بر میگردد. در این روز سیر علمی کوچکی پلان شده بوده که به اسر آمدن باران لغوشده است. در اینجا مهم است که شما به حیث مریب این احساس کودک خود را جدی بگیرید و در حله اول با او تفاهم داشته باشید. یعنی او را سرزنش نکنید که پسر کلانی مثل تو نباید زود خشمگین شود و یا بد تر از آن نگویند که شما باران را سفارش نداده بودید!! بهترین روش قبول احساس کودک بازگو کردن آن بزبان والدین است. مثلا:

* تو حتما خیلی مایوس شدی که برنامه شما به اثر باران به هم خورد
* بد کاری شد که همه آمادگی که گرفته بودی به هدر رفت

کودک شما از چنین عکس العملی از شما خیلی راضی خواهد شد و محبت شما در قلبش عمق بیشتری خواهد گرفت. وقتی هر انسان چه کودک و چه بزرگسال تحت تاثیر عواطف پر شور قرار گیرد به منطق گوش نمی گیرد. در حله اول او نیاز به تفاهم دارد نه به نصیحت. همدردی و تفاهم از شدت عواطف میکاهد و فرد بعداً ساده تر میتواند به دلایل منطقی توجه کند.

فنون گفتگو شامل چند فن ابتدائی است:

از رویداد به رابطه: وقتی کودکی از رویدادی صحبت میکند و یا درباره چیزی سوالی دارد، در حله اول بهتر است به خود رویداد توجه نکنیم بلکه به معنی ضمنی اش متوجه شویم. مثلا وقتی کودک شما میگوید: برادر بزرگم از من بیشتر هدیه دریافت داشته، مادر آگاه در اینجا میداند که کودکان بیشتر به عمق محبت و رابطه خوب با والدین نیاز

دارند تا به تعداد هدایا !! جوابش خواهد داد که: تو هم هدایای بیشتری میخواهی؟ و او را در آغوش میگیرد و همین واکنش شاید کافی باشد تا از یک گفتگوی بی نتیجه و اعصاب شکن جلوگیری شود. دلایل "منطقی" مانند: برادرت از تو بزرگتر است و تو هم وقتی بزرگ شدی هدایای بیشتری خواهی گرفت، درد کودک را دوا نمی کند.

از رویداد به احساس: وقتی کودکی از رویدادی صحبت میکند بهتر است متوجه احساس ضمنی آن باشیم تا خود رویداد. مثلاً اگر روزی کودک شما به خانه آمد و گفت: امروز یکی از بچه ها رفیقه ام فاطمه را تله (تلنگ، هل) داد و او به جوی آب افتاد و تر شد، مادر آگاه در حلقه اول دنبال این نمی رود که چون و چرا موضوع را معلوم کند، بلکه متوجه احساس ضمنی گفتار دخترش میشود و با تفاهم میتواند چیز هائی به این مفهوم بگوید:

- تو حتماً خیلی ناراحت شدی!
- به سر او بچه خشمگین شدی و هنوز خشمگین هستی
- آیا می ترسی که با تو هم این کار را بکنند؟

در اینجا مادر آئینه احساسات دخترش گشته و احساسات او را به زبان خود بازگو میکند. این عکس العمل به کودک اطمینان خاطر میدهد و او یقین میکند که مادرش او را فهمیده و بدین وسیله از ترسش کاسته میشود.

از کلی به جزئی: وقتی کودک داور کلی راجع بخود میکند، بهتر است نه ها بگوئیم و نه، نه، بلکه جزئیات موضوع را موشکافی کنیم. مثلاً وقتی کودک شما میگوید من کند ذهن هستم و ریاضیات را نمی فهمم!! شما نباید بگوئید: بلی تو کم ذهن هستی و از ریاضیات چیزی درک نمی کنی و یا اینکه نصیحت کنی و بگوئید اگر درس بیشتر بخوانی و بازی گوشی نکنی یاد میگیری!! این جواب ها از عزت نفس کودک شما میکاهد. بهتر است با تفاهم باشید و متوجه موضوع خاص ریاضی باشید نه شخص کودک به صورت کلی. بهتر است بگوئید:

- ریاضی رشته مشکلی است
- حتماً وقتی درس ریاضی تمام میشود خدا را شکر میکنی!
- حتماً از ریاضیات زیاد بیم داری
- ما اطمینان داریم که تو کوشش خود را میکنی

وقتی کودکان از خود تصویر منفی دارند، انکار های ما به آنها کمکی نمی کند. بهتر است با تفاهم مشکل آنها را درک کنیم و به نتایج ضمنی آنها نیز توجه کنیم.

تفاهم احساسات متضاد: انسانها به شمول کودکان دارای احساسات متضاد اند. عشق و تنفر می توانند پهلو به پهلو با هم یکجا شده باشند. کودکان هم با رابطه به والدین، معلمان و مربیان دارای احساسات دوگانه اند. هم به آنها محبت دارند و هم از آنها می ترسند و از آنها بدشان می آید. چگونگی ابراز احساسات یک موضوع بخصوص خود می باشد که در فرهنگ های مختلف به اشکال گوناگون جلوه میکند و از چوکات بحث ما خارج است. ولی به شکل کلی در اکثر فرهنگ ها به شمول فرهنگ ما افغانها به ما آموخته اند که ما نباید فکر و احساس بدی نسبت به دیگران داشته باشیم و اگر داشتیم باید بشرمیم. ولی روش علمی بما می آموزد که تنها عمل و کردار واقعی را می توانیم بد و یا خوب بدانیم. افکار و احساسات تخیلی را نباید به این اساس قضاوت کنیم. اگر فکر و تخیل را سانسور کنیم نه تنها به آزادی سیاسی انسانها تجاوز نمودیم، بلکه سلامت روانی خود را هم به خطر انداخته ایم. احساسات و عواطف جزء از میراث بیولوژیکی ما، یعنی فطری اند. ظهور عواطف و احساسات گوناگون اگر از دست ما خارج است، نحوه بیرونی کردن آنها تا اندازه به اختیار ماست. ما میتوانیم زمان و مکان تجلی عواطف خود را تعیین کنیم به شرطی که از وجود آنها آگاه باشیم. بیشتر ما به اثر تربیت فامیلی از شناخت واضح و روشن احساسات خود محروم مانده ایم. اگر متنفر بوده ایم به ما گفته اند از او خوش ما نمی آید، اگر ترس داشتیم، به ما گفته اند که نباید ترس داشته باشیم و اگر درد داشتیم، به ما گفته اند که مرد باید شجاع باشد و درد را بروی خود نیاورد. سلامت روانی نیاز به حقیقت دارد نه چشم پوشی از حقایق. این مهم است که ما بدانیم چه احساسی داریم تا اینکه بدانیم چرا چنین احساس داریم. برای اینکه ما به کودکان خود احساسات آنها را بشناسانیم، باید به آئینه شخصیت آنها مبدل شویم. طوریکه آئینه شکل و قواره ما را بدون کم و کاست انعکاس میدهد، ما باید احساسات کودکان خود را بدون کم و کاست بازتاب دهیم. به کودکی که خشمگین شده باید بگوئیم: مثلی که خیلی خشمگین هستی! به کودکی که از کسی تنفر نشان میدهد باید بگوئیم: توفرار معلوم بسیار از او تنفر داری و غیره. کودکی که به اینوسيله احساساتش منعکس میشود، تصویری شفاف از احساسات خود دارد و خود را فهمیده احساس میکند و از اینراه ساده تر می تواند دست به تعدیل و تغیر آنها بزند.

فصل دوم

روش ستایش و سرزنش

ستایش و تائید فرزندان یکی از مهمترین وسایل تربیت می باشد، ولی مانند تجویز دارو باید به اندازه و درموقع صورت گیرد. داروی عاطفی ستایش مبنی بر قانون مهم آتی است: **ستایش تنها باید با رابطه به کوشش و دست آورد مشخص اولاد صورت بگیرد و نه به شخصیت و منش طفل به صورت کلی.** اگر فرزند شما اطاقش را منظم و پاکیزه نگه میدارد و یا به شما کمک میکند خانه خود را پاک کنید، در اینجا فقط ستایش از این کار های مشخص درست است و نه به اینکه به او بگوئید چه فرزند خوب و شایسته ای است! چون این نوع ستایش کل شخص را دربر میگیرد و هیچ کس بدون عیب نیست، این نا مناسب است. و این نوع ستایش های کلی ممکن است حتی منجر به اضطراب در فرزند شما شود. فرزند شما ممکن است به این فکر افتد که او به این خوبی و شایستگی که از او تعریف کرده اید نیست و از آن به ترس افتد که باید همیشه در همه کار ها شایسته و کامل باشد که نا ممکن است!

این نوع ستایش کلی حتی برای بزرگسالان نیز هم یک نوع شرمنده گی را به بار می آورد، و هر شخصی که مودر ستایش های کلی و مبالغه آمیز قرار میگیرد، اکثراً خود را مجبور میداند لا اقل بخشی از آن را رد کند! ولی همزمان میدانیم که ستایش های مشخص در زمان مشخص معنی مثبتی با رابطه به کل شخصیت فرد دارد.

مثالی بیا وریم:

روزی خانه تکانی دارید و پسر ده دوازده ساله شما محمود شما را کمک میکند و اشیاء سنگینی را حمل میکند. مکالمه ذیل بین پدر و پسر مبدل میشود:

پدر: این میز سنگین است که حملش مشکل است

محمود: با غرور میگوید که آن را حمل کرده است

پدر: حمل میز خوب قدرت میخواهد

محمود: با افتخار عضلاتش را نشان میدهد و می گوید که او آنرا حمل کرده است

در اینجا پدر تنها به مشکل بودن کار، یعنی به حمل میز اشاره میکند و نتیجه گیری را به فرزندش وا گذار میکند و او نتیجه میگیرد که قدرت کافی را دارد و این به عزت نفس محمود می افزاید. اگر بر عکس پدرش میگفت محمود تو بسیار قوی هستی، به احتمال زیاد او می گفت نه من قوی نیستم، پسران قوی تری از من در صنف من هستند! در اینجا می توانست یک بحث بی فایده و دور و درازی بوجود آید. خلاصه کلمات ما باید طوری باشند که فرزند ما از آنها نتیجه گیری مثبت راجع به شخص خود بکند و مربوط به کار و کوشش مشخص او باشد.

مثال های از ستایش خوب و بد:

- ستایش خوب: تشکر از اینکه اتاقت را جمع و جور کردی، اتاقت خیلی زیبا شده است.
- نتیجه گیری طفل: من کار خوبی کردم
- ستایش نادرست: تو چه پسر خوبی هستی
- ستایش خوب: آن مقاله که به مکتب راجع به بهار نوشتی خیلی خوشم آمد
- نتیجه گیری طفل: خوشحالم که میتوانم مقاله بنویسم
- ستایش نادرست: تو چه نویسنده خوبی هستی
- ستایش خوب: نامه که برایم نوشتی مرا بسیار خوشحال کرد
- نتیجه گیری طفل: من میتوانم دیگران را با کاری که میکنم خوشحال کنم
- ستایش نادرست: تو چه نامه نویس درجه اولی هستی

چنین کلمات مشخص با رابطه به کارودست آورد مشخص که از آنها فرزند شما نتایج مثبتی را می گیرد، زیر بنای سلامت روانی او را تشکیل میدهد و او این نتایج مثبت را دروناً برای خود تکرار می کند و از خود تصویری دوست داشتنی می سازد.

سرزنش و انتقاد مثبت و منفی

انتقاد مثبت تنها متوجه آن کاری است که چگونگی بهتر کردن آنرا به فرزند یاد بدهیم، بدون اینکه از شخصیت اش درکل انتقاد کنیم. مثلاً اگر روزی فرزند شما گیلاس آبی را چپه کند و روی میز و یا فرش شما تر شود و شما به او بگوئید: تو به این کلانی نمی دانی که چطور گیلاس را در دست بگیری؟ و یا بد تر از آن بگوئید: این بچه بی دست و پا است و همیشه هر چیز را چپه میکند.

اگر فکر کنیم که گیلان آب چه ارزشی دارد، این نوع تحقیر و شکستن عزت نفس فرزند شما با هم هیچ تناسبی ندارند. در چنین مواردی باید تنها متوجه مسئله مشخص در زمان مشخص باشیم و نه اینکه تمام شخصیت فرزند خود را مورد سؤال قرار بدهیم.

عکس العمل مثبت در چنین زمانی شاید این باشد که بگوئید: آب میز را تر کرده، این دستمال را بگیر و آنرا پاک کن و برای خود دوباره آب بیاور. در اینجا ما تنها متوجه میز تر هستیم و کل شخص فرزند خود را سرزنش نمی کنیم و از او می خواهیم به مسئولیت خود میز را پاک کند! در چنین مواردی گفتگو های زیادی در فامیل ها صورت میگیرد که منجر به بحث های اعصاب شکن می شود، فقط به دلیل اینکه والدین از اصل انتقاد مشخص از کار مشخص استفاده نمی کنند و فرزند خود را در کل مورد سرزنش و تحقیر قرار میدهند و از یک اشتباه کوچک فاجعه درست میکنند و این زمانی حتی شکل تراژدی را به خود میگیرد.

برخورد به خشم را باید یاد بگیریم

در فرهنگ و تربیت ما برخورد به خشم یک مشکل اساسی است و ما برخورد به آنرا در کودکی درست یاد نمی گیریم. به ما گفته اند که خشم خود را سرکوب کنیم و احساس خشم را منفی میدانیم. ما هم با رابطه به فرزندان خود کوشش میکنیم که خشم خود را سرکوب کنیم که این تا اندازه ممکن است و بعد از آن خشم ما به همان اندازه قوی تر بروز میکند. خشم یک واقعیت زندگی است که در مواردی بروز میکند و به نظر ما ناگهانی جلوه مینماید. وقتی متوجه می شویم، فکر میکنیم که تمام معقولیت خود را از دست داده ایم و رفتاری با فرزندان خود میکنیم که به دشمنان خود نمی کنیم. یعنی آنها را تحقیر میکنیم، به آنها توهین میکنیم و حتی به لت و کوب آنها مبادرت می ورزیم و بعد از رفتار خود پشیمان می شویم تا مرتبه دیگر که متوجه شویم!!

خشم بدون شک رولی در تربیت دارد و چون به قیمت عاطفی زیادی تمام میشود، نباید بی فایده و بی موقع باشد. برای آمادگی برای برخورد به خشم خود باید نکات ذیل را در نظر بگیریم:

- ما باید قبول کنیم که خشم یک واقعیت زندگی است و کودکان ما را خشمگین میکنند
- ما حق داریم خشمگین شویم بدون اینکه احساس گناه و شرمنده گی کنیم
- ما خشم خود را می توانیم بروز دهیم بدون اینکه به شخصیت فرزند خود حمله نماییم

بهترین وسیله مقابله به خشم افاده و نام بردن حالت درونی ماست. یعنی احساس خشم خود را باید در لباس کلام بیاوریم و آنرا بیرون دهیم. مثلاً در زمان خشمگین شدن بگوئیم: من خشمگین هستم. اگر فرزند ما از کاری که ما را خشمگین میکند دست بر ندارد، بار دوم بگوئیم: من خیلی خشمگین هستم و بار سوم: من آنقدر خشمگین هستم که می ترسم کنترل خود را از دست بدهم!! اکثر اوقات تنها بروز و افاده خشم ما طفل را از کاری که نباید بکند باز میدارد. اگر این روش افاده خشم بی فایده ماند، به مرحله دوم دلیل خشمگین شدن خود را بیان دارید و بگوئید چرا خشمگین هستید و متوجه قانونمندی اساسی باشید که تنها عمل مشخص در زمان مشخص انتقاد کنید. مثلاً: من خشمگین هستم که تو برادرت را میزنی. من نمی توانم به تو اجازه بدهم که برادرت را صدمه بزنی، نه به اینکه برایش بگوئید که پسری تربیت و بدی است!! در اینجا شما سرمشق فرزند خود میشوید و او یاد میگیرد که میتواند خشمگین شد و آنرا افاده نمود بدون اینکه منجر به لت و کوب و توهین و تحقیر طفل شود.

خلاصه: ستایش و سرزنش هر دو باید با رابطه به رفتار و کردار مشخص در زمان مشخص باشد و نه متوجه کل شخصیت فرد. ستایش از کار و دست آورد مشخص و سرزنش عمل و رفتار مشخص که قابل انتقاد است و نه حمله به کل شخصیت فرد و توهین و تحقیر او!!

فصل سوم

اجتناب از رفتار بی فرجام با اطفال

بعضی از رفتار والدین با رابطه به اطفال اکثر اوقات بی نتیجه می ماند و حتی ممکن است باعث درد سرهای بیشتری شود. ما تعدادی از این رفتار بی فرجام را در اینجا مطرح می کنیم.

* **تهدید:** تهدیدها معمولاً اثر مثبتی ندارند و حتی دعوتی برای تکرار اعمالی اند که والدین می خواهند بدان وسیله طفل را از آن باز دارند. تهدیدهایی مانند "اگر دوباره این کار را کردی چنین و چنان خواهم کرد!" گرچه ممکن است برای بزرگسالان منطقی جلوه کنند، در عمل بی اثر می مانند. این تهدیدها اکثراً خود مختاری اطفال را مورد سوال قرار می دهند، و هر طفلی را که از اعتماد به خود برخوردار باشد در عمل وادار می کند که عکس آن تهدیدها را انجام دهد. ما می توانیم بدون تهدید با اطفال خود رفتار کنیم.

مثال : محمود با اسباب بازی که بدست دارد شروع به زدن برادرش احمد می کند.
مادر: اسباب بازی برای زدن دیگران نیست. برو با اسباب بازی ات بازی کن !
محمود: دوباره با اسباب بازی اش به احمد حمله می کند.
مادر: اسباب بازی را از او می گیرد و به او می گوید که برادرش را نباید بزند.

در این مثال محمود نتیجه اعمالش را می بیند و آن این است که در صورت رفتار نا درست امتیاز بازی با اسباب بازی از او گرفته می شود. در اینجا به خود شخص محمود حمله نه شده است. محمود با این رفتار مادر می داند که اسباب بازی برای بازی است و نه زدن دیگران، که در آن صورت امکان استعمالش را نخواهد داشت.

*** رشوه دادن:** اکثر اوقات والدین بوسیله رشوه دادن رفتار مناسب را از اطفال می خواهند.
مثال : اگر با برادرت بازی کنی برایت فلان چیز را خواهم خرید ! اگر کار های خانگی ات را به خوبی انجام دهی به سینما می برمت !

چنین رشوه هایی ممکن است بعضی اوقات کمکی کنند، ولی باعث کوشش مداوم اطفال نمی شوند. این رشوه ها حتی بر عکس ممکن است باعث این شود که طفل شما هیچ کاری را بدون رشوه انجام ندهد و منجر به تسلط اطفال بر والدین شود. ما بعضی اوقات مشاهده می کنیم که وقتی والدین از خرید می آیند، اطفال عوض اینکه سلام دهند می گویند: برایم چه خریدی !

پاداش و هدیه وقتی تاثیر مثبت دارد که بدون آگاهی اطفال و وعده قبلی صورت گیرند و نمایانگر قدردانی والدین از اطفال باشند.

*** وعده ها:** ما نباید به اطفال خود وعده بدهیم و یا از آنها وعده بگیریم. رابطه ما با اطفال باید روی اعتماد متقابل استوار باشد. وقتی ما وعده می دهیم کاری را بکنیم، در حقیقت غیر مستقیم به طفل خود می گوئیم که به گفتار عادی ما بدون وعده نمی توان اعتماد کرد. گذشته از این وعده برای طفل معنی حتمی بودن را می دهد و اگر نظر به دلایلی انجام نگرفت، اطفال به والدین بی اعتماد می شوند. ما مشاهده می کنیم که در صورت انجام نیافتن وعده اطفال به والدین می گویند " ولی برایم وعده داده بودید !". این وعده هایی بوده که والدین نتوانستند آنها را انجام دهند و یا بدتر از آن وعده ای که داده بودند فقط برای این بوده که طفل را موقتاً قانع کنند ! همچنین ما از اطفال نباید بخواهیم به ما وعده دهند، چون وقتی آنها به ما وعده می دهند، کاری را می خواهند انجام دهند که به اختیار خود آنها نیست و از آن آنها نیست. این مانند کسی است که از بانکی پولی بگیرد که در آن حساب بانکی ندارد.

*** کنایه گوئی:** والدین کنایه گو، خطر بزرگی برای سلامت روحی اطفال اند. آن ها بدینوسیله راه های ارتباطی با اطفال خود را می بندند.

مثال : پدر به پسر: من چند بار باید برایت تکرار کنم که بفهمی، مگر کر شده ای؟ و یا تو احمقی و دیوانه. چرا به دارلمجنانین زندگی نمی کنی؟

چنین رفتاری ارتباط طفل به والدین را قطع می کند، و آنها را به خیال پردازی های انتقامی وا میدارد. از کنایه گوئی باید جدا خود داری نمود.

*** رفتار مناسب با دروغگوئی اطفال:** والدین از دروغگوئی اطفال خشمگین می شوند، به خصوص وقتی طفل دروغ مسلمی را تکرار کند. سوالی که باید از خود بکنیم این است که چرا اطفال دروغ میگویند؟ بعضی اوقات آنها به دروغ متوسل می شوند، چونکه اجازه ندارند حقیقت را بگویند. اگر پسری به مادرش بگوید که از خواهر و یا برادرش متنفر است، ممکن است مادر او راسرزنش کند و یا حتی سلی نثارش کند ! و یا اگر به دروغ بگوید که چگونه کاکایش را دوست دارد مادر به او پاداش می دهد. طفل از این رفتار نتیجه می گیرد که دروغ می تواند به نفعش تمام شود. اگر والدین می خواهند که اطفال آنها صادق باشند، باید آماده باشند که حقایق تلخ و شیرین را بشنوند و به اطفال خود اجازه دهند که هر نوع احساسی را که دارند بیان کنند. اطفال از عکس العمل ما به مقابل احساسات آنهاست که می آموزند که صداقت خوب است یا نه !

دلیل دیگری که اطفال دروغ می گویند آن است که آنها در تخیل به خود چیزی را می دهند که در واقعیت از فقدان آن رنج می برند. دروغ ها در این حالات بیان حقیقتی با رابطه به ترس ها و امید های آنهاست. این نوع دروغ ها نمایانگر آرزوهای اطفال است، از چیزی که می خواهند داشته باشند و یا خود باشند. بر خورد درست با این نوع دروغ ها تفاهم معنی آنهاست و نه انکار محتوای آنها و یا تحقیر و سرزنش اطفال. در صورت تفاهم معنی از طرف والدین، طفل این امکان را می یابد که واقعیت را از تخیل جدا کند.

مثال : اگر طفل دروغ شاخ داری را می گوید مبنی بر اینکه او " پلنگ زنده ای را هدیه گرفته است " عکس العمل سالم ما این است که بگوئیم: بسیار میل داری پلنگی داشته باشی ؟ و نه اینکه بگوئیم دروغ نگو !! کار دیگری را که به هیچ صورت نباید کرد دام گذاشتن برای اطفال است، یعنی ما آنها را مجبور کنیم که بین دروغی مسلم و اعترافی درد آور انتخاب کنند.

مثال : شما اسباب بازی نوی را برای طفل خود خریده اید. فردای آن وقتی به خانه بر می گردید می بینید که شکسته پاره های این اسباب بازی را طفل شما در گوشه ای پنهان کرده است. در این حالت درست نیست که از او بخواهید که اسباب بازی نوی را که برایش خریده اید را به شما نشان دهد و یا با آن بازی کند. این طفل را مجبور میکند که یا دروغی اختراع کند و یا اعتراف به این که آن را شکسته است که هر دو برایش درد آور است. درست این است که خود شما بگوئید: " من دیدم که اسباب بازی نو ات شکسته است و زیاد دوام نیاورد. بد شد که شکست، قیمت تمام شده بود !" در اینجا طفل یاد می گیرد که پدر با تفاهم است و او می تواند راجع به هر مشکلی که دارد با او حرف بزند و در آینده بهتر متوجه اسباب بازی خود باشد. او یاد می گیرد که ضرورت به دروغ گفتن ندارد و اعتمادش به والدینش قوی می شود. اعتماد مهمترین اساس رابطه والدین و اطفال است.

* **دزدی:** زمانی می شود که طفل ما چیزی را که مربوط به دیگران است از مدرسه به خانه می آورد. در اینصورت ضرورت نیست که به او خطابه اخلاقی کنیم. بهتر است به او آرام بگوئیم که این چیزی را که با خود آورده از او نیست و او آنرا پس به صاحبش بدهد. اگر طفل از مغازه چیزی را به جیبش می کند، هم باید آرام به او بگوئیم: محمود آن چاکلتی را که به جیبش کردی پس سر جایش بگذار. اگر به حرف نکرد دوباره برایش تکرار کنیم که آن را سر جایش بگذارد و اگر باز هم حرف ما را نشنید، چاکلت را از جیبش بگیریم و سر جایش بگذاریم بدون اینکه از آن درام و یا فاجعه درست کنیم. اگر شما یقین دارید که طفل شما از جیب شما پولی گرفته است، بهتر است واضح برایش بگوئید که مثلاً آن ۱۰۰ افغانی را که از جیب شما گرفته باید پس بدهد، و بعد برایش جدی بگوئید که هر وقت پول لازم دراد با شما آن را در میان بگذارد. اگر طفل شما پولی را که از جیب شما گرفته بود، مصرف کرده باشد، می توانید با او به توافق برسید که عوض آن پول چه کار های را بکند و یا ماهانه از جیب خرجی اش مقداری را می گردانید. این مهم است که از گفتن دروغگو و دزد به طفل خود داری کنید !

علت دزدی اش را از او نپرسید، چونکه اکثر اوقات خودش هم شاید نداند چرا پول را از جیب شما گرفته است. او در اینصورت مجبور می شود دروغی را اختراع کند. قانون کلی در اینجا این است که وقتی ما جواب سوالی را می دانیم، نباید آن را از طفل پرسیم. بلکه واضح آن را با او در میان بگذاریم و بگوئیم که ما مایوس و ناراحت شده ایم. این خود جزای کافی روانی برای اطفال است.

* **آداب معاشرت:** آداب را نمی توان بدون رفتار موادب به اطفال آموخت. از قدیم گفته اند که واعظ غیر متعظ نباید بود. ادب را اطفال از رفتار موادب والدین یاد می گیرند و نه از تاکید غیر موادب آنها. از ادب کردن و یا ادب یاد دادن به اطفال در پیش دیگران باید خود داری کرد. اگر طفل شما کسی را سلام نداد، شما سلام دهید و او از شما یاد می گیرد. اگر طفل شما حرف شما را قطع می کند، برایش نگوئید که بی ادب است، بلکه بهتر است بگوئید " اجازه بده من حرفم را تمام کنم، بعد نوبت به تو خواهد رسید ". بی ادب گفتن به طفل ممکن است جزء تصویری که او از خود دارد شود و برای اینکه به این تصویر وفادار بماند دست به بی ادبی زند. بهترین زمانی که والدین می توانند آداب معاشرت را به اطفال یاد دهند، دیدن دوستان و اقارب است. در اینجا مسئولیت رفتار طفل را به او و مهماندار باید گذاشت. اطفال معمولاً می بینند که وقتی به خانه دیگران اند، ما کمتر آنها را سرزنش می کنیم و آنها از این فرصت استفاده می کنند و زیاد فعال می شوند. در اینجا بهتر است ما با مهماندار به توافق برسیم که آنها حدود و مرز رفتار را برای اطفال تعیین کنند و آنرا اجرا نمایند. مهماندار تصمیم می گیرد که بستر خواب شان برای بالا و پائین پریدن است یا نه ! ما باید به اطفال خود بفهمانیم که هر خانه مرز های خود را دارد و باید این مرز ها مراعات شوند.

خلاصه اینکه:

اول: از تهدید اطفال خود اجتناب ورزید که اثر مثبت ندارد

دوم: از رشوه دادن به اطفال خود داری کنید که ممکن است معتاد شوند و بدون رشوه هیچ کاری را انجام ندهند. پاداش و هدیه وقتی خوب است که بدون آگاهی قبلی و وعده قبلی صورت گیرد و نمایانگر قدر دانی والدین از اطفال باشد.

سوم: از اطفال خود نه وعده بگیرید و نه به آنها وعده دهید. رابطه ما با اطفال بهتر است روی اعتماد متقابل استوار باشد.

چهارم: از کنایه گوئی با اطفال جداً پرهیزید که خطر بزرگی به سلامت روحی آنهاست.

پنجم: طفل خود را هیچ وقت دروغگو خطاب نکنید. برخورد درست به دروغ فهم معنی آن است و نه انکار محتوای آن !

ششم: هیچ وقت به طفل خود دزد نگوئید و علت دزدی را از او نپرسید. چونکه بسی اوقات خودش هم نمی داند چرا دزدی کرده است.
هفتم: آداب معاشرت را اطفال تنها از رفتار مودبانه بزرگسالان یاد می گیرند و نه تاکید غیر مودبانه آنها. واعظ غیر متعظ نباشید!

فصل چهارم

انضباط و تعیین حدود برای اطفال

تعیین حدود رفتاری برای اطفال یکی از مهمترین وظایف والدین است. مسایل انضباطی معمولاً دو جنبه دارند: یکی رفتاری و دیگری احساسی، عاطفی و تخیلی. ما تنها به رفتار طفل حدود تعیین میکنیم و نه به احساسات، آرزوها و تخیل های او. رفتار نا جایز را باید محدود ساخت. در نتیجه به هر یک از مسایل انضباطی باید به نوعی برخورد نمود. احساسات را باید شناسائی کنیم و بیان نماییم. اعمال ناجایز را باید جلوگیری کنیم و در صورت ممکن در کانال دیگری متوجه سازیم.

مثال: اگر شما پسر چهارساله خود را می بینید که دیوار های اتاقش را رسامی کرده است. عکس العمل درست این است که به او بگوئید: پسر دیوار اتاق برای رسامی نیست. بیا این ورق کاغذ را بگیر و رویش رسامی کن. این درست نیست که او را پسر بدی بخوانید و یا او را تهدید کنید. اطفال ضرورت به تعیین حدود دارند و این حدود باید واضح و شفاف باشند. ما می توانیم حدود را به چراغ های ترافیکی تشبیه کنیم. حدود سبز، زرد و سرخ. حدود سبز رفتاری است که ما بدون اینکه تشویشی داشته باشیم می توانیم به آنها اجازه دهیم. حدود زرد رفتاری است که نا جایز است ولی تحت شرایط معینی قابل قبول اند. مثلاً شرایط مشکل جدایی والدین، مریضی و یا شرایط دیگر اضطرابی و غیره. در این شرایط ما واضح می کنیم که تنها تحت شرایط مشکل است که رفتاری مجاز است. حدود سرخ آن رفتاری اند که به هیچ صورت جایز نیستند و باید از آنها جلوگیری شود. مثلاً رفتاری که سلامت و رفاح فامیل را مختل کند و یا رفتاری که ضد اخلاق اجتماعی و مراسم جامعه و یا غیر قانونی باشند. اطفال از طفره رفتن از مرز ها بسیار ابتکار نشان می دهند. مثلاً بدون دانش یکی از والدین از دیگری اجازه می خواهند و در استعمال والدین برضد همدیگر مهارت دارند. با رابطه به همه ای این مسایل باید پدر و مادر هر دو از یک خط مشی معین و شفاف برای همه حرکت کنند، وگرنه کنترل از دست شان خوان رفت!

روش های تعیین حدود

در تعیین حدود همیشه این مهم است که ما حدود را واضح بیان کنیم و همزمان تا حد امکان برای رفتار نا جایز تعویضی ارائه کنیم که به عوض رفتار نا جایز اطفال می توانند انجام دهند. مثلاً: احمد اجازه ندارد برادرش را بوکس بازی کند، بلکه میتواند از بالشت استفاده کند. حدود باید کامل باشند و نه نا کامل. مثلاً بهتر است بگوئیم: احمد بروی برادرت آب نریز، تا اینکه بگوئیم کمی آب می توانی بریزی ولی هوش کن زیاد تر نشود. در اینجا معیار معین نیست و طفل کوچک بین کم و زیاد تر شدن را نمی تواند فرق بگذارد. حدود باید به جدیت تعیین شوند و والدین دودله نباشند. اگر خود شما هنوز راجع به تعیین حدود یقین ندارید بهتر است چیزی نگوئید بلکه برای خود واضح سازید که چه می خواهید. حدود باید به عزت نفس طفل شما صدمه نزنند و این وقتی ممکن است که به طفل خود به متانت حدود را واضح سازید و او را تحقیر نکنید. حدود باید مربوط به رفتاری مشخص باشد. یک روش تعیین حدود را ما در اینجا شرح میدهیم:

۱. والدین آرزوی طفل را شناسائی می کنند و آنرا به زبان خود به او بیان میکنند: مثلاً: تو حتماً بسیار می خواهی امشب به سینما بروی.
۲. با رابطه به سینما رفتن به طفل می گوئیم: رسم در خانه ما این است که بروز های مکتب سینما رفتن ممنوع است.
۳. تعویضی برای آرزوی طفل ارائه می کنیم: مثلاً به او می گوئیم که به شب جمعه می تواند به سینما برود.
۴. والدین همزمان تفاهم خود را از رنجش اطفال و نا راضی بودن از حدود تعیین شده را بیان میکنند: مثلاً: من میدانم که از این حدود خوست نمی آید. حتماً آرزو داری که هیچ نوع حدودی نباشد و هر شب بتوانی به سینما بروی.

تعیین حدود بهتر است کوتاه و بدون اشاره به شخص طفل باشد. مثلاً: بهتر است بگوئیم: در شب های که فردایش مکتب باز است سینما رفتن ممنوع است. تا اینکه توجاهه نداری در شب هایکه فردا مکتب داری به سینما بروی! در اینجا طفل احساس نمی کند که به شخص او حمله شده است و عزت نفس اش حفظ می شود. بسیاری از مسایل انضباطی مربوط به رفتار حرکتی - بدنی اطفال است. مثلاً ندو راه برو، چرا به یک پای ایستاده ای وقتی که دو پا

داری؟ و غیره. از حرکت آزاد اطفال تا حد ممکن نباید جلوگیری کنیم که باعث تنش ها و فشار های عاطفی می شود. آزادی حرکی و آماده ساختن شرایط حرکت و ورزش از مشکل انضباطی والدین می کاهد.

اجرای انضباط

وقتی والدین حدود را شفاف و بدون دودلی بیان کنند و طوری که به شخصیت طفل حمله نشود، معمولاً اطفال آنها را رعایت می کنند ولی گاهی هم اطفال حدود را می شکنند و با آن اعتنا نمی کنند. درینصورت چه باید کرد؟ در اینجا مهم است که والدین از حدودی که تعیین کرده اند عدول نکنند و به بحث و مباحثه با طفل نپردازند که آیا حدود عادلانه است یا خیر. لزومی ندارد که برای طفل شرح دهیم که چرا نباید برادرش را بزند، جز اینکه بگوییم " انسانها برای زدن نیستند!" و یا اینکه " پنجره برای شکستن نیست!" وقتی اطفال از حدود خود عدول میکنند، می دانند که کاری نا جایز را نموده اند و به این دلیل سطح اضطراب در آنها بالا می رود و والدین در اینجا نباید به ازدیاد بیشتر این اضطراب کمک کنند. درچنین زمانی است که طفل به کمک و تفاهم والدین ضرورت دارد تا به او یاری کنند که به محرک های خود تسلط یابد بدون اینکه احساس حقارت کند. زمانی که ما خشمگینیم، درست نیست طفل را تهدید کنیم، بلکه بهتر است احساس خود را واضح بیان کنیم. مثلاً: این کار تو مرا بسیار خشمگین کرده است. در اجرای انضباط باید محتاط باشیم که صحنه به جنگ اراده ها مبدل نشود. مثلاً: طفل به بازیگاه بازی می کند. پدر برایش می گوید حالا باید برویم. طفل جواب میدهد: من هنوز می خواهم یک ساعت دیگر بازی کنم. پدر به جواب می گوید: تو می گوئی می مانی ولی من می گویم نمی مانی! چنین برخوردی به دو نتیجه می تواند انجامد که هر دو نامقبول اند. یکی شکست پدر و دیگری شکست طفل! بهتر است پدر روی میل طفل که می خواهد ساعتی دیگر بازی کند تمرکز نماید. مثلاً: پدر برایش بگوید: می دانم که بسیار مایلی بمانی و بازی کنی. حتماً می خواهی ده ساعت اینجا بمانی. ولی امروز دیگر وقت نداریم و حالا باید برویم. اگر طفل بعد از یکی دو دقیقه هنوز اسرار داشت بماند، پدر دستش را می گیرد و او را از بازیگاه به بیرون هدایت میکند.

سیلی زدن و دیگر تئیه های بدنی

سیلی زدن اطفال ظاهراً مشکل انضباطی را حل میکند. طفل اطاعت میکند و والدین احساس میکنند که فشار مترکم شده آنها پایین می آید. عیب سیلی زدن درسی است که ما به طفل می آموزیم. ما درحقیقت می گوییم: وقتی خشمگین شدی طرف مقابل را بزن! عوض روش متمدن، به اطفال قانون جنگل را می آموزانیم. یکی از بدترین نتایج جزای بدنی تاثیر منفی آن روی رشد وجدان طفل است. جزای بدنی احساس گناه را زود از بین می برد. طفل وقتی دید سیلی خورد احساس می کند که به جزای اعمال خود رسیده است و زودتر آماده تکرار رفتار نا جایز می شود. اطفال دراینحالت ها معمولاً یک نوع کتابداری را در ذهن خود شکل میدهند. آنها با رفتار نا جایز خود را به اصطلاح قرضدار می کنند، طوریک هفته وار، ماهوار و غیره با سیلی خوردن قرضداری خود را می پردازند و این می تواند همچنان ادامه یابد! طفلی که خواهان تنبه شدن است مشکل اداره خشم و احساس گناه را دارد، و به کمک ضرورت دارد و با سیلی خوردن مشکل اش حل نمی شود.

خلاصه اینکه

- حدود را باید واضح و بدون دودلی بیان کنیم. این حدود باید تنها متوجه رفتار نا جایز باشد
- بیان آرزوها، احساسات، عواطف و تخیل را بهتر است آزاد بگذاریم
- وقتی حدودی برای رفتاری تعیین کردیم کوشش کنیم تا حد ممکن تعویضی برای آنها ارائه دهیم
- با تعیین حدود همزمان به بی میلی و رنجش طفل خود تفاهم داشته باشیم. یعنی او را بیشتر جزا ندهیم که چرا از تحریم های ما خوشش نمی آید.
- در اجرای حدود، والدین نباید از آنها عدول کنند. رفتاری را که ممنوع کرده اند را نباید به زمان خوش طبیعی اجازه دهند و فردا آنرا دوباره ممنوع کنند. مادر و پدر هر دو باید از یک روش حرکت کنند و به طفل اجازه ندهند که یکی را به ضد دیگری استعمال کند. اطفال در این سیاست بازی حتی از سیاست مداران حرفه ای هم پیش اند!
- از جزای بدنی به پرهیزید که به رشد وجدان طفل شما صدمه میزند. او همچنان رفتار غیر متمدن حل خشم و اختلاف نظر ها را یاد می گیرد و با مواجه شدن به نا کامی دست به خشونت می زند. این نوع رفتار در سطح جامع به زور گوئی و زورپرستی می انجامد.

فصل پنجم

حسادت

حسادت بین اولاد ها یکی از قدیمترین موضوع ها در روابط انسانی است. به دلیل حسادت بود که اولین برادرکشی صورت گرفت و قابیل هابیل برادرش را کشت. حسادت یکی از واقعیت ها ی تلخ زندگی است. فرزند یگانه به مجرد تولد برادر و یا خواهر احساس می کند برایش رقیبی پیدا شده است و او دیگر شاهزاده و شاهپدخت یگانه فامیل نیست و عشق و محبت والدی دیگر تنها متوجه او نیست.

این حسادت طبیعی است، ولی وقتی والدین یکی از اولاد خود را به دیگری ترجیح دهند، این حسادت شدت می گیرد و می تواند به عواقب بدی بیانجامد. اطفال حسادت خود را به دو نوع بروز میدهند: یکی بوسیله حرف و دیگری به شکل سمبولیک و نمادین. وقتی طفلی حسادت خود را سرکوب کند، حسادت به شکل نمادین ظهور می کند. مثلاً وقتی طفل از برادر جوانش بدش می آید و اجازه ندارد این احساس را بیان کند ممکن است در خواب ببیند که برادرش را از جای بلندی پرتاب می کند و از ترس بیدار شود. در اینجا او متوسل به کابوس شده است تا احساسش را به شکل نمادین بیان نماید. والدین بهتر است اطفال را در ابراز احساس حسادت آزاد بگذارند تا آنها آنرا بیان کنند و مجبور نشوند احساسات خود را از جمله حسادت را سرکوب کنند. بعضی از اطفال ممکن است احساس حسادت خود را به وسیله علائم روانتنی ابراز دارند مانند در خواب خود را مرطوب کردن، و گروهی دیگر از اطفال دست به خشونت می زنند و اشیاء را می شکنند، و باز هم تعدادی ممکن است متوسل به جویدن ناخن های خود شوند که این می تواند اشاره به این امر باشد که آنها مایل اند برادر خود را بچونند !!! در اینجا مسؤلیت بزرگی متوجه والدین است. اول باید این را قبول کنند که حسادت جزئی از زندگی است، با وجودیکه ظاهراً آشکارا نباشد.

سرچشمه حسادت از آنجاست که طفل می خواهد یگانه مادر باشد و هیچ نوع رقیب را نمی پذیرد. هیچ نوع برخورد عادلانه از طرف والدین احساس حسادت را از بین نمی برد، چونکه نیاز یگانه بودن غیر قابل اغنا است، ولی طرز برخورد والدین می تواند از شدت حسادت بکاهد.

در شرایط عادی، سن و جنسیت اولاد می توانند سرچشمه حسادت باشد. مثلاً: اولاد بزرگتر از امتیازاتی برخوردار اند و کوچکتر ها به آن حسادت میکنند. به طفل کوچک حسادت می شود به دلیل اینکه مادر اکثر اوقات متوجه اوست. در جوامع پدرسالارومردسردار مانند کشور ما افغانستان، خواهر به برادر حسادت می ورزد چون در اکثر فامیل ها به شکل آشکارا پسر ها را به دختر ها ترجیح میدهند.

وقتی والدین طفل کوچک ودرمانده را به بزرگتر ها ترجیح میدهند، وقتی پسر را به دختر ترجیح میدهند، وقتی زیبایی، ذکاوت و مهارت های دیگر یک طفل را به رخ دیگران می کشند حسادت جانگاهی را در اطفال ناپسندیده بوجود می آورند. قصه یوسف که برادرانش به اثر حسادت او رابه چاه انداختند برای همه ما آشناست. این درسی سمبولیک است که کتاب های مقدس انجیل و قرآن به ما می آموزند. در این رابطه نباید سوء تفاهم شود که ما می توانیم به همه اولاد خود مساویانه برخورد کنیم. اولاد بزرگتر از امتیازاتی برخوردارند ودرمقابل مسؤلیت هائی را نیزبدوش دارند. اولاد کوچکتر می توانند از آنها سرمشق بگیرند و به آینده بنگرند که خود آنها نیز از امتیازاتی برخوردار باشند و در مقابل مسؤلیت های را بدوش بگیرند.

وقتی طفل کوچک به امتیاز های بزرگتر حسادت می کند، بهتر است به احساسش تفاهم داشته باشیم تا اینکه امتیازات بزرگتر را شرح دهیم و منطق آنرا برایش بفهمانیم. مثلاً برایش بگوئیم: تو بسیار می خواهی ده ساله باشی و نه شش ساله. تو خیلی می خواهی مثل برادرت شب ها دیر تر به خواب بروی.

بعضی اوقات والدین نا خود آگاه به حسادت اطفال دامن می زنند وقتی مثلاً به یکی از اطفال خود می گویند: تو بسترت را بده برای برادر کوچکت و تو روی زمین بخواب و یا اینکه ما متأسفیم که امسال برایت کفش نو زمستانی نمی توانیم بخریم، برای اینکه برادرکوچکت لباس لازم دارد و غیره. دراین مثال طفل نه تنها احساس می کند از وسایل مادی محروم شده است، بلکه احساس میکند که از محبت و عشق والدین خود هم بر خوردار نیست !!

برخورد به حسادت

وقتی طفل سه ساله شما مثلاً به برادر نوزادش برخورد خشن می کند، باید فوری از آن جلوگیری کنید و به او بگوئید: تو برادر نوزادت را دوست نداری، تو به او خشمگینی. بیا برایش نشان بده که چقدر خشمگینی و عروسکی را بدستش دهید تا خشم خود را بر آورد در حالیکه شما برایش نمی گوئید چکار کند. او خود نشان خواهد داد که چه خشمی دارد. شاید عروسک را بزند، او را به جایی پرتاب کند، انگشت به چشمش کند و غیره. بهتر است خشم او متوجه عروسک

بی جان شود تا متوجه نوزاد. بعد از اینکه او خشمش را بر آورد می توانیم برایش بگوئیم. تو حال برایم نشان دادی چقدر خشمگین هستی. حالا من می دانم. وقتی دوباره خشمگین شدی بیا و برایم بگو. این روش جهت دهی خشم طفل بهتر از جزا دادن و یا تحقیر اوست. او می تواند خشمش را بروز دهد و مجبور نیست آن را سرکوب کند.

مسئله مساوات

کوشش به برخورد کاملاً مساویانه به اطفال مشکل است و حتی لازم نیست. اطفال نمی خواهند به آنها برخورد مساویانه شود، بلکه آنها خواهان رابطه یگانه به والدین اند. ما در عمل همه اطفال خودرامساویانه دوست نداریم و ضرورتی نیست به آن تظاهر کنیم. بهتر است که به هر طفل رابطه یگانه خود را تاکید کنیم و نه عدالت و مساوات را! مثلاً وقتی با یکی از اطفال خود هستیم باید همه توجه خود را به او معطوف کنیم. در این مدت او باید احساس کند که یگانه فرزند ماست. وقتی با یکی بیرون رفتیم نباید راجع به دیگری صحبت کنیم و مثلاً بگوئیم خوب شد شهر آمدیم، حالا می توانم از این فرصت استفاده کنم و برای برادرت این و آن را بخرم!!

خلاصه کنیم

۱. حسادت یک واقعیت زندگی است و والدین باید وجود آن را قبول کنند، گرچه ظاهراً آنرا مشاهده نکنند.
۲. حسادت به اشکال گوناگون بروز میکند، از تر کردن خود در خواب تا جویدن ناخون ها و یا دیدن کابوس ها یعنی خواب های ترس آور و متداوم.
۳. در برخورد به حسادت اولاد تفاهم و بازگو نمودن احساسات آنها بهتر است تا توبیخ و تحقیر آنها.
۴. از تاکید زیبایی، ذکاوت، مردم داری و دیگر خواص پسندیده یکی از اولاد به مقابل دیگران به پرهیز هید.
۵. کوشش کنید که به هر طفل خود رابطه یگانه داشته باشید. وقتی با هر یک از آنها هستید، در آن مدت توجه خود را تنها به او و مسائل او کنید و راجع به دیگران صحبت نکنید.

پایان بخش اول