

## کودکان، سنگ صبور ما نیستند

تاملی روان شناختی بر تفاوت میان شفافیت هیجانی والدین و تحمیل بارهای بزرگسالی به کودکان



دکتر الینا علوی | دکترای تخصصی روان شناسی

در سال های اخیر، روان شناسی به درستی بر اهمیت «شفافیت عاطفی» و پرهیز از سرکوب هیجانات تأکید کرده است. نسل امروز والدین آموخته اند که لازم نیست تظاهر به بی نقصی کنند و نقاب «همه چیز رویه راه است» برچهره بزنند. اما این روزها در اتاق های مشاوره با پدیده نگران کننده دیگری روبهرو هستیم: والدینی که در دام «افشای بیش از حد» افتاده اند و مرز حساس میان صداقت عاطفی و تبدیل کودک به سنگ صبور را گم کرده اند. پرسش اساسی این است: آیا ما مجازیم تمام لایه های احساسی و دغدغه هایمان را با فرزندمان در میان بگذاریم؟

پنهان کردن احساسات، کودک را گیج می کند

کودکان مجهره به سنسورهای عاطفی بسیار قوی هستند. وقتی پدر یا مادری غرق در اضطراب یا خشم است اما به دروغ لبخند می زند، کودک دچار یک «تضاد شناختی» مخرب می شود. او حس می کند چو نامن است، اما کلام والد واقعیت را انکار می کند. در چنین موقعیتی، ذهن خودمحور کودک به این نتیجه خطرناک می رسد: «احتمالاً من کار بدی کرده ام که حال والدینم بد است.» بنابراین، نام گذاری احساسات اولیه (مانند: خستگی، غم یا اضطراب خفیف) به کودک می آموزد که هیجانات منفی بخشی از زینست طبیعی انسان هستند.

**کودک نباید تکیه گاه روانی والدین شود**
اماروی دیگر سکه به مراتب آسیب زاتر است. در روان شناسی مفهومی به نام «والدگری معکوس» وجود دارد. این پدیده مانعی رخ می دهد که والد، بار مسائل دنیای بزرگسالی مثل بحران های

مالی، اختلافات زناشویی، ترس های عمیق یا ناکامی های شغلی، را روی دوش کودک تخلیه می کند. کودک ظرفیت شناختی وروانی پردازش این حجم از داده ها را ندارد. وقتی مادری از بدرقتاری همسرش با کودک درددل می کند یا پدری از احتمال ورشکستگی به نوجوانش می گوید، ستون های امنیت روانی فرزند فرو می ریزد. ساختار تحولی کودک بر این اصل استوار است که «بزرگسالان منبع امنیت و پناه من هستند»، اما به محض آن که کودک حس کند باید تکیه گاه روانی والدینش باشد، اضطراب وجودی سرسرو وجود او را فرامی گیرد.

پس چقدر از احساساتمان را بگوئیم؟

مرز بین صداقت سازنده و تخریب روانی در دو اصل خلاصه می شود: «بیان احساس بدون شرح جزئیات» و «ارائه اطمینان بخشی». هدف از به اشتراک گذاشتن احساسات، آموزش هوش هیجانی به کودک است، نه رضای نیاز والد به تخلیه هیجانی و همدلی گرفتن از او.

### اتاق مشاوره

## چهره زشتم و درون گرایی باعث شده تنها بمانم!



برای ارتباط گرفتن با دیگران خیلی مشکل دارم چون درون گرا هستم. ۲۰ ساله ام، چهره زیبایی ندارم و این زشت بودنم مشکلم را بیشتر کرده است. احساس می کنم با این شرایط، همیشه تنهای تنها خواهم ماند. چند بار سعی کردم با بعضی دوستان و آشنایان ارتباط بهتری برقرار کنم اما موفق نشدم و برخورد آن ها اصلا با من خوب نبوده است. خیلی غصه می خورم. راهنمایی کنید چه کنم؟

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، ارتباط با دیگران یکی از عمیق ترین نیازهای آدمی است و وقتی چندین بار تلاش می کنی و به نتیجه دلخواه نمی رسی، پس حس خستگی و غمگینی شما طبیعی است. شما ۲۰ ساله هستید و هویت در این سن هنوز کامل نشده و همچنان خیلی فرصت ها دارید که بتوانید به لحاظ



برای رعایت این مرز، یک فرمول سه مرحله ای بالینی وجود دارد:

**نام گذاری شفاف احساس**
«من امروز کمی ناراحت و کم حوصله ام.» (بدون ورود به جزئیات ماجرا).

**تبرئه و رفع مسئولیت از کودک**
«این احساس من هیچ ربطی به تو یا کارهای تو ندارد.»

**نمایش عاملیت و حل مسئله**
«من یک فتنجان چای می نوشم و کمی استراحت می کنم تا حالم بهتر شود؛ نگران نباش، از پس

روابط اجتماعی خود را به سطح بالاتری برسانید. در ادامه چند نکته را با هم بررسی می کنیم:

۱. **یادت باشد پشت پر خوردها همیشه تو نیستی**
برخورد سر دیابد آدم ها دلیل زیادی دارد: خستگی خودشان یا شلوغی ذهنشان یا فرصت طلب بودن یا حتی این که شمارا خیلی جدی نگرفتند. ما وقتی درون گرا و حساس هستیم، تمایل داریم رفتار بقیه را نشانه ای از ارزش خودمان برداشت کنیم، در حالی که واقعیت این نیست.

۲. **مسئله زشت بودن را کمی زیر ذره بین**

### داده تصویری

## کودک بد غذا؛

## راهکارهایی برای آرامش در زمان غذا

آموزش والدین برای مدیریت صحیح رفتارهای تغذیه ای کودکان و تبدیل زمان غذا به یک تجربه مثبت.

| خط قرمزهای زمان غذا<br>(چه کارهایی نکنیم؟)                                                                                                                                                                             | راهکارهایی طلایی برای والدین<br>(چه کار کنیم؟)                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>خیر</b> </div> </div>                                                     | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>ایجاد حق انتخاب محدود</b> </div>                                                    |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>پرهیز از اجبار، جایزه و تنبیه</b> </div>                                        | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>به جای سپردن همه چیز به کودک، بین دو گزینه سالم به او حق انتخاب بدهید.</b> </div>   |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>دوری از مقایسه و چانه زنی</b> </div>                                            | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>تکرار و صوری در معرفی غذای جدید</b> </div>                                          |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>دوری از مقایسه کودک با دیگران و تبدیل زمان غذا به دعوا خورداری کنید.</b> </div> | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>پذیرش غذای جدید ممکن است به چندین بار مواجهه بدون اجبار نیاز داشته باشد.</b> </div> |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>تقسیم وظایف والدین و کودک</b> </div>                                            | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>الگوسازی و مشارکت در آماده سازی</b> </div>                                          |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>چه زمانی باید نگران شویم؟</b> </div>                                            | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>الگوسازی و مشارکت در آماده سازی</b> </div>                                          |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                           | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                               |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                           | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                               |
| <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                           | <div> <div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <div></div> </div> <div> <div></div> </div> </div> <div> <b>وضعیت کودک</b> </div>                                                               |

فعالیت مشترک بنا کنید، مثل کلاس زبان یا باشگاه کوهنوردی گروهی. از آدم هایی که مدام به شما انرژی منفی می دهند، فاصله بگیرید.
**۴. هرگز خودت را در حالت مقایسه قرار نده**
وقتی خودمان را با همسالان یا آشنایان مقایسه می کنیم ممکن است نتیجه مساعدی حاصل نشود. شفافقت ظاهر زندگی دیگران را می بینید. فراموش نکنید که به عنوان یک انسان، ارزشمند هستید و هنوز فرصت های زیادی برای ارتباط مناسب گرفتن با دوستان و آشنایان را دارید.

ببریم ذهن غمگین تصویر خودش را خیلی بدتر از واقعیت می بیند. تحقیقات نشان داده است، چیزی که آدم ها را بیشتر از ظاهرشان دوست داشتنی می کند، گرمی و گوش دادن به دیگران و ثبات آن هاست.

۳. **درون گرایی اصلا عیب نیست**
اشما اصلا مجبور نیستید به زور نقش افراد پر حرف و بشاش را اجرا کنید اما می توانید: روابط عمیق ولی کم تعداد را انتخاب کنید. دوست خوب یک نفر بودن، بهتر از آشنا بودن با ده ها نفر است. ارتباط را روی

## استارت امیدها در ناگویا بادست های بسته

تیم ملی امید ایران در حالی از فرار قایت های آسیایی ناگویا را با تقابل برابر امارات آغاز می کند که باوجود غیبت ستاره های کلیدی، چشم به تدابیر حسین عبدی و درخشش پدیده های جوانش برای هموار کردن مسیر المپیک دارد

**شایان اله آبادی** تیم ملی فوتبال امید کشورمان که در بازی های آسیایی ناگویا با تیم های امید امارات، چین و کره شمالی هم گروه است، از فردا کار خودش را در این رقابت ها با دیدار برابر امید امارات آغاز می کند؛ آن هم در شرایطی که با دست خالی تری نسبت به آنچه حسین عبدی انتظار داشت، به ژاپن رسیده است. به دلیل حضور نمایندگان ایران یعنی استقلال و تراکتور در رقابت های باشگاهی، تیم امید چند بازیکن کلیدی خود را در اختیار ندارد تا کار عبدی و شاگردانش برای حضور در این رقابت ها سخت تر از همیشه باشد. اگر امارات را ببریم، تازه مسیر سخت آغاز می شود؛ چرا که بازی بعدی برابر چین است، تیمی که تا یب قهرمان آسیا شده است. این رقابت ها برای تیم امید می تواند سنگ بنای شکست یک طلسم باشد؛ نسلی که باید در ناگویا محک جدی بخورد تا مشخص شود آیا می توانیم دوباره برای حضور در المپیک و شکستن طلسمی که بیش از ۵۰ سال ادامه داشته، امیدوار باشیم یا نه.

باز هم امارات را شکست می دهیم؟

امیدهای کشورمان بازی اول را ساعت ۸:۳۰ صبح فردا برابر امارات آغاز می کنند؛ حریفی که تیمی قدرتمند و با برنامه است و در بازی های قبلی هم ملی پوشان ایران را به در دسر انداخته است. اماراتی ها در سال های اخیر رویکردی در فوتبال شان پیاده کرده اند که چند سال پیش قطر در بسیاری از رشته ها انجام می داد. آن ها که شاید از نظر استعداد فوتبالی در سطح قدرت های بزرگ آسیا نباشند، با جذب بازیکنان دوتابعیتی در حال ساختن تیم ملی بزرگسالان خود از رده های پایه هستند و به همین دلیل هم تیم خطرناکی محسوب می شوند. با این حال، همین تیم در مقدمانی آسیا

باید به این امیدها، امید داشته باشیم!

تیم امید در این رقابت ها بازیکنان با کیفیت

## شروع کابوس وار ۴ تیم اروپایی؛ خبری از گل نیست!

قرار دارد. شاید کم کم باید تانتهای ما را که زمانی به فینال لیگ قهرمانان اروپا می رسید، فراموش کنیم؛ تیمی که در دو، سه فصل اخیر آن قدر نتایج ضعیفی گرفته که «تاپ سیکس» انگلیس عملا به «تاپ فایو» تبدیل شده است. کاونتری سیتی هم شرایط جالبی ندارد. تیمی که با قهرمانی در چمپیونشیپ به لیگ برتر رسید و فصل گذشته بهترین خط حمله این رقابت ها را داشت، حالانتهادر چهار بازی گلی نزده، بلکه ۱۰ گل هم دریافت کرده است و با چهار شکست در قعر جدول قرار دارد. همین نتایج باعث شده فرانک لمپارد، که

خودش این تیم را به لیگ برتر رسانده، در معرض اخراج قرار بگیرد. در آلمان هم هامبورگ، تیمی آشنا برای فوتبال دوستان ایرانی به خاطر درخشش مهدی مهدوی کیا، در سه بازی هنوز گلی نزده و ۱۲ گل دریافت کرده و قعر نشین است. پاد بورن هم شرایط مشابهی دارد. البته این تیم باتوجه به این که تازه صعود کرده و بازیکنان شاخصی ندارد، نتایجش قابل انتظار بود. نکته جالب این جاست که این چهار تیم فقط از انگلیس و آلمان هستند و در این فهرست هیچ نماینده ای از لالیگا، سری آ و لیگ فرانسه دیده نمی شود.

### چهره ها

## سلام بیرو به فجر؟!

خدمت سر بازی ببرانوند از اول مهر آغاز می شود و احتمال حضورش در فجر شهید سپاسی بالا ست



علیرضا بیرانوند پس از قطعی شدن موضوع خدمت سر بازی، به زودی از تراکتور جدا می شود تا دوران خدمت خود را در یکی از تیم های نظامی سپری کند. باتوجه به شرایط موجود، فجر شهید سپاسی

محمتمل ترین مقصد دروازه بان ملی پوش به نظر می رسد؛ هر چند هنوز انتقال او به این تیم به صورت رسمی نهایی نشده است. سردار احمد رضا رادان، فرمانده انتظامی کشور، اعلام کرده بیرانوند از ابتدای مهرماه باید خدمت خود را آغاز کند و می تواند در ملوان یا فجر به فعالیت حرفه ای ادامه دهد. خود بیرانوند هم با انتشار پیامی در اینستاگرام اعلام کرده برای انجام خدمت سر بازی آماده است و از اول مهر در تیمی که به او معرفی شود، حضور خواهد یافت.

## از یک قدمی استقلال تا بهترین مربی انگلیس

سرگئی جاکیروویچ، سرمربی بوسنیایی که دو سال پیش تا آستانه توافق با استقلال پس از جدایی جواد نکونام پیش رفت اما در نهایت این انتقال انجام نشد، حالا در فوتبال انگلیس می درخشد. جاکیروویچ این فصل هدایت هال سیتی را برعهده گرفته و عملکرد درخشانی داشته است. او در این ماه به عنوان بهترین سرمربی لیگ برتر انگلیس انتخاب شد. هال سیتی در چهار بازی ابتدایی فصل دو پیروزی و دو تساوی به دست آورده و پنج گل زده و تنها دو گل دریافت کرده. پیروزی مقابل منچستر یونایتد و تساوی برابر استون ویلا و چلسی از نتایج مهم این تیم بوده است.

## بشار رسن دوباره در حوالی سرخ ها



بشار رسن بار دیگر به پرسپولیس نزدیک شده و احتمال بازگشت این هافبک عراقی در نیم فصل مطرح است. رسانه های عراق مدعی شده اند رسن که قرار داشت با پاختاکور در آرم ماه به پایان می رسد،

از طریق افراد نزدیک خود برای بازگشت به جمع سرخ پوشان اعلام آمادگی کرده است. مدیران پرسپولیس هم شرایط جذب این بازیکن ۲۹ ساله را زیر نظر دارند، هر چند تصمیم نهایی به نظر مهدی تارتارو کادر فنی بستگی خواهد داشت. رسن در فصل جاری برای پاختاکور ۲۶ بازی انجام داده و ۴ گل و ۹ پاس گل ثبت کرده است تا بار دیگر توانایی هایش را به نمایش بگذارد.



۵

زندگی سلام •  
سشنبه  
۲۴ شهریور ۱۴۰۵  
۳ ربیع الثانی ۱۴۲۸  
۱۵ سپتامبر ۲۰۲۶  
شماره ۶۱۷۰

### خانواده و مشاوره

### ورزش