

## فرزند مستقل؛ از رؤیای تا واقعیت؟

بسیاری از والدین آرزو دارند که فرزندشان فردی مستقل، توانمند و مسئولیت‌پذیر باشد اما در عمل، گاهی همین والدین با رفتارهای ناآگاهانه، کودک را به فردی وابسته تبدیل می‌کنند. شاید برای تان پیش آمده که دیده باشید کودکی حتی برای بستن بند کفشش به

والدینش متکی است یا نوجوانی که بدون راهنمایی مداوم والدین، قادر به تصمیم‌گیری در ساده‌ترین مسائل نیست. این وابستگی ناگهانی به وجود نمی‌آید؛ بلکه نتیجه شیوه تربیتی‌ای است که در آن، کودک فرصت تجربه و مسئولیت‌پذیری را پیدا نکرده است.

می‌کنیم به والدین این است که با اعتماد به فرزندان‌شان این اجازه را به آنها بدهند تا خودشان راه‌شان را پیدا کنند.

اگر کودک احساس کند که والدین به او اعتماد دارند، خودش نیز باور خواهد کرد که می‌تواند از پس کارهایش برآید. اگر همیشه به فرزندان بگویید «تو نمی‌توانی» یا «بگذار من انجام دهم»، به مرور باور خواهد کرد که واقعا نتوان است، اما

استقلال چیزی نیست که یک شبه به دست بیاید. این مهارت، مانند هر مهارت دیگری به آموزش، فرصت و تمرین نیاز دارد. کودک باید بیاموزد، تصمیم بگیرد، اشتباه کند، پیامدهای اشتباهاتش را ببیند و از آنها درس بگیرد اما والدینی که از سر دلسوزی، همیشه در تلاشند که فرزندشان را از سختی‌ها و اشتباهات دور نگه دارند، در واقع او را از این تجربه‌های ارزشمند محروم می‌کنند. کودکانی که همیشه برای شان تصمیم گرفته می‌شود، در بزرگسالی نه تنها در حل مشکلات خود ناتوان خواهند بود، بلکه دچار اضطراب و عدم اعتماد به نفس می‌شوند.

**چقدر به فرزندتان اعتماد می‌کنید؟**

## توصیه ما که در حوزه روان کار

اگر فرصت آزمون و خطا داشته باشد، حتی اگر برخی تصمیم‌هایش اشتباه هم باشد، یاد می‌گیرد که چگونه روی پای خودش بایستد. والدین باید صبور باشند. یادگیری استقلال، با آزمون و خطا همراه است. کودکی که امروز فراموش می‌کند کیف مدرسه‌اش را ببندد یا همه پول توجیبی‌اش را در یک روز خرج می‌کند، اگر پیامدهای طبیعی رفتارهایش را تجربه کند، یاد می‌گیرد که چطور برای آینده برنامه‌ریزی کند، اما اگر مدام مراقب باشیم که او هیچ اشتباهی نکند، در واقع او را از یادگیری محروم کرده‌ایم.

والدینی که بیش از حد کنترلگر هستند، معمولاً فرزندان را مضطرب و وابسته تربیت می‌کنند. کنترل بیش از حد یعنی به کودک اجازه تصمیم‌گیری داده نشود، والدین دائماً در کارهای او مداخله کنند و هیچ فضایی برای تجربه‌های شخصی باقی نگذارند اما کودکانی که در محیطی رشد می‌کنند که در عین احساس امنیت از آزادی عمل هم برخوردارند، معمولاً در آینده افرادی مستقل، متفکر و مسئولیت‌پذیر خواهند شد.



## برای فرزندتان الگو باشید

در نهایت، بهترین کاری که والدین می‌توانند انجام دهند این است که الگوی خوبی برای فرزندشان باشند. کودکی که می‌بیند پدر و مادرش افراد مستقلی هستند، برای مشکلات‌شان راه حل می‌یابند، اشتباهات‌شان را می‌پذیرند و برای رسیدن به اهداف‌شان

تلاش می‌کنند، همین رفتارها را یاد می‌گیرد. بنابراین، اگر می‌خواهید فرزند مستقلی داشته باشید، ابتدا از خودتان شروع کنید. آیا خودتان فردی هستید که بتواند روی پای خودش بایستد؟ آیا اجازه می‌دهید که فرزندتان خودش را کشف کند و مسیرش را پیدا کند؟ پاسخ این پرسش‌ها می‌تواند راهنمای شما در تربیت فرزندی باشد که در آینده بتواند زندگی مستقلی داشته باشد.

### توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

**تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.**

### طراح: بیژن گورانی

[illegible]