

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

پدر و مادرهای موفق مشهور

رایان گاسلینگ و اوامندس علاقه زیادی به تربیت فرزند دارند. گاسلینگ هنرپیشه و موزیسین کانادایی است. پدر و مادرش از مسیحیان مورون بودند. او برنده جایزه گلدن گلوب بهترین بازیگر مرد برای فیلم موزیکال یا کمدی (لالاند) در سال ۲۰۱۷ است. رایان و او علاوه بر زوج موفق پدر و مادر موفقی هم هستند. مندیس بعد از تولد دخترش در مصاحبه‌ای با مجله Hello گفته است که پرستار بچه استخدام نمی‌کنم و هر چقدر هم خسته باشم این کار را انجام می‌دهم. درباره ریس و ویترسپون و رایان فیلیپ هم خوب است، بدانید با این که این دو بازیگر معروف از هم جدا شده‌اند اما هنوز هم برای بچه‌هایی که بدون پرستار بزرگ کرده‌اند پدر و مادر خوبی هستند و از آنها مراقبت می‌کنند.

فرزندانی که با والدین‌شان اختلاف سنی بالا دارند، با چه مسائلی روبه‌رویند

در چه سنی بچه‌دار شویم؟

شهروند | جز مواردی اندک که والدین با فرزندان‌شان فاصله سنی بسیار پایینی دارند، بیشتر فرزندان اختلاف متوسط تا بالای سنی را با والدین‌شان تجربه می‌کنند؛ دو تجربه

متفاوت که در کنار نقدهایی که به خود می‌بینند، محاسنی را هم می‌شود به آنها نسبت داد. چون عده‌ای بر این باورند که والدین با تفاوت سنی کم، حوصله بیشتری برای کودکان دارند

و در مقابل تفاوت سنی بالا برای والدین رادلیل خوبی برای تجربیات بیشتر عنوان می‌کنند؛ اگر چه می‌باید امکان‌ها را برای فرزندان‌آوری این والدین را هم نمی‌شود نادیده گرفت.

اختلاف سنی؛ خوب یا بد؟

نسل‌های گذشته بر اساس باورها و رسوم تعریف شده و نشده در سنین پایین ازدواج می‌کردند؛ نسلی که خیلی زود وارد بازار کار می‌شد و نیازهای مالی‌اش را می‌توانست از این طریق تأمین کند اما هر چه نسل‌ها روبرو جلو گذاشتند، شیوه‌ها تغییرات را به خود دیدند، چون جوامع گسترش یافتند و مشاغل تخصصی شدند و در نتیجه جوانان برای پیدا کردن شغل، ملزم به ادامه تحصیل. در چنین شرایطی به ناچار دیر وارد بازار کار شده و به منبع تأمین نیاز مالی‌شان دست می‌یابند و به همین ترتیب از دواج و فرزندآوری‌شان هم به تعویق می‌افتد تا جوامع شاهد فاصله سنی والدین با فرزندان‌شان باشند. در بیشتر مواقع زمانی که صحبت از فاصله سنی می‌شود، بیشتر اذهان به سمت فاصله سنی بالا می‌رود، در حالی که ما در مقابل فاصله سنی پایین را هم داریم که به نوبه خود جای بحث دارد؛ چون در جوامع انسانی در بعضی مناطق، شهرها و روستاها به واسطه تفکر و فرهنگ و پیروی از رسوم گذشتگان یا دلایلی دیگر در سنین پایین ازدواج می‌کنند و در نتیجه در سن پایین پدر و مادر می‌شوند؛ مادری که باید آسیب‌های بارداری در سن پایین را به جان بخرد، در حالی که هنوز به بلوغ لازم و کافی به‌عنوان پدر و مادر نرسیده‌اند و این احتمال وجود دارد که نتوانند به خوبی از پس مسئولیت‌های محوله‌شان بر بیایند، اما پدر و مادری با اختلاف سنی بالا هم در دسرهای مختص به خود را دارند، چون فرزندان این خانواده‌ها اختلاف در تفکر و رفتار میان خود و والدین‌شان را می‌بینند و گاهی اوقات این فرزندان از سن بالای والدین‌شان خجالت می‌کشند و این احتمال وجود دارد که فرزندان این والدین از آنها دوری کنند و همه این مسائل سبب می‌شود این والدین مسئولیت مضاعفی نسبت به سایر والدین تحمل کنند. البته این نکته را نباید از نظر دور داشت که اختلاف سنی بالا مسأله‌ای است که از فردی به فرد دیگر و از شرایطی به شرایط دیگر متفاوت است و به شکل دقیق نمی‌توان گفت چه سنی زیاد است، درست است که فاصله سنی زیاد پدر و فرزند ابراهایی دارد ولی به‌طور مطلق بد نیست و این موضوع به رفتار خانواده و رفتار پدر یا فرزند بستگی دارد.

خوب و بد زندگی با پیرسالان

بچه‌دار شدن تصمیم بزرگی است که هر زوج به تناسب وضع اجتماعی، اقتصادی خود و همین‌طور تفاوت‌های فردی‌شان باید در مورد آن تصمیم بگیرند؛ اگر چه در این تصمیم‌گیری باید معایب و مزایای سن بچه‌دار شدن‌شان را در نظر بگیرند. البته نباید از نظر دور داشت که عوامل متعددی در تربیت فرزندان نقش دارند و در میان آنها تأثیر خود والدین بیش از سایر عوامل است. در هر حال مطالعات و تحقیقات مختلف حاکی از آن است که فرزندآوری در هر سنی، خواه اوایل ۲۰ سالگی باشد یا در دهه ۴۰ سالگی، تأثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان خواهد داشت. همان‌طور که گفته شد، والدین جوان انرژی و حوصله بیشتری در برخورد با فعالیت‌های فرزندان‌شان دارند و از سوی دیگر فرزندان آنها از مهارت‌های اجتماعی کمتری برخوردار می‌شوند و خودشان هم بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی‌اند. از طرف دیگر والدین مسن‌تر هم با وجود داشتن تجربه و دانش بیشتر، لزوماً در بهترین شرایط قرار ندارند و ممکن است فرزندان آنها با مشکلات احتمالی عصب‌شناختی روبه‌رو شوند. در هر حال تصمیم با شماست که در چه سنی بچه‌دار شوید. در این میان آن‌چه مهم است، توانایی شما در مدیریت اوضاع و شرایط است. در هر سنی که هستید، باید بتوانید با شناخت درست و دقیق وضع خود، نهایت استفاده را از مزایای موجود ببرید و سلامت خود و فرزندان را تضمین کنید. اگر تصمیم دارید در سنین بالاتر بچه‌دار شوید، باید دانش و تجربه خود را به‌عنوان اهرم مهمی در تربیت و رشد کودک‌تان در نظر بگیرید و اگر می‌خواهید در سنین پایین‌تر بچه‌دار شوید، نهایت استفاده را از انرژی خود ببرید.



اختلاف سنی و اهمیت تربیت فرزندان از بعد روانشناختی

همیشه یکی از موضوعات مطرح در مورد فاصله سنی اثرات بیولوژیک آن مد نظر بوده و اغلب کارشناسان در مورد آثار فیزیکی بارداری در سن پایین یا بالا مواردی را متذکر شده‌اند اما در این میان اثرات روانی بخشی است که مغفول مانده و کمتر به آن پرداخته شده است. با وجود تفاوت‌های زیادی که میان مادران با سنین مختلف وجود دارد، نمی‌توان تفاوت زیادی در زمینه ابعاد روانشناسی میان آنها قابل شد. حتی این نکته هم عنوان می‌شود که مادران در سنین بالاتر معمولاً در آمد بیشتر و تحصیلات بهتری دارند، در دوران بارداری رفتارهای‌شان را بیشتر تحت کنترل دارند و با خطرات کمتری روبه‌رو می‌شوند. در هر حال سن و سال اثرات احتمالی و بالقوه‌ای بر سلامت والدین و فرزندان دارد. برای مثال، مادری که در اواخر سنین نوجوانی و اوایل سنین جوانی یعنی سال‌های ابتدایی دهه سوم (۲۰ سالگی به بعد) باردار می‌شوند، بیشتر با خطر مرگ‌ومیر مواجهند یا بارداری در ۲۲ و ۲۳ سالگی، اثرات نامناسب و خطرناکی بر سلامت افراد در سال‌های بعدی زندگی می‌گذارد. بچه‌دار شدن در سنین پایین امکان ابتلا به افسردگی را هم افزایش می‌دهد. بعضی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ۲۸ تا ۴۸ درصد از مادران جوان از افسردگی رنج می‌برند. تحقیقات مختلف درباره سلامت روانی والدینی که در سنین بالاتر اقدام به فرزندآوری می‌کنند، نتایج گوناگونی نشان می‌دهند. بعضی مطالعات از تأثیرات نامناسب بارداری در سن بالا بر سلامت جسمی مادران سخن می‌گویند و بعضی دیگر از افسردگی مادری صحبت می‌کنند که در سنین بالای ۳۵ سال باردار می‌شوند. از سوی دیگر بارداری در سنین بالاتر به زنان فرصت تحصیل در مقاطع بالاتر و دستیابی به امنیت مالی می‌دهد. یافته‌های پژوهش‌ها درباره تأثیر سن بر بارداری در محدودی ضدونقیض است؛ مثلاً با وجود شرایط عمومی مطلوبی که مادران باردار در سنین بالاتر می‌توانند داشته باشند، در معرض مشکلاتی نظیر پره‌اکلامیسی، فشارخون بالا در بارداری و دیابت هستند. این مشکلات می‌توانند در تمام عمر آنها را تحت تأثیر قرار بدهند. (پره‌اکلامیسی یکی از عوارض دوران بارداری است که تنها راه درمان آن خارج کردن جنین و پایان دادن به حاملگی است.)

با این کارها رابطه‌تان با کودک‌تان را بهبود ببخشید

در این بخش به نکات و راه‌حل‌هایی برای کم‌رنگ کردن آثار اختلاف سنی اشاره می‌شود، چون رعایت این موارد حتی در صورت نبود اختلاف سنی بالا با فرزندان می‌تواند به بهبود روابط والدین با فرزندان‌شان کمک کند.

- محبت کنید؛ بچه‌ها از نوازش، بوسه، تبسم و حتی آهنگ محبت‌آمیز سخنان شما، احساس آرامش کرده و اعتماد به نفس‌شان تقویت می‌شود. در واقع کودکانی که احساس امنیت میان آنها و والدین‌شان شکل گرفته، به این نتیجه می‌رسند که در زندگی افرادی هستند که بی‌هیچ انتظاری، عاشقانه آنها را دوست دارند و با وجود آنها هیچگاه تنها نمی‌ماند، البته فراموش نکنید که محبت نباید مانع تربیت باشد، بنابراین حساب عشق به فرزند و تربیت را جدا کنید.
- روی علایق مشترک‌تان تمرکز کنید؛ اگر به دلیل اختلاف سنی در ارتباط خوب و صمیمی با فرزندان‌تان با مشکل روبه‌رو هستید، بهتر است به دنبال نقاط مشترک‌تان بگردید و به کمک علایق مشترک‌تان رابطه‌تان را بهبود ببخشید. به همین منظور حتماً زمانی را هر چند کوتاه به او اختصاص دهید و در کارها و فعالیت‌هایی که دوست دارد، شرکت کنید و با هم لذت ببرید. این نکته حایز اهمیت است، اگر چند بچه دارید، برای هر کدام از آنها، زمانی را جداگانه در نظر بگیرید.
- شاد و پرانرژی باشید؛ قرار نیست اگر یک روز سخت و پر مشغله داشتید، تلافی آن را سر بچه‌ها در بیاورید! سعی کنید وقتی کنار افراد خانواده به‌ویژه کودکان هستید، شاد و پرانرژی باشید، زیرا بچه‌ها پدر و مادر شاد و پرانرژی می‌خواهند نه خسته و عصبی. به اهداف و احساسات فرزندان احترام بگذارید و همیشه به او بگویید چقدر دوستش دارید.
- بازی کردن را فراموش نکنید؛ کودکان بازی با پدر و مادر را یکی از دلایل محبت می‌دانند. آنها به وجود شما در کنار خود احتیاج دارند، حتی می‌توانید بازی‌هایی را انتخاب کنید که تک‌تک افراد خانواده بتوانند در آن شرکت کنند.
- قانون‌گذار باشید؛ اگر می‌خواهید رابطه خوبی با فرزندان‌تان داشته باشید، باید قوانین خاصی در خانه تعیین و به‌طور ثابت اجرا کنید. انجام بعضی کارهای خانه به عهده فرزندان‌تان باشد، هر چند ممکن است ابتدا کمی خسته شود و غر بزند. اما بعداً متوجه می‌شود شما به او اعتماد کرده‌اید که انجام برخی از کارها را به او سپرده‌اید. در نتیجه خوشحال شده و احساس مسئولیت می‌کند.

تفاوت‌ها را بفهمیم

مجاب کردن همدیگر چه تلاش سرسختانه‌ای خواهند کرد! فرزند این خانواده سعی خواهد کرد والدین خود را قانع کند که آنها او را درک نمی‌کنند یا تلاش کند که حق استقلال خود را به دست آورد حتی شده با زورگویی و والدین هم تلاش خواهند کرد که شرایط قبل یعنی مطیع بودن فرزندان را حفظ کنند. در این بین فرزند فشرده‌تری را تحمل می‌کند؛ زیرا از رشد روانی کافی برای درک این شرایط برخوردار نیست و از آنجا که در موضع قدرت هم قرار ندارد، نمی‌تواند به خواسته‌های خود دست پیدا کند. این تفاوت‌ها که در اصطلاح به تفاوت نسلی یا شکاف نسلی معروف است، باعث ایجاد اختلاف بین والدین و فرزندان به‌ویژه بعد از دوره نوجوانی می‌شود. شرایط متغیر جوامع نیز می‌تواند تشدیدکننده این جریان باشد؛ زیرا هر قدر یک جامعه در دوره زمانی کوتاه‌تری تغییر و تحول بیشتری داشته باشد، تفاوت تجربیاتی که یک نسل با نسل بعدی خود دارند، بیشتر و بیشتر می‌شوند و این تجربیات متفاوت نظرات متفاوتی نیز در آنها ایجاد می‌کند. برای پدری که در دوره نوجوانی تجربه‌ای از موبایل نداشته و حال در میانسانی استفاده متدالی از موبایل دارد، درک نوجوانی که دائماً موبایل به دست دارد برای او سخت است و برای نوجوان او هم سخت‌گیری بیش از حد پدر قابل درک نیست. بنابراین در بررسی شکاف نسلی از والدین انتظار می‌رود با درک بافان تفاوت‌های سنی خودشان و شرایط و ویژگی‌های دوره کنونی به کاهش تنش‌های درون خانواده کمک کنند؛ زیرا این توقع را نمی‌توان از نوجوان کم سن و نابالغی داشت که هنوز به رشد و بلوغ کامل نرسیده است.

سمیرا طاووسی - روانشناس | انسان‌ها در طول رشد خود از مراحل مختلفی عبور می‌کنند و این مراحل برای هر سن شرایط روانی و رفتاری خاصی ایجاد می‌کند. برای مثال شرایط ذهنی - روانی یک کودک ۶ ساله با یک نوجوان ۱۴ ساله و همچنین با یک فرد بالغ ۳۰ ساله بسیار متفاوت است. به همین سبب زمانی که به تفاوت‌های افراد نظر می‌اندازیم، توجه به شرایط سنی و روانی آنها بسیار مهم است. این تفاوت‌های فردی و درونی و روانی همچنین باعث می‌شود که شرایط اجتماعی و فرهنگی یکسان روی افراد در سنین مختلف تأثیر متفاوتی بگذارد؛ بنابراین زمانی که می‌خواهیم روابط افراد را به‌ویژه در درون خانواده بررسی کنیم، بی‌توجهی به این تفاوت‌های سنی مطمئناً بررسی را با مشکل مواجه خواهد کرد. روابط اعضای خانواده بسا یکدیگر با توجه به این تفاوت‌ها می‌تواند سازنده، مخرب یا قطع شده باشد. برای مثال ممکن است که یک نوجوان تصور کند پدر و مادرش کمترین درکی از او و دنیای او ندارند پس دلیلی ندارد در مورد کارهایش به آنها توضیح دهد. حال از دید پدر و مادر، احتمالاً فرزندشان سرکش، عصبی و لجباز شده و تعامل خوبی با آنها ندارد. این تفاوت‌های دیدگاه دقیقاً به شرایط سنی مربوط می‌شود؛ زیرا یکی از ویژگی‌های نوجوانان دوری از خانواده و پیوستن بیشتر با جمع همسالان است که البته این ویژگی شروع ورود به اجتماع بزرگ‌تر محسوب می‌شود و یکی از ویژگی‌های سنین میانسانی که معمولاً سن والدین است، تمایل به کنترل اوضاع و حفظ داشته‌هاست. حال در نظر بگیرید که افراد این خانواده که اطلاعی از این تفاوت‌ها ندارند، در

