



کنترل چه چیز سخت است؟ دختر!

اداره کردن چه چیز بسیار سخت تر است؟ پسر!

اداره کردن چه چیز بی نهایت سخت است؟ همسر!

اداره کردن چه چیز دشوارترین کار است؟ خود!

#### «پرومودا پارترا»

بخش قابل توجهی از سعادت فرزندان در گرو برخورد مناسب و آگاهانه والدین با آنهاست.

فرزندان با توجه به تفاوت جنسیتی که دارند والدین را موظف می کنند تا ویژگی های روانشناختی دختر و پسر را بشناسند، تا در شیوه برخورد و تربیت آن ها آگاهانه تر عمل کنند.

دختران مانند کشتی هایی هستند که وقتی به دریا می روند، باید خودشان راه خود را بیابند. و ما می توانیم همیشه همراهی شان کنیم. اینک به نکاتی اشاره می شود که ما را در شناخت دنیای دختران بیشتر یاری می کند.

#### خودباوری دختران را تقویت کنید:

اگر والدین، نزدیکان، قابلیت و توانایی یک دختر را باور نکنند، و او را شایسته دریافت عشق، حمایت و توجه ندانند، هیچ دختری را باور نخواهند کرد.

#### با انجام موارد زیر به او کمک کنید تا خود را باور کند:

۱- اعتقاد و اعتماد خود را نسبت به توانایی دختران در مورد بعضی تصمیم گیری ها، کنترل امور شخصی و... در مسئولیت پذیری به او نشان دهید.

۲- به روش های مختلف این باور را در او به وجود بیاورید که دوستش دارید و از وجودش لذت می برید.

۳- از این اندیشه برحذر باشید «کسی حامی من نیست، من نیاز به حمایت ندارم، پس دخترم هم همین طور است». برآیند او متفاوت است و افرادی که به قدر کافی حمایت نمی شوند، به عبارت «نیاز به حمایت نیست» روی می آورند تا ناامیدی خود را پنهان کنند.

۴- عشق را می توان به صورت جسمانی و از راه های غیر بوسیدن و در آغوش گرفتن نشان داد. برای مثال می توانید کنار یکدیگر بنشینید و به کتاب، مجله یا تلویزیون نگاه کنید یا هنگام خواب می توانید کنار او بنشینید.

#### او را درک کنید:

همه بچه ها از درک نشدن احساساتشان دچار سرخوردگی می شوند. این حالت ابتدا بار بخشی آغاز می شود اما وقتی ادامه یافت در مورد وجود و واقعیت خویش تردید می کنند.

#### توصیه ها:

۱- با پیش بینی نیازهای دخترتان و توضیح افکار احتمالی او با استفاده از عباراتی مانند: فکر می کنم دلخوری درست است؟ می توانید نشان دهید که درکش می کنید.

۲- دیدگاه او را از دنیا بپذیرید، حتی لازم نیست با دیدگاه شما یکسان باشد.

۳- به ویژگی های فردی او بها بدهید، یعنی آنچه را که در او ستایش می کنید، به زبان بیاورید.

۴- به ابعاد مختلف و پنهان رفتارش توجه کنید تا دلایل و احساسات احتمالی او را دریابید.

۵- آنچه را به شما می گوید، تکرار کنید تا مطمئن شود آن را درست فهمیده اید. مثلاً «پس می خواهی که روز تعطیل در خانه مانم، چون از اینکه این هفته تا دیر وقت سر کار بوده ام ناراحتی، درست فهمیده ام؟»

۶- احساس احتمالی او را در مورد موضوعی که می خواهید بگویید. بیان کنید. مثلاً: «از این حرف من خوست نخواهد آمد. اما این هفته نمی توانم برایت یک ژاکت نو بخرم.»

#### او را همانگونه که هست بپذیرید:

هر دختر باید همانگونه که هست پذیرفته شود، حتی اگر کاملاً «خوب»، «مفید» یا «موفق» نباشد، با مطابق با شخصیت آرزمانی مورد نظر عمل نکند.

#### توصیه ها:

۱- اگر عمل نادرستی انجام داده است برای او مشخص کنید که عملش را نمی می کنید و زیر سؤال می برید نه خود او یا شخصیتش را.

۲- قبل از انتقاد از رفتارهای خاص دختر خود، نقاط قوت او را مد نظر قرار دهید تا بتوانید با دید مثبت ببینید.

۳- برای توصیف رفتار دخترتان از واژه ی کلی «خوب» یا «بد» استفاده نکنید. مثلاً نگوید: دختر بدی هستی، بگوید: این رفتار تو «بد» است و بالعکس.

۴- با گفتن این عبارت «به نظرم، الان رفتارت...» نشان می دهد که فقط رفتار فعلی او را نمی می کنید.

#### برای دخترتان وقت ویژه بگذارید:

دخترها دوست دارند تا حد امکان، پدر خود را هم به اندازه مادرشان ببینند و در کنارشان باشند. بنابراین حتماً برنامه ریزی کنید تا اوقاتی را با او سپری کنید، بدانید که:

✓ هدیه جای حضور شما را نمی گیرد، پس سعی نکنید نبودن در کنارش را با خرید هدیه جبران کنید.

✓ با او در مورد هر آنچه انجام می دهد حرف بزنید.

✓ با او بازی کنید، او را در حال انجام فعالیت مورد علاقه اش تماشا کنید یا به او ملحق شوید یا بگویید: «دوست دارم وقتی که دارم کار می کنم، با من حرف بزنی...»

✓ به هر قولی که به او می دهید پایبند باشید.

✓ سپری کردن زمانی با یکدیگر حق در سکوت، به اندازه اوقاتی که به فعالیت مشترک می پردازید ارزشمند است.

#### ندای سکوت دختران را بشنوید:

اگر دخترتان گوشه گیری کرد و کمتر حرف زد، به این معنا نیست که آرام است و مشکلی ندارد چون ممکن است برعکس نشانه ناراحتی و افسردگی او باشد. سکوت می تواند به این معنا هم باشد که او احساس را حق می کند و نیازی به پر کردن تمام لحظه هایش با کلمات ندارد. ولی اگر سکوت یک دختر ادامه یافت آن را نادیده نگیرید. سکوت او را بشنوید، روی آن تأمل کنید و دریابید که با خود در خلوت چه می کند و اگر دریافتید که مسئله ساز است اقدام کنید.

✓ به صحبت کردن در مورد چیزهایی که بحث برانگیز نیستند ادامه دهید، اما او را وارد به پاسخ دادن نکنید.

✓ کاری را پیشنهاد کنید که با یکدیگر انجام دهید البته کاری که نیاز به صحبت کردن نداشته باشد، مانند رفتن به پارک و سینما و خانواده و اقوام... .

✓ مراقب نشانه های شدید و خطرناک مانند: دیر رفتن به مدرسه یا غیبت از مدرسه، بروز تغییرات در غذا خوردن، گریه در تنهایی و... او باشید.

#### نگارش: حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده

برای مطالعه بیشتر: تربیت دختران موفق/ پرومودا باترا/ ترجمه پونه بازرگان/ انتشارات فرآوری.