

روانشناسی دختران (۲)

در مقاله پیشین در رابطه با خودباوری و درک در دختران مورد بحث قرار گرفت. در این مقاله، در رابطه با برقراری ارتباط با فرزندان دختر بحث خواهد شد: او را با دیگران مقایسه نکنید:

مقایسه حس اعتماد به نفس را تضعیف و تولید خشم و نفرت می کند. عباراتی مانند:

«برادرت کار را آن طور انجام می داد.» یا «تو استعداد خواهرت را نداری» یا «چرا تو مثل سارا لباس قشنگ می پوشی.» می تواند غرور او را بشکند و جاه طلبی او را از بین ببرد.

✓ از تفاوت ها استقبال کنید. این حق هر کودک است که متفاوت باشد و پاسخ متفاوتی بدهد چون خداوند همه موجودات را «منحصراً» آفریده است.

✓ هیچگاه رفتار و اندیشه و اندام دخترتان را از جنبه مثبت یا منفی با کسی دیگر مقایسه نکنید.

✓ هیچگاه ظاهر و رفتار دخترتان را با خود زمانی که همسن او بودید مقایسه نکنید، و بپذیرید که او شخصیت مستقلی است مانند شما نیست.

با هر دو چشم صحبت او را گوش کنید:

گوش دادن نیاز به شنیدن و نگاه کردن دارد وقتی نگاهش می کنید سه چیز اتفاق می افتد:

۱- باید کاری را که انجام می دهید متوقف کنید تا توجه کامل به او داشته باشید.
۲- تماس چشمی با او به شما کمک می کند تا افکارشان را به وی و آنچه به شما می گوید متمرکز کنید.

۳- قادر هستید «زبان غیر کلامی یا زبان تن» و تغییراتی را که در چهره اش پدید می آید بخوانید.

✓ وقتی دخترتان می خواهد چیزی به شما بگوید، اول از چشم هایتان استفاده کنید نه گوش هایتان. کاری را که سرگرم هستید رها کنید و به او توجه کنید.

✓ به حالت چهره او موقع حرف زدن توجه کنید و مراقب هر مفهوم پنهانی به شکل ایستادن یا نشستن و لحن صدایش نیز توجه کنید.

✓ کاری کنید که بدانند به او اهمیت می دهید. بگویید: «این موضوع مهم به نظر می رسد. فکر می کنم بهتر است بنشینیم و خوب به حرف های تو گوش کنم.»

با هر دو گوش ببینید:

دیدن با دو گوش مانند، گوش دادن با دو چشم به شما کمک می کند تا حساسیت بیشتری نسبت به دنیای درونی دخترتان داشته باشید.

✓ وقتی دخترتان از خود بدگویی می کند با دقت به او گوش دهید و صحبت هایش را جهت تصحیح و یا مثبت کردن دوباره عبارت بندی و اصلاح کنید.

✓ بکوشید آنچه که دخترتان می گوید و تعداد دفعاتی را که حتی به شوخی خود را خوار می شمارد ثبت کنید تا به شما در فهم میزان شدت و ضعف مسئله کمک کند.

✓ حس انتقاد او را از خودش انکار نکنید، بلکه به موردی خاص تبدیل کنید. مثلاً: کاری کنید مثلاً جمله او «من هرگز از عهده کارها خوب بر نمی آیم» به جمله «این دفعه آن طور که دلت می خواست، موفق نبودی» تبدیل شود تا اینکه بگویید شما نظر متفاوتی دارید «به نظر من تو باهوش هستی و زود، درک می کنی» و یا اینکه «به نظر می آید تو شخصی هستی که . . .»

با تماس بدنی و گفت و گو با دخترتان ارتباط برقرار کنید:

گاهی تماس بدنی بهتر از کلمات می تواند مقصود شما را برساند. مطمئن باشید توهین و یا خدای ناکرده کتک زدن او آسیب عمیقی به دنبال خواهد داشت. زمانی که کودک خشم شما را نشانه طرد خویش تعبیر می کند، از شما دور خواهد شد. دختری که هرگز لمس نشود ممکن است احساس نادیده گرفته شدن و شرمندگی کند و به راحتی قربانی سوء استفاده دیگران شود.

✓ نوازش مختصر پیشانی، سر یا دست های دخترتان در وقت خواب یا هنگام تماشای تلویزیون یا نشستن در کنار او و دست روی شانه هایش گذاشتن می تواند برای او اطمینان بخش باشد.

✓ استفاده از تماس بدنی و نوازش را در کنار گفت و گو آزمایش کنید.

✓ بعضی از کودکان دوست ندارند که در آغوش گرفته شوند، در این صورت اصرار نکنید راه های دیگری برای نزدیک شدن، تجربه کردن، با هم بودن و نشان دادن محبت خود جستجو کنید.

آخرین پناه دخترتان باشید:

وقتی دخترتان دوران سختی را پشت سر گذاشته و بن بست رسیده نیاز به جایی و شخصی دارد که آخرین پناه او باشد. برای او جاذبه همان مکان امن است و پدر و مادر همان پناهگاه هستند، چون به او اهمیت می دهند. پس:

✓ اگر دخترتان درخواست بخشش کرد، پیشنهاد صلح او را بپذیرید و سعی کنید کل ماجرا را نادیده بگیرید.

✓ پناه دادن به او به این معناست که رفتاری را که موجب بروز دشواری شده را برای همیشه فراموش کنید.

✓ در یک زمان عادی و خالی از اضطراب از فرصت استفاده کنید و به طور واضح بگویید که در موقع نیاز «خانه» همیشه پناهگاه او خواهد بود.

نگارش: حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده

برای مطالعه بیشتر:

تربیت دختران موفق / پرومودا باترا / ترجمه پونه بازرگان / انتشارات فرآوری.