



## الهام گرفته از دیدگاه‌های ند جانسون و ویلیام استیکر، نویسندگان کتاب «بچه مستقل»

حق انتخاب در خانواده؛ چرا کودکان به احساس کنترل نیاز دارند؟

روایت‌های واقعی از روزمره خانه و مدرسه

آوا و تکالیف؛ «خودم بلدم»

آوا از مدرسه که می‌رسید هنوز کیفش را زمین نگذاشته، مادرش می‌گفت «آوا مشقتو بیار، زودتر تمومش کن. چند روز پشت سر هم همین‌طور گذشت تا یک عصر، آوا مدادش را گذاشت و آرام گفت: مامان خودم ... می‌دونم باید تکلیف انجام بدم. این قدر نگو بنویس، بخون... خودم بلدم. حرفش نه از لجبازی بود، نه تنبلی» فقط می‌خواست نشان دهد می‌تواند خودش انتخاب کند که کی و چگونه شروع کند..

مهراد و لباس مدرسه؛ یک انتخاب کوچک، یک دنیا حس مالکیت

مدرسه مهراد بعضی روزها اجازه می‌داد بچه‌ها بدون روپوش باشند. مهراد هم چند لباس راحت داشت که همان‌ها را دوست داشت. اما مادرش صبح‌ها روپوش اتوکشیده را جلوی می‌گذاشت و می‌گفت: «این بهتره، مرتب‌تره». مهراد هم با صدای آرام اما ناراضی می‌گفت: می‌خوام امروز تی‌شرت همیشگی‌م رو بپوشم موضوع «لباس» نبود؛ مهراد فقط می‌خواست در یک یا چند چیز کوچک، خودش تصمیم بگیرد..

سوران و انتخاب شیوه کار

وقتی در کلاس پرسیدیم: امروز دوست دارید گروهی کار کنید یا تنها؟ سوران که همیشه ساکت بود آهسته گفت: «می‌خواهم تنها کار کنم» بعدها مادرش گفت: در خانه تقریباً همه چیز برایش انتخاب می‌شود. برای همین؛ این انتخاب کوچک، برای او یک تجربه مهم از کنترل شخصی بود.

**تحلیل: چرا کودکان واکنش نشان می‌دهند؟**

سه روایت بالا یک پیام مشترک دارند:

[www.psnynerds.com](http://www.psnynerds.com)

[www.psnynerd.ir](http://www.psnynerd.ir)

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



کودکان وقتی اختیار ندارند، مقاومت می کنند.

این رفتار نه لجبازی است و نه بدخلقی. در روان شناسی به آن *Reactance* «واکنش به محدودیت آزادی» می گویند و وقتی کودک حس کند:

هیچ تصمیمی با من نیست.

همیشه برای من انتخاب می کنند.

به من اعتماد نمی شود.

رفتارهای زیر ظاهر می شود:

مقاومت

اعتراض

بی انگیزگی

یا پشت گوش اندازی

این رفتارها پیام پنهان دارند : لطفاً بگذارید در زندگی ام سهم داشته باشم.

**دیدگاه علمی ند جانسون و ویلیام استیکر (کتاب: بچه مستقل)**

نویسندگان کتاب *The Self-Driven Child* بر اساس پژوهش های علوم اعصاب، انگیزش و رشد کودک، سه اصل مهم را مطرح می کنند:

کودک باید حس کند «راننده زندگی خودش» است

استیکر و جانسون بارها تأکید می کنند:

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



وقتی والدین بیش از حد تصمیم می گیرند، مغز کودک به جای یادگیری، وارد حالت تهدید می شود.

پس مقاومت کودک مقابل تکلیف یا لباس، یک کشمکش قدرت نیست؛ یک تلاش طبیعی برای حفظ حس کنترل است.

حق انتخاب، انگیزه درونی را فعال می کند.

در کتاب آمده:

هیچ چیز مانند حس اختیار، انگیزه درونی کودک را روشن نمی کند.

کودکی که در تصمیم های کوچک شریک است، در کارهای بزرگ تر نیز همکاری و مشارکت بیشتری نشان می دهد.

**والدین باید نقش «مشاور» داشته باشند، نه «کنترل گر»**

نویسندگان پیشنهاد می کنند والدین نقش *consultant parent* داشته باشند:

به جای مدیریت زندگی کودک، مشاور او شوید.

وقتی والد مشاور می شود:

کودک پیشنهاد را می شنود.

مقاومت کم می شود.

مسئولیت پذیری بیشتر می شود.

رفتارها از درون تنظیم می گردد، نه با اجبار بیرونی.

**پیامدهای ندادن حق انتخاب به کودک**

اگر کودک کوچک ترین انتخاب ها را هم نداشته باشد، پیامدهایی مثل:

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



وابستگی شدید،

کمبود اعتماد به نفس،

گریز از مسئولیت،

اضطراب پنهان،

کمبود انگیزه،

مقاومت یا قهرهای کوچک روزمره،

در سنین بالاتر ظاهر می شود.

این همان چیزی است که ند جانسون و ویلیام استیکر به آن «فرسودگی کودکانِ خوب» می گویند: کودکِ خوب، اما بی انگیزه، وابسته و خسته.

### راهکارهای عملی برای والدین (طبق اصول جانسون و استیکر)

انتخاب های کوچک اما واقعی بدهید.

نه در همه چیز، فقط در حد ظرفیت:

می خوای تکلیفت رو الان شروع کنی یا نیم ساعت دیگه؟

امروز روپوش یا تی شرت؟

می خوای تنها کار کنی یا با دوست؟

قانون خانواده ثابت باشد، اما روش اجرا انتخاب کودک باشد.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



مثال: قانون: «تکلیف باید تا ساعت ۸ تمام شود.» اما: زمان شروع، ترتیب درس‌ها و نحوه انجام با کودک.

جمله‌های مشاوره‌ای جایگزین دستور شود.

به نظرت الان چی بهتره؟

می‌خوای خودت انتخاب کنی یا کمک بخوای؟

برنامه امروزت چیه؟

به کودک فرصت تجربه بدهید.

برای رشد حس کنترل، لازم است کودک:

کمی اشتباه کند،

تجربه بگیرد،

نتیجه تصمیمش را ببیند،

در کتاب تاکید شده: «یادگیری واقعی از تجربه می‌آید، نه از گوش دادن به دستورها»

دخالت‌های غیرضروری را کم کنید.

هرجا کودک می‌تواند تصمیم بگیرد، والدین بهتر است اطلاع‌دهنده و مشاور باشند، نه تصمیم‌گیرنده.

### جمع‌بندی:

کودکان برای رشد سالم به آزادیِ مطلق نیاز ندارند؛ اما به احساس کنترل و حق تصمیم‌گیری در بخش‌های کوچک زندگی‌شان احتیاج دارند.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



همان‌طور که ند جانسون و ویلیام استیکر می‌گویند:

وقتی کودکان حس کنند بر زندگی‌شان کنترل دارند، آرام‌تر، مسئول‌تر و انگیزه‌مندتر می‌شوند.

حق انتخاب، شروع یک رابطه‌ی سالم، همکاری بیشتر و رشدی پایدار است.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵