



نقش آموزش والدین در زمینه ی تربیت فرزندان بر فرزند آوری

دکتر مقصود فقیرپور (روانشناس و مشاور خانواده)

# بحث امروز ما

- مقدمه
- چرخه ی زندگی خانواده
- نیروهای خانواده
- آمادگی های روان شناختی (نگرش ها ، انتظارات ، خود کارآمدی)
- ماهیت عاطفی بارداری
- مداخله های مربوط به حمایت از والدین برای آماده شدن جهت والدگری
- ویژگی های مهم برنامه های آموزش خانواده



## مقدمه

- فرزند پروری فرایند پرورش فرزند از دوران بارداری تا بزرگسالی است که باعث ایجاد تداوم و پیوستگی خانواده در سال های بعدی می شود. از همه ی عواملی که بر رشد کودک اثر می گذارند هیچ کدام تاثیر گذارتر از کیفیت فرزند پروری اعمال شده بر آنها نیست.
- فرزند پروری می تواند هم رضایتبخش ترین و هم ناکام کننده ترین تجربه ی زندگی ما باشد. به طور کلی پرورش کودکان سالم و سازگار می تواند منبعی از لذت و رضایت برای والدین باشد. از سوی دیگر این فرایند انرژی فراوانی را می طلبد و فشارهای زیادی را بر والدین وارد می کند.

## ادامه

- زوج ها قبل از اینکه تصمیم به داشتن فرزند بگیرند، لازم است از آمادگی شان برای بچه دار شدن اطمینان داشته باشند. یکی از مهم ترین زمینه های آمادگی آن است که زوج ها دارای ازدواجی شاد و با ثبات باشند، یعنی از زندگی مشترک احساس رضایتمندی و لذت داشته باشند. رضایتمندی زوجین از ازدواج شرط لازم برای فرزند پروری است. این رضایتمندی سبب می شود تا آنها بتوانند در مورد زمان و چگونگی بچه دار شدن تصمیم مشترک بگیرند و تحت تاثیر فشارهای مستقیم و غیر مستقیم اجتماعی و خانوادگی به این امر تن در ندهند.
- آمادگی برای والد شدن و روبرویی مناسب با چالش های شناختی ، هیجانی و اجتماعی پیش رو بسیار مهم است.



# تولد فرزند به صورت های مختلف رابطه زوج ها را تحت تاثیر قرار می دهد از جمله:

- فشار بر رابطه زوج
- تقدم یافتن فرزند بر رابطه زوج
- درگیر نشدن پدر در مراقبت از فرزند
- عدم توافق در شیوه انضباطی فرزندان

## چرخه زندگی خانواده

- روند رشد و تحول حیات خانواده که با گذر زمان شکل می گیرد
- تقسیم بندی های مختلفی از چرخه زندگی خانواده به عمل آمده است که یکی از آنها تقسیم بندی کارتر و مک گلدریک می باشد. این تقسیم بندی دارای شش مرحله به قرار زیر می باشد:
- جوان مستقل
- ازدواج
- خانواده با فرزندان خردسال
- خانواده با فرزندان نوجوان
- جدا شدن و رفتن فرزندان
- خانواده در مرحله پایانی زندگی



# نیروهای خانواده (family strengths)

- چه چیزهایی یک خانواده را نیرومند می سازند ؟ آیا نیروهای خانواده در فرهنگ های مختلف مشابهند ؟ به منظور پاسخگویی به سوالات این حوزه ، دیف راین و همکاران با تکیه بر مطالعات گسترده ای که در هیجده کشور جهان با هفت منطقه جغرافیایی -- فرهنگ مختلف انجام دادند، الگویی را بوجود آوردند . این الگو تحت عنوان نیروهای خانوادگی نامگذاری شده است . در این الگو سه دسته از نیروها تحت عناوین
  - نیروهای درون خانواده
  - نیروهای اجتماعی
  - نیرو های فرهنگی با هم تعامل دارند .



# نیروهای درون خانواده

- ۱- قدردانی و مهربانی
- ۲- ارتباط مثبت
- ۳- تعهد به خانواده
- ۴- صرف زمان لذتبخش با یکدیگر
- ۵- احساس بهزیستی معنوی
- ۶ - توانایی مدیریت اثربخش استرس و بحران

# نیروهای اجتماعی

- ۱- محیط حمایتی که واقعا برای خانواده ها ارزش قائل است و رغبت کلی و خیر خواهی طبیعی را برای کمک به خانواده ها در مواقع لزوم فرهنگ سازی می کند .
- ۲- نظام آموزشی اثربخش مربوط به خانواده
- ۳- نهادهای مذهبی برای خانواده هایی که بدنبال این نوع حمایت ها هستند .
- ۴ - برنامه های خدمات رسانی برای خانواده از طرف سازمان های دولتی و غیر دولتی برای خانواده هایی که کمک های مورد نیاز را نمی توانند از خانواده گسترده ، دوستان و همسایگان بدست آورند .
- ۵- محیط سالم ، امن و توأم با تندرستی



# نیروهای فرهنگی

- ۱- تاریخچه فرهنگی غنی
- ۲- معناهای فرهنگی مشترک
- ۳- فرایند سیاسی با ثبات
- ۴- اقتصاد زنده و با دوام
- ۵- فهم جامعه جهانی



# تغییرات دوران بارداری

## تغییرات زیستی

- بارداری تغییرات زیستی بسیار زیادی در مادر بوجود می آورد و این تغییرات اثرات عمیقی بر سلامت، عزت نفس و بهزیستی او دارند. توضیح درباره ی این اثرات از حوصله ی این بحث خارج است اما می توان به افسردگی پس از زایمان، کاهش فعالیت های جسمی، نارضایتی جسمی مادر پس از زایمان و اثر بر تغییرات مغزی مادر اشاره کرد. شناخت و آگاهی از این تغییرات در فهم چگونگی حالات جسمی و روانشناختی مادر بسیار مهم است.

# تغییرات شناختی

- **نگرشها : (Attitudes)** همراه با تغییرات بدنی تغییرات شناختی زیادی از همان ماههای اولیه ی بارداری در مادر اتفاق می افتد . تغییر در هویت خود ، عزت نفس و مفهوم خود که از ماههای اول بارداری شروع می شوند بر سلامت هیجانی مادر تاثیر می گذارند . پدر هم زمانی که بطور واقعی خود را در نقش پدری می بیند تغییراتی در هویت خود احساس می کند . انتقال به مرحله ی والد شدن با انتظارات ، باورها و نگرش های مثبت و منفی نسبت به زندگی پس از بدنیا آمدن فرزند همراه است .



## ادامه

- منظور از نگرش، باورها و تمایلاتی است که والدین درباره ی میزان دوست داشتنی بودن و یا دوست داشتنی نبودن والد شدن دارند .
- انتقال به مرحله ی والد شدن یکی از مهم ترین مراحل زندگی است که با باورها، انتظارات و نگرش های مثبت و منفی درباره ی تغییرات زندگی همراه است . تغییراتی که با دنیا آمدن نوزاد در هر کدام از زوجین به عنوان یک فرد ، به عنوان یک زوج و به عنوان یک والد بوجود می آید .



## ادامه

- نگرشها می توانند به عنوان یک ریسک فاکتور برای افسردگی پس از زایمان و اضطراب باشند .
- نگرشها می توانند به عنوان یک حایل در برابر فشارآورهای عمل کنند که زنان باردار با آنها روبرو می شوند و فشارآورهایی که در دوره ی پس از زایمان روبرو می شوند.
- این نگرشها چگونه شکل می گیرند؟

## انتظارات Expectations

- منظور از انتظارات باورهایی هستند که پیش بینی های مربوط به آینده را منعکس می کنند .
- انتظار بیشتر والدین آن است که آمدن فرزند برایشان با خوشی ، هیجان و شور و شوق همراه خواهد بود . انتظارات منفی همچون خستگی آور بودن و ... نیز وجود دارد .
- انتظارات درباره ی تغییرات حیطه های مختلف زندگی مانند رابطه با همسر ، خانواده گسترده و دوستان ، آسایش جسمی ، رفاه مالی ، توانایی و رغبت به کار ، رضایت از والد بودن ، شایستگی های والدگری و همکاری همسر می توانند مثبت یا منفی باشند .



## ادامه

- یکی از حیطه های مهم انتظارات قبل از تولد فرزند که بر سازگاری های پس از تولد فرزند والدین و رابطه ی زوجی آنها اثر می گذارد ، به **ایفای نقش های پدر و مادر در مراقبت از فرزند** مربوط است .
- آمدن فرزند امور مربوط به خانه و مشعله ها را افزایش می دهد که در انجام آنها همپوشی های زیادی برای پدر و مادر وجود دارد .
- در نسل های قبلی نقش ها بطور روشن تری جداسازی شده بود. پدرها بیشتر در امور مربوط به تامین مالی و مادران بیشتر در امور مربوط به مراقبت فرزند . امروزه این نقش ها خیلی روشن نیستند.



## ادامه

- انتظارات مربوط به والدگری در دوران قبل از بارداری و در حین بارداری و میزان برآورده شدن این انتظارات در دوران پس از تولد فرزند با سازگاری والدین در دوره ی پس از تولد فرزند رابطه دارد. در کل انتظارات مثبت با سازگاری مثبت و انتظارات منفی با سازگاری ضعیف والدین همراه است که احتمالاً ناشی از نوعی **پیشگویی خود کامبخش** است.
- بر اساس نظریه ی شناختی - اجتماعی میزان هماهنگی و یا ناهماهنگی انتظارات والدین قبل تولد فرزند با تجربیات بعد از تولد فرزند، سازگاری والدینی آنها را تعیین می کند.

## ادامه

- ناهماهنگی بین انتظارات والدینی قبل از تولد فرزند و تجربیات بعد از آن موجب می شود تا زنان والدگری را دشوارتر ادراک کنند .
- مادرانی که تجربیاتشان نسبت به انتظارات منفی بود مشکلات سازگاری زناشویی بیشتر، خلق افسرده ترو ناسازگاری با نقش های والدگری داشتند .
- انتظارات چگونه شکل می گیرند؟



# خود کار آمدی و اعتماد به نفس

- خود کار آمدی و اعتماد به نفس در زمینه ی والدگری نقش مهمی را به عنوان یک عامل محافظتی در انتقال به دوره ی والد گری ایفا می کند .
- خود کار آمدی و اعتماد به نفس والدینی مفاهیمی هستند که گاهی بجای هم استفاده می شوند و عبارتند از باور شخص به توانایی اش در انجام دادن تکالیف مربوط به والد با شایستگی و کار آمدی.
- خود کار آمدی والدین با کاهش افسردگی ، اضطراب و نگرانی در والدین همراه است .



# تغییرات عاطفی

- والد جدید شدن تغییرات گسترده ای را در سبک زندگی بوجود می آورد و این فرایند سازگاری روانشناختی می تواند منجر به فشارهایی بر سلامت روان گردد. متأسفانه بسیاری از مادران احساس می کنند که آمادگی لازم برای مادری را کسب نکرده اند و فکر می کنند مغلوب نقش های والدی شده اند. در حالی که تعدادی از افراد بخوبی با شرایط جدید سازگار می شوند اما تعدادی نیز وجود دارند که نشانه های افسردگی، اضطراب و استرس را تجربه می کنند و این اغلب با بارداری شروع می شود. آسیب شناسی روانی مادری یک موضوع مهم حوزه ی سلامت عمومی است که در سلامت مادر و کودک اثرات عمیقی دارد.

# افسردگی

- تقریباً ۱۰-۱۲ درصد از زنان در دوره ی بارداری افسردگی را تجربه می کنند . نشانه های افسردگی در دوره ی بارداری مشابه نشانه های افسردگی در دوره های دیگر زندگی است . نشانه هایی مانند داشتن خلق پایین ، احساس غمگینی و گریه کردن ، تغییرات در اشتها، کاهش انرژی ، احساس خشم و انزجار و فقدان تمرکز. به هر حال تمایز بین افسردگی دوران بارداری و علایم طبیعی بارداری دشوار و نیازمند سنجش بالینی می باشد . توجه به سلامت روان شناختی مادر باردار و بویژه تشخیص افسردگی احتمالی بمنظور کاهش اثرات آن بر مادر و جنین بسیار مهم است . عوامل خطر برای افسردگی بارداری مواردی همچون **عزت نفس پایین ، حمایت اجتماعی ضعیف و رضایت زناشویی کمتر** را شامل می شوند .



- بارداری تغییرات اساسی در زندگی زنان بوجود می آورد و ممکن است بویژه درزنانی که از خود کارآمدی ضعیفی برخوردارند ناتوانی در رویارویی با تغییرات رشدی و جسمی و استرس ها را به همراه داشته باشد، مخصوصا زمانی که آنها تصور کنند که خانواده، دوستان و همسرشان حمایت کننده نیستند. عزت نفس به عنوان یک عامل مهم حفاظتی عمل می کند. ناخواسته بودن فرزند نیز نقش مهمی در افسردگی دوران بارداری بخصوص در سه ماهه ی اول دارد زیرا بتدریج که پذیرش فرزند شکل می گیرد نشانه ها نیز کاهش می یابند. در صورتی که بارداری از طرف زن خواسته ولی از طرف همسرش ناخواسته باشد خطر افسردگی برای زن افزایش می یابد. خود کارآمدی به عنوان یک عامل محافظت کننده ی قوی در برابر افسردگی است



## ادامه

- افسردگی بارداری نه تنها بر سلامت روانی مادر اثر دارد، بلکه بر نحوه ی سازگاری او با نوزادی که بدنیا خواهد آمد و آن هم به نوبه ی خود بر رشد و رفتار فرزندش تاثیر گذار می باشد. از جمله این تاثیرات می توان به فعالیت منفی رفتاری، رشد شناختی و روانی - حرکتی پایین و مشکلات ناسازگاری و درونی سازی اشاره کرد. در سطح جسمی و مستقیم تر افسردگی بارداری با افزایش خطرات قبل از تولد جنین، وزن پایین نوزاد و پری اکلامپسی همراه است.

# اضطراب

نشانه های اضطراب همراه با افسردگی (همبودی) تقریبا ۱۲ الی ۱۶ درصد در هنگام بارداری دیده می شوند و نشانه های اضطراب در حدود ۲۱ درصد زنان باردار مشاهده می شود. اضطراب دوران بارداری معمولا بعد از تولد بچه ادامه پیدا می کند و به افسردگی پس از زایمان منجر می شود. نشانه های اضطراب عبارتند از: نگرانی مداوم، احساس تحریک پذیری، ترس هایی که زندگی روزانه را مختل می کنند، حمله های پانیک، تپش قلب و تنگی نفس.



## ادامه

- همچون افسردگی دوران بارداری ، عوامل خطر و محافظت کننده ی اضطراب نیز شامل میزان های **خود کارآمدی ، حمایت اجتماعی و رضایت مندی رابطه** می باشند .  
بعلاوه زنانی که نگرشهای منفی تری نسبت به بارداریشان دارند و آنهایی که رویدادهای زندگی منفی بیشتری را تجربه می کنند ، بیشتر در معرض اضطراب دوران بارداری قرار دارند



## ادامه

- اضطراب نیز همچون افسردگی یک عامل خطر برای پیامدهای تولد های ضعیف می باشد . مشکلات سازگاری رفتاری و هیجانی ، آشفتگی های شناختی ، رفتاری و عصب شناختی در کودک ، افسردگی پس از زایمان مادر نمونه های بارز هستند . بعلاوه اینکه این مادران بعد از تولد فرزند نیز نمی توانند رفتار گرم ، حساس و سازنده ای با فرزند داشته باشند و اکثرا نسبت به فرزندشان طردکننده ، غیر حساس و خشن هستند.

## چالش ها و تغییرات در روابط زوجی و روابط اجتماعی دیگر

- رابطه ی زوجی قوی و سالم پایه ی مهمی است که به طور مستقیم و غیر مستقیم بر رشد کودک تاثیر دارد . این رابطه می تواند در دوره ی بارداری چالش برانگیز باشد. این بحث وجود دارد که آیا انتقال به دوره ی والد شدن رضایتمندی زوجین را با چالش روبرو می کند و یا باعث می شود که رابطه ی آنها نزدیکتر شود و نشانه ای از عشق و پایداری رابطه زوجین باشد . مطالعات متعدد نشان داده اند که با انتقال به دوره ی والد شدن رضایتمندی زوجی کم یا متوسط کاهش می یابد .



## ادامه

- برخی مطالعات نشان داده اند که با انتقال به دوره ی والد شدن رضایتمندی رابطه ای کاهش یافته و تعارض های زناشویی افزایش می یابد . مطالعات دیگر نیز کاهش در رضایتمندی رابطه ، کیفیت زمان صرف شده با یکدیگر ، ارتباط مثبت و فعالیت جنسی را گزارش کرده اند . برخی از مکانیزم های این تغییرات عبارتند از : عدم توافق درباره ی تقسیم کارهای خانه ، زیر پا گذاشتن انتظارات مربوط به نقش های جنسی و برای مادران تازه ناامیدی از درگیر نشدن پدر در مراقبت از بچه .



## ادامه

- حمایت اجتماعی کلی از خانواده و دوستان نیز همزمان با انتقال به دوره ی والد شدن دستخوش تغییرات زیادی می شود . در هنگام بارداری بسیاری از اعضای خانواده گسترده و دوستان در خوشی و هیجان آمدن یک نوزاد سهیم می شوند . با بدنیا آمدن بچه تغییراتی در دوستی ها بوجود می آید . والدین جدید اغلب زمان کمتری را با دوستانی که بچه ندارند ، صرف می کنند و بیشتر وقتشان را با دوستانی که بچه دارند سپری می کنند که بطور بالقوه حمایت عملی و پند هایی را که برگرفته از تجربیاتشان است ، فراهم می کند . همچنین این والدین جدید ممکن است بیشتر وقتشان را با والدین خودشان بگذرانند تا با دوستان قبلی . در عین حال دسترسی به پدر و مادر هم ممکن است بدلیل نزدیک نبون جغرافیایی آنها با محدودیت هایی همراه باشد . این می تواند به احساس تنهایی ، افسردگی و استرس زیاد منجر شود .

## ادامه

- از طرف دیگر کاهش ارتباط با دوستانی که بچه ندارند می تواند منتهی به کاهش حمایت اجتماعی و افزایش مشکلات سازگاری شود. مخصوصا زمانی که هنوز آن شبکه دوستان جدید که بچه دارند به آسانی که انتظار می رفت ، شکل نگیرد . مادرانی که از شبکه های حمایتی اطلاعات مربوط به مادری کردن ، تعلق اجتماعی ، تقویت عزت نفس و سلامت روانشناختی دریافت می کنند ، شرایط بهتری دارند .



# ماهیت عاطفی بارداری

- هر چند ماهیت بارداری، عملی جسمی و فیزیولوژیک است که به تولد یک نوزاد می‌انجامد، اما بدون شک بارداری رویدادی است که دارای اهمیت عاطفی نیز می‌باشد.
- غالباً حسی مرموز از تغییری عمیق در مادر وجود دارد مبنی بر اینکه یک نفر دیگر در حال پا گذاشتن به عرصه وجود است. انگیزه‌ای قوی برای گفتن این خبر، نخست به شوهر و سپس شاید به والدین، اطرافیان و دوستان وجود دارد؛ اما ممکن است تمایل شدیدی نیز وجود داشته باشد که لااقل برای مدتی این راز پنهان نگه داشته شود.



## ادامه

این تمایل به پنهان نگه داشتن دلایلی دارد.

- یک عامل می‌تواند حس شگفتی از دستیابی به یک بارداری مطلوب باشد که شاید مدت‌ها برایش انتظار کشیده شده است.
- دلیل دیگر آن است که زوجین دوست دارند، این خبر را پیش خودشان نگه دارند تا پیش از اطلاع دادن به دنیای وسیع‌تر خانواده و دوستان، از این راز و حس کامیابی آن لذت ببرند.

- با پیشروی رشد جنین که به صورتی فزاینده پیچیده است، بدن مادر نیز سازگاری پیدا می‌کند و همزمان، پدر و مادر، سناریوهایی را در ذهن خویش شکل می‌دهند؛  
**نوعی مرور ذهنی درباره‌ی اینکه پدر یا مادر بودن چگونه خواهد بود.**
- اگرچه بخش عمده‌ای از این درگیری ذهنی می‌تواند تفکر خودآگاه، اندیشه کردن و تصور کردن باشد، اما بخش زیادی هم در **سطح ناخودآگاه** رخ می‌دهد و به دنیای درونی پدر و مادر تعلق دارد.
- **تجربیات آنها از دوران کودکی خویش با والدین‌شان** و اینکه این تجربیات چطور در دنیای درونی آنها ظاهر خواهند شد، در اینجا نقش مهمی ایفا خواهد نمود.



- وقتی زن وارد قلمروی ناشناخته بارداری اش می شود، شوهرش هم با تجربیات جدیدی روبرو می گردد. معنای بارداری و نزدیکی به والد شدن، برای هریک از آنها ممکن است شباهت ها و تفاوت های داشته باشد. برای مرد، پدر شدن چیزهایی را به همراه می آورد که مرور رابطه خودش با والدین، بخصوص با پدرش، یکی از آنهاست. همین طور، زن نیز مادر خویش را تحسین می کند و در مادر شدن، مادر خویش را الگوی خود قرار می دهد. به همین صورت مرد یا همان پدر پس از این خودش را در مفهومی می سنجد که پدرش را می بیند. او با چه صفاتی همانند سازی می کند و از چه ویژگی های دوری می جوید؟

# اشتغال ذهنی اولیه مادرانه

یکی از مسئولیت‌های مهم شوهر، خواسته‌های خاصی است که بنا به تغییرات روی داده در همسرش، از وی انتظار می‌رود. همسرش به شیوه‌های مختلف، به حمایت و اطمینان خاطر وی نیاز دارد که شاید قبلاً به این صورت معلوم نبوده باشد.

موضوع مهم آن است که مرد تغییر حالات همسرش همچون خستگی زیاد و به ویژه کم علاقه شدن وی به شوهرش را درک کند؛ چرا که حالا برای فرزندى که در راه دارد، فضای عاطفی باز می‌کند. در واقع اوازنظر فکری درگیر می‌باشد. آنچه که یک زن در این شرایط نشان می‌دهد، چیزی است که روانکاو و متخصص کودکان، وینی کات آن را "اشتغال ذهنی اولیه مادرانه" نام نهاده است .



## شرایط پدر

- درک کینه ی احتمالی مرد، در کنار غرور و توقعش در قبال نوزاد در راه، دارای اهمیت است. داستان زیر، تغییرات هیجانی "پدران را پس از قرا گرفتن در این شرایط" (پدران آینده) در رابطه با نخستین نوزادی که در راه می باشد، نشان می دهند. آقای "الف" با همسرش بیرون رفته بود تا لوازم معمولی را که زوجین معمولاً پیش از تولد نوزاد نیاز دارند ، بخرند. وی وسط فروشگاه زنجیره ای، خود را در وضعیت بسیار آشفته ای یافت و به همسرش گفت: "محض رضای خدا این همه وسائل شخصی را برای چه می خواهیم؟ او فقط یک بچه است، به این همه اجناس چه نیازی دارد؟"

## همانند سازی با مادر

- در زمان اعلام بارداری، رابطه میان زن و مادرش، اهمیت زیادی پیدا می‌کند. اعلام این امر به تنهایی مرحله مشخصی برای زن است. گویی او دارد می‌گوید که "بین مادر، من هم می‌توانم کاری را بکنم که تو کردی". بارداری نشان دهنده کسب جایگاه، قدرت و اهمیت عاطفی توسط زن از آن چیزی است که قبلاً امتیاز مادرش بود. او به جامعه زنان بالغ می‌پیوندد؛ اما رسیدن به آن جایگاه و قدرت می‌تواند هم اضطراب‌زا باشد و هم رضایت به همراه بیاورد. ممکن است حس پیروزی بر مادر وجود داشته باشد، بخصوص اگر احساسات رقابت، دانسته یا ندانسته، غالب بوده باشند.



## ادامه

- اینکه اوضاع در مورد زن باردار و مادرش چگونه پیش می‌رود، به این امر بستگی دارد که این رابطه در طی زندگی زن چطور بوده است و همین طور تا چه اندازه برخی از تعارض‌ها را حل نموده است، بخصوص ترکیب احساس عشق و تنفر. زنان در روش پذیرش نقش مادرانه از روی خاطراتی که از مادر خویش دارند، بسیار متفاوتند. با این حال اغلب اوقات، مشاهده گر علاقمند می‌تواند در روش تربیت کودک از سوی ایشان، رویه‌هایی را ببیند که آن‌ها در ترتیبات خانگی‌شان به آن‌ها معتقدند؛ صفات و خصائص متمایزی که از الگوهای مادرانه نشأت می‌گیرد.

## ادامه

- گویی در مادر بودن، خیلی از زنان، یک مادر درون را در خود کشف می کنند که فکر می کنند بهتر از آن چیزی است که در خود دارند و آنها تمایل دارند تا اجازه دهند آن مادر درون پدیدار شود و در شیوه ای که ایشان خودشان را در نقش مادرانه جدیدشان ظاهر می سازند، به رسمیت شناخته شود.



# مداخله های مربوط به حمایت از والدین برای آماده شدن جهت والدگری

- بطور کلی والدین جهت والدگری آمادگی کمتری دریافت می کنند. یکی از متداولترین شکل های حمایت یا برنامه های مورد انتظار برای والدین **آموزش های قبل از تولد فرزند برای والدین** است. این برنامه های آموزشی بر موضوعاتی همچون کار، تجربه ی تولد و شیردهی تمرکز دارند. بعضی از برنامه ها بر موضوعاتی همچون افسردگی بعد از زایمان، تعارض زناشویی و هر نوع اطلاعاتی که برای والدین مفید باشد، توجه می کنند. بخوبی روشن نیست که چه میزان از این اطلاعات برشواهد پژوهش محور مبتنی اند. بعلاوه این کلاس ها معمولاً برای والدینی که انتظارات غیر واقعی دارند و یا افسردگی و اضطراب رنج می برند، تدارک دیده نمی شود.

## ادامه

- برنامه های پژوهش محوری نیز وجود دارند که می توانند به تجربه های چالش برانگیز انتقال به مرحله ی والد شدن کمک کند . یک شکل از این مداخله ها بر **غنی سازی رابطه زوج ها** تمرکز دارد . اکثر محتوا ها بر کمک در افزایش شبکه های حمایت اجتماعی ، ارتباط ، مدیریت تعارض و کمک به یکدیگر برای نگهداری شادمانی در رابطه تمرکز دارند .
- شکل های دیگر برنامه ها بر درمانهای روانشناختی یا روانی - آموزشی برای زنانی که قبل یا بعد از تولد فرزندشان به افسردگی یا اضطراب مبتلا می شوند ، تمرکز دارند .



## ادامه

- مداخله های والدینی دیگری نیز وجود دارند که موضوعات مربوط به مراقبت از فرزند همچون شیردادن ، خواب ، گریه و امنیت ، ارتقا انتظارات واقع بینانه درباره ی والدگری ، افزایش مهارتها و اعتماد به نفس والدینی و استفاده از والدگری توجه آمیز و موثر می باشد.

# ویژگی های مهم برنامه های آموزش خانواده

- آموزش خانواده به افراد و خانواده ها در سراسر فراخنای زندگی مربوط می شود .
- آموزش خانواده باید بر نیازهای افراد و خانواده ها مبتنی باشد .
- آموزش خانواده یک حوزه مطالعاتی بین رشته ای است و از نظر عملی نیز به حرفه های چند گانه مربوط می باشد .
- آموزش خانواده در مجموعه های بسیار متنوعی ارائه می شود .
- آموزش خانواده بیشتر یک رویکرد آموزشی و پیشگیرانه است تا درمانی
- آموزش خانواده باید به ارزش های خانواده احترام بگذارد و بر اساس آن ارائه شود .
- برای رسیدن موفقیت آمیز به اهداف آموزش خانواده وجود آموزشگران شایسته بسیار حیاتی است .
- آموزش ها باید انعطاف پذیر باشند و قابلیت اجرای گروهی داشته باشند.
- آموزش ها باید بتوانند علاوه بر افزایش دانش افراد، نگرش ها و رفتارهای آنها را نیز تغییر دهند



# اندیشه های الهام بخش

- هر کودک موجود منحصر به فردی است ، برخورد با او نیازمند خلاقیت است .
- دوست فرزندان خود باشید . تنها پدر یا مادر بودن کافی نیست . وقتی به محبت نیاز دارند دستشان را بگیرید و آنها را در مسیر درست هدایت کنید.
- چرا می خواهیم فرزندانمان به قدری سریع رشد کنند که بعدا به عقب نگاه کنند و افسوس بخورند .
- آیا هرگز از کسی در بستر مرگ شنیده اید که بگوید "کاش بیشتر سرکار رفته بودم"؟  
بهترین چیزی که می توانید آن را صرف فرزندانتان کنید وقت است .
- حمایت بیش از اندازه از فرزند جلودید او را می گیرد .
- اگر می خواهید در زندگی خانوادگی خود موفق باشید :
- ۱- همسر مناسب انتخاب کنید .
- ۲- خودتان هم مناسب رفتار کنید .

## ادامه

- ذهنتان را از رنجش ها ، نگرانی ها ، احساس گناه و احساسات منفی دیگرپاک کنید .
- وقتی دست به سوی ستاره ها دراز می کنید ممکن است ستاره ای در چنگ نگیرید ، اما نصیبتان خار و خاشاک هم نخواهد بود.
- به جای اینکه واکنش نشان دهید کمی فکر کنید و سپس...
- اداره کردن فرزند از اداره کردن یک سرزمین ساده تر نیست.
- چرا با غریبه ها تا این اندازه مودب و با کسانی که آنها را دوست داریم بی ادبانه رفتار کنیم ؟



براي همه شما عزيزان

آرزوي آرامش، شادكامي و موفقيت داريم.

به اميد ديدار