

# من براتون مهم نیستم!

چگونه احساس تعلق فرزند انمان را تقویت کنیم؟

○ حسین یعقوبی

احساس تعلق یا ارتباط داشتن یکی از نیازهای اولیه هر انسانی است. منشأ این حس از آنجاست که انسان دوست دارد عضو پذیرفته شده گروهی بزرگتر از خودش باشد. کودکان به احساس قوی تعلق نیاز دارند. این احساس به آن‌ها کمک می‌کند که با دیگران ارتباط داشته باشند، مسئولیت قبول کنند، در کارهای اجتماعی مشارکت کنند، دیگران را بپذیرند یا احساس عدالت اجتماعی داشته باشند. ما ذاتاً به دنبال این هستیم که دوستان یا دیگران ما را بپذیرند و تأیید کنند. ذاتاً تمایل داریم متعلق به گروهی باشیم که ما را می‌پذیرد. این حس از پنج یا شش سالگی در انسان نمود دارد و در خردسالی هم به اندازه بزرگسالی اهمیت دارد.

## نشانه‌های عدم احساس تعلق

این موضوع را به راحتی در کودکان و بزرگسالانی می‌بینید که احساس تعلق یا پذیرفته شدن در اجتماع را ندارند. عدم احساس تعلق در بعضی رفتارها نمود پیدا می‌کند؛ مثلاً این افراد از ارتباط اجتماعی خودداری می‌کنند یا به شکلی افراطی مدعی و خشمگین‌اند. برخی کودکان ذاتاً خجالتی‌اند؛ اما اغلب این خجالتی بودن وقتی رخ می‌دهد که کودکان احساس ناامنی می‌کنند و در میان دوستان یا آشنایان نشان نیستند. گاهی اوقات احساس طرد شدن اجتماعی در رفتارهایی مانند خودستایی، تکبر یا قلدری ظاهر می‌شود. برخی کودکان احساس طردشدگی شان را این‌گونه ابراز می‌کنند که دیگران را از خود می‌رانند. آن‌ها این کار را انجام می‌دهند تا دیگران فرصت نیابند که به آن‌ها آسیب بزنند یا آن‌ها را پس بزنند. آن‌ها کار بهتر را این می‌بینند که با دیگران دمخور نشوند تا اینکه دیگران آن‌ها را از خود برانند؛ در نتیجه، تنهایی شان را می‌توانند بهتر توجیه کنند.

”

گاهی اوقات احساس طرد شدن اجتماعی در رفتارهایی مانند خودستایی، تکبر یا قلدری ظاهر می‌شود

### چهار پیشنهاد

**۱.** بازی کردن و کار کردن خانواده با یکدیگر، احساس نزدیکی موردنیاز فرزند را فراهم می‌کند. به فرزندتان این فرصت را بدهید که با فامیل‌ها - پدربزرگ، مادر بزرگ، عمو، عمه، خاله، دایی و... - بیشتر وقت بگذرانند. این کار، آن‌ها را با فامیل‌ها آشنا می‌کند و احساس تعلق را در آن‌ها تقویت می‌کند.

**۲.** با آن‌ها دربارهٔ رسوم خانوادگی‌تان صحبت کنید. شبی را به این رسوم و سنت‌های فرهنگی اختصاص دهید؛ فیلم ببینید، غذای مخصوص درست کنید و با فامیل‌ها یا دوستان خانوادگی‌تان دربارهٔ این سنت‌ها گفت‌وگو کنید. هدف این است که فرزندتان را هرچه بیشتر با سنت‌های خانوادگی آشنا کنید و کاری کنید که آن‌ها به پیشینه‌شان افتخار کنند.

**۳.** غذا خوردن با هم نیز یکی دیگر از کارهایی است که احساس تعلق را در فرزند تقویت می‌کند. البته به علت تفاوت برنامهٔ اعضای خانواده، این کار کمی دشوار است. به هر حال، فرزندان که با خانواده غذا می‌خورند، احساس تعلق بیشتری دارند نسبت به فرزندان که با خانواده‌شان غذا نمی‌خورند. سر یک سفره نشستن، مهارت‌های شنیداری فرزندتان را تقویت می‌کند؛ چون در حین غذا خوردن تجربیات دیگر اعضای خانواده را می‌شنود.

**۴.** سنت‌های خاص برای خانواده‌تان درست کنید. سنت‌هایی مثل جشن تولد یا تعطیلات، بیش از آنچه فکر می‌کنید برای کودکان اهمیت دارد. گاهی آن‌ها همان کارهای جشن تولد قبلی را می‌خواهند یا دوست دارند تعطیلات را در جایی سپری کنند که قبلاً به آنجا رفته‌اند. شریک کردن فرزند در فعالیت‌های خانوادگی مهارت‌های اجتماعی زیادی به آن‌ها یاد می‌دهد و موجب می‌شود در دیگر موقعیت‌های اجتماعی هم احساس راحتی کنند.

### تلاش‌های عجیب برای جلب توجه

وقتی کودکان به بزرگسالی می‌رسند، نود درصد انگیزهٔ آن‌ها برای انجام کارهایشان ریشه در این تمایل دارد که در چشم دیگران مهم به نظر بیایند. بسیاری از افراد برای دستیابی به تأیید دیگران به کارهای افراطی متوسل می‌شوند. حامد، کودکی که موهایش فرفری بود، برای تأیید شدن توسط دیگران، ادای دلک‌ها را در کلاس در می‌آورد و دائماً توجه‌ها را به خود جلب می‌کرد. سارا هم این نیاز را در خود حس می‌کرد که باید دیگران او را بپذیرند؛ اما تلاش کرد تا این تأیید را از راه‌های دیگری به دست آورد. او لباس‌های نامناسب می‌پوشید و آرایش می‌کرد تا توجه دیگران را به خود جلب کند. حامد و سارا، هر دو تلاش می‌کنند تا طردشدگی یا عدم تأیید را با این کارها جبران کنند.

### تقویت احساس تعلق در خانه

نقش خانواده در این موضوع بسیار مهم است. شما می‌توانید احساس تعلق را در خانه تقویت کنید. این کار را می‌توان با برخورد محترمانهٔ اعضای خانواده با یکدیگر انجام داد. به نظرات و توانایی‌های فرزندتان توجه کنید، حریم شخصی آن‌ها را پاس بدارید و آگاهانه تلاش کنید که متوجه باشد عضو ارزشمندی از خانواده است. فرزندتان نیاز دارد که بداند در کارهای خانوادگی سهمی دارد و دیگران هم برای رفاه او تلاش می‌کنند. این احساس، اولین تجربهٔ او از عضویت در یک نهاد اجتماعی است. این احساس مهم بودن در خانواده را می‌توان با برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های دورهمی اعضای خانواده به دست آورد.

”

بسیاری از افراد برای دستیابی به تأیید دیگران به کارهای افراطی متوسل می‌شوند