

بررسی نگرانی‌های والدگری، بدون پیشگویی آینده

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

کاربرد: وقتی نمره پایین، بازیگوشی یا کمرویی فرزندان، ذهن شما را به آینده‌ای ترسناک می‌برد، این کاربرگ کمک می‌کند بین آنچه امروز می‌دانید و آنچه می‌ترسید در آینده اتفاق بیفتد تفاوت بگذارید.

هدف، بی‌اهمیت‌دانستن مشکلات یا اطمینان‌دادن بی‌پایه نیست؛ می‌خواهیم نگرانی را دقیق‌تر بررسی کنیم و به اقدامی متناسب با نیاز فعلی کودک برسیم.

چرا این تمرین کمک‌کننده است؟

در اضطراب، ممکن است ذهن از یک اتفاق محدود به نتیجه‌ای بزرگ و قطعی برسد؛ مثلاً از «این بار نمره‌اش پایین شده» به «هیچ‌وقت موفق نمی‌شود». به این الگو فاجعه‌سازی یا پیش‌گویی منفی می‌گوییم.

اما یک رفتار یا نمره، به‌تنهایی آینده کودک را تعیین نمی‌کند. بهتر است به تکرار مشکل، شرایط وقوع، میزان دشواری و تأثیر آن بر زندگی کودک توجه کنیم.

چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟

یکی از نگرانی‌های اخیرتان را انتخاب کنید. وقتی کمی آرام‌تر هستید، جدول را تکمیل کنید. لازم نیست احتمال آینده را دقیق بدانید؛ «اطلاعات کافی ندارم» هم پاسخی معتبر است.

جدول بررسی نگرانی

پرسش	پاسخ من
چه اتفاقی افتاد؟ فقط آنچه دیدم یا شنیدم، بدون قضاوت و پیش‌بینی.	
ذهنم از این اتفاق، چه آینده‌ای ساخت؟ بدترین ترس چیست؟	

این فکر چه احساسی در من ایجاد کرد؟ شدت آن از صفر تا ۱۰ چقدر بود؟	
چه شواهدی نشان می‌دهد لازم است موضوع را پیگیری کنم؟	
چه شواهدی نشان می‌دهد نتیجه‌ای که می‌ترسم، قطعی نیست؟	
چه توضیح‌های دیگری برای وضعیت فعلی وجود دارد؟	
درباره احتمال این ترس، واقعاً چه می‌دانم؟ آیا شواهد کافی دارم یا بیشتر بر اساس ترسم قضاوت می‌کنم؟	
چه برداشت متعادل‌تری می‌توانم داشته باشم؟	
امروز چه قدم کوچک و مشخصی برای شناخت مشکل یا کمک به فرزندم برمی‌دارم؟	
چه زمانی و بر اساس چه نشانه‌ای، موضوع را دوباره بررسی می‌کنم؟	

یک مثال برای شروع

اتفاق امروز: فرزندم در دو آزمون ریاضی، نمره‌ای پایین‌تر از معمول گرفته است.

ترس من: «اگر همین‌طور پیش برود، در درس و زندگی شکست می‌خورد.»

دلیل پیگیری: افت نمره تکرار شده و خودش می‌گوید بعضی سؤال‌ها را متوجه نمی‌شود.

چرا آینده ترسناک قطعی نیست؟ در بعضی مباحث عملکرد خوبی دارد و هنوز نمی‌دانم مشکل اصلی، یادگیری مبحث است یا شرایط آزمون.

توضیح‌های احتمالی دیگر: شاید بخشی از درس را یاد نگرفته، تمرین متناسب نداشته یا هنگام آزمون مضطرب شده باشد.

برداشت متعادل‌تر: «این افت نمره نیاز به بررسی دارد، اما پیش‌بینی آینده او نیست. اول باید بفهمیم کجا و چرا به مشکل برخوردیده است.»

قدم کوچک امروز: در زمان آرامش، بدون سرزنش از او می‌پرسم کدام قسمت ریاضی برایش سخت‌تر است و چند سؤال را با هم مرور می‌کنیم.

زمان بررسی دوباره: هفته آینده؛ اگر دشواری ادامه داشت، با معلم درباره نوع مشکل و حمایت مناسب صحبت می‌کنم.

پیش از صحبت با فرزندم

☐ درباره مشکل امروز حرف می‌زنم، نه آینده ای که از آن می‌ترسم.

☐ به جای برچسب‌زدن، سؤال می‌پرسم و گوش میدم.

☐ نگرانی خودم را به تهدید یا فشار بیشتر تبدیل نمی‌کنم.

☐ قدم بعدی را متناسب با سن، توان و نیاز فرزندم انتخاب می‌کنم.

به جای: «با این وضع هیچ جا نمی‌رسی!»

می‌گویم: «دیدم این بار نتیجه با چیزی که انتظار داشتی فرق داشت. از نگاه خودت چی سخت بود و چه کمکی لازم داری؟»

یادآوری برای خودم: ترس من از آینده، سرنوشت فرزندم نیست. به جای تلاش برای تضمین فردای او، امروز کنارش می‌مانم و کمکش می‌کنم

چه زمانی کمک بگیرم؟ اگر مشکل فرزندتان ادامه پیدا کرده، شدیدتر شده یا بر یادگیری، خواب، روابط و کارهای روزمره‌اش تأثیر منفی گذاشته است، با متخصص مشورت کنید. اگر نگرانی‌های خودتان هم آرامش و زندگی روزمره‌تان را تحت تأثیر قرار داده اند، بهتر است برای مدیریت آنها از روانشناس کمک بگیرید.

(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net