

دایره کنترل من و دایره زندگی فرزندم

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

کاربرد: کمک به کاهش کنترل‌گری و تشخیص تفاوت میان مراقبت، راهنمایی و تصمیم‌گرفتن به‌جای فرزند.

گاهی از سر نگرانی تلاش می‌کنیم همه چیز را مدیریت کنیم؛ از احساسات فرزندمان تا انتخاب دوستان و نتیجه امتحان‌هایش. این تلاش می‌تواند هم ما را خسته کند و هم فرصت تمرین تصمیم‌گیری را از او بگیرد.

هدف این کاربرگ، کنارکشیدن از مسئولیت والدگری نیست؛ می‌خواهیم ببینیم **کجا باید مراقبت کنیم، کجا همراهی کنیم و کجا متناسب با سن و توان فرزند، اختیار بیشتری بدهیم.**

پیش از شروع: کنترل با تأثیرگذاری فرق دارد

شما می‌توانید محیط مناسب تری فراهم کنید، مهارتی را آموزش دهید و مرز بگذارید؛ اما نمی‌توانید احساس، فکر یا نتیجه تلاش فرزندتان را تضمین کنید.

برای روشن ترشدن این تفاوت، از سه دایره استفاده می‌کنیم:

دایره	چه چیزهایی در آن قرار می‌گیرند؟
انتخاب‌ها و مسئولیت‌های من	نحوه بیان درخواست، برخورد محترمانه، پیگیری مسئولیت‌ها، تعیین محدودیت‌های ایمنی و تلاش برای فراهم‌کردن محیطی حمایت‌کننده در حد امکانات
حوزه همراهی و تأثیرگذاری	برنامه روزانه، عادت‌های مطالعه، استفاده از گوشی و مهارت حل مسئله؛ موضوعاتی که می‌توان درباره‌شان آموزش داد، گفت‌وگو کرد و توافق ساخت

بخش‌هایی از زندگی فرزندانم که مستقیماً در اختیار من نیست	احساسات و افکار او، ویژگی‌های خلق و خو، علایق شخصی، نتیجه نهایی تلاش‌ها و نظر دیگران درباره او
--	--

نکته: انتخاب‌های فرزندان کاملاً جدا از مسئولیت والد نیستند. میزان اختیار او باید با سن، توانایی و خطر احتمالی تصمیم متناسب باشد.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

یک موقعیت پرتکرار را انتخاب کنید که در آن زیاد تذکر می‌دهید، بحث می‌کنید یا می‌خواهید نتیجه را به هر شکل کنترل کنید. سپس جدول را کامل کنید.

موقعیتی که می‌خواهم بررسی کنم:

جدول بررسی موقعیت

پرسش	پاسخ من
دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟ بدون برجسب‌هایی مثل «لجبار» یا «بی‌مسئولیت» بنویسم.	
از چه چیزی می‌ترسم؟ اگر دخالت نکنم، نگران چه اتفاقی هستم؟	
کدام بخش واقعاً به رفتار و مسئولیت من مربوط است؟	
در کدام بخش می‌توانم راهنمایی کنم، اما نتیجه را تضمین نمی‌کنم؟	
کدام بخش به احساس، سلیقه یا انتخاب فرزندانم مربوط است؟	
آیا خطر واقعی وجود دارد یا بیشتر با تفاوت سلیقه روبه‌رو هستم؟	
چه حدود مرزی متناسب با سن و ایمنی او لازم است؟	

در چارچوب این مرز، چه انتخابی را می‌توانم به خودش بسپارم؟	
اگر به مشکل برخورد، چگونه کمک کنم بدون اینکه فوراً کار را به‌جایش انجام دهم؟	

یک مثال برای شروع

موقعیت: نوجوانم برای یک مهمانی خانوادگی لباسی انتخاب کرده که سلیقه من نیست.

نگرانی من: «ممکن است دیگران درباره ظاهرش یا تربیت من قضاوت کنند.»

مسئولیت من: محترمانه صحبت کنم و اگر محدودیت مشخص و موجهی برای آن موقعیت وجود دارد، روشن توضیح بدهم.

حوزه تأثیرگذاری: درباره شرایط مهمانی گفت‌وگو کنم و اگر خودش خواست، پیشنهاد بدهم.

خارج از کنترل مستقیم من: سلیقه او و نظر دیگران.

اختیاری که می‌توانم بدهم: اگر لباس با شرایط ضروری موقعیت سازگار است و مسئله ایمنی ندارد، انتخاب مدل و رنگ را به خودش بسپارم.

جمله‌ای که می‌گویم:

«سلیقه‌مون متفاوت، اما لازم نیست انتخاب تو دقیقاً مثل انتخاب من باشه.»

تمرین این هفته

یک رفتار کنترل‌گرانه که می‌خواهم کمترش کنم:

مثلاً تذکرهای پی‌درپی، پرس‌وجوی مکرر یا اصلاح‌کردن کار فرزند بدون درخواست او.

کاری که به‌جای آن انجام می‌دهم:

یک انتخاب متناسب با سن که به فرزندم می‌سپارم:

مرز ایمنی یا مسئولیتی که همچنان حفظ می‌کنم:

زمان مرور تجربه:

بعد از تمرین

- چه اتفاقی افتاد؟
- آیا نگرانی من با آنچه واقعاً رخ داد، تفاوت داشت؟
- فرزندم کجا توانست مستقل عمل کند و کجا به آموزش یا کمک نیاز داشت؟
- دفعه بعد چه چیزی را تغییر می‌دهم؟

یادآوری برای خودم

«مسئولیت من، مراقبت و راهنمایی است؛ نه کنترل همه احساس‌ها، انتخاب‌ها و نتیجه‌های زندگی فرزندم.»

نکته ایمنی: اختیار دادن به معنای رهاکردن کودک در موقعیت خطرناک نیست. در موضوعاتی مثل خشونت، مصرف مواد، خودآسیبی یا خطرهای فضای مجازی، مداخله متناسب و در صورت نیاز کمک تخصصی ضروری است.

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

www.ravanshenas.net