



## پیام روانشناس

### نکات کلیدی تک فرزندی

دکتر بهاره سقائزاد

کد: ۰۵/۱۴۰۲/آس س د/ ۸۲

گروه آموزشی "نواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۸) به او مهارت نه گفتن و ابراز خود را بیاموزید.

۹) به او فرصتی ارائه دهید که حس استقلال مالی و مسئولیت پذیری را بیاموزد.

۱۰) در افزایش اعتماد به نفس به او کمک کنید.

### نکات کلیدی تربیتی

۱) نقطه نظرهای تک فرزند خود را بشنوید.

۲) او را در مشورت ها و تصمیم گیری ها شرکت دهید و نظرخواهی کنید.

۳) اشتباهات خود را به عنوان والدین در برابر او بپذیرید.

۴) به او مسئولیت های سنگین که خارج از توانایی اوست، ندهید.

۵) از فشارهای غیر ضروری و سخت گیری های افراطی پرهیز کنید.

۶) مهارت های اجتماعی و ارتباط را به او بیاموزید و از متخصص کمک بگیرید.

۷) تأمل و صبر و خویشتن داری را به او آموزش دهید.

## مقدمه:

کودکان گران مایه ترین گنجینه های زندگی آدمی هستند. آنان نخستین و مهمترین انگیزه های پدران و مادران برای تلاش در میدان پرآشوب زندگی را تشکیل می دهند که باعث می شود شور و شوق فراوانی همراه با سنگین شدن نشانه های از بار مسئولیت در خود احساس کنند و تأمین زندگی و تدارک آینده ای سرشار از سلامتی و موفقیت برای آنان نیز وظیفه والدین است. بنابراین چگونگی و سبک تربیتی صحیح برای فرزندانمان امری بسیار مهم و حیاتی است.

## تک فرزندی چیست:

کودکی که هیچ خواهر یا برادری ندارد خود و تنها فرزند خانواده است.

## تک فرزندی و پیامدهای اجتماعی آن:

- ۱) توجه افراطی والدین به آنها
- ۲) افزایش ابتلا به افسردگی
- ۳) عدم رشد اجتماعی و استقلال شخصی کافی
- ۴) اختلال در نظام خویشاوندی

## آسیب های تک فرزندی:

- ۱- فرزند سالاری
- ۲- کم صبر و تحمل بودن
- ۳- انتظارات زیاد - حساسیت و زودرنجی
- ۴- بلوغ زودرس به لحاظ عاطفی و اجتماعی
- ۵- کاهش روابط اجتماعی و ضعف در مهارت های ارتباطی
- ۶- کاهش انسجام خانواده
- ۷- وابستگی زیاد به والدین

## اشتباهات و نایبدهای تربیتی والدین تک

### فرزند

- ۱) محبت و توجه افراطی به تک فرزند خود
- ۲) سخت گیری افراطی والدین (کمال گرایی)
- ۳) وابستگی افراطی والدین به آنها
- ۴) ارائه مسئولیت های افراطی به آنها
- ۵) جبران گذشته والدین از طریق فرزند خود (من در گذشته تحت فشار مالی بودم اما فرزندم نباید این را تجربه کند)
- ۶) تحقق رؤیاهای والدین (من دوست داشتم پزشک شوم اما نشد فرزندم باید حتماً پزشک شود)