گفت‌وگو با دکتر «آذر متین» پیرامون دروغگویی کودکان

سیستم آموزشی ما برای اصلاح رفتار کودکان مشکل دارد

فرزانه نیکروح متین

عکس: میلاد پیامی

به نظر می‌رسد که دروغ گفتن کودکان این روزها برای والدین تبدیل به یک معضل جدی شده است و ندانستن اینکه چه نوع برخورد و شیوه‌ای با این موضوع داشته باشند یکی از دغدغه‌های مهم بسیاری از والدین است. کودکان اغلب با جعل داستان یا با طرح مبالغه‌آمیز مسایل و واقعیت‌ها سعی دارند خواسته‌های خود را با دیگران در میان بگذارند و غیرمستقیم از امیال‌شان صحبت کنند که اگر این رفتار همچنان ناسالم رشد یابد، در آینده از کودک فردی دروغگو می‌سازد. با دکتر آذر متین متخصص روانشناسی کودک و نوجوان در زمینه ریشه دروغگویی در کودکان، نقش خانواده و اولیای مدرسه و درمان این رفتار نابهنجار گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

دلایل اصلی که منجر به دروغ گفتن در کودکان می‌شود، چیست؟

کودکان زمانی که می‌خواهند به خواسته‌ای برسند یا اینکه مورد قضاوت منفی والدین یا دیگران قرار نگیرند یا ترس از عدم تایید دیگران در مورد خود را داشته باشند دست به این رفتار نابهنجار می‌زنند. در واقع کودکانی که دروغ می‌گویند به شدت اعتماد به نفس‌شان پایین است که با دروغ به صورت غیرمستقیم درصدد بزرگ‌نمایی خود و به دست آوردن اعتماد به نفس کاذب هستند. در کل ریشه دروغگویی اضطراب است؛ اضطراب از موقعیت‌های تنش‌زا برای کودک.

این رفتار غریزی است یا اکتسابی؟

دروغ‌گفتن کودکان اکتسابی و اجتماعی است. اگر خانواده‌ای فرزندش را قضاوت نکند و مورد تایید قرار دهد مسلما فرزندشان به سمت دروغ گفتن پیش نمی‌رود.

این به آن معناست که کودک آگاهانه و از روی عمد به تحریف واقعیت می‌پردازد؟

بیشتر اوقات بچه‌ها خیال‌پردازی می‌کنند و دروغ می‌گویند اما زمانی‌که تخیلی در کار نباشد و کودک برای رسیدن به خواسته‌اش به دروغ متوسل می‌شود، می‌توان گفت دروغ گفتنش آگاهانه است.

همان‌طور که گفتید گاهی دروغ گفتن کودک از روی تخیل است و گاهی از روی عمد،خانواده چگونه می‌تواند بین این دو تمییز قایل شود؟

کودک تا سنین چهار تا پنج سالگی اگر دروغ بگوید طبیعی است چرا که خیال‌پردازی می‌کند اما از این زمان به بعد دروغ گفتن نشانه‌ای است که خانواده باید به آن توجه جدی نشان دهد. البته محتوای دروغ‌هاست که تخیل را توجیه می‌کند و اگر کودک از روی خیال‌پردازی‌اش دروغ می‌گوید باید دانست که این دروغ‌ها پیرامون نیازش است. در هر دو صورت نوع برخورد والدین در تقویت یا کاهش و از بین بردن دروغ کودک بسیار حیاتی است.

دروغ گفتن به صورت رفتار و عادت نامناسب و نابهنجار از چه زمانی شروع می‌شود و به‌عنوان هشداری برای خانواده است؟

بیشتر در سنین نوجوانی که معمولا از ۹ یا ۱۰ سالگی فرد آغاز می‌شود. از آنجا که دروغ یک رفتار است که ریشه‌اش از اضطراب ناشی می‌شود در مواقعی که فرد دچار اضطراب می‌شود دروغ می‌گوید. مثلا زمانی که نوجوان دیر سر کلاس حاضر می‌شود و می‌داند با بدخلقی یا تنبیه معلم مواجه می‌شود دچار اضطراب می‌شود و دروغ می‌گوید: «خواب ماندم»، «حال پدرم بد بود» و با این نوع دروغ گفتن به آرامش می‌رسد و تایید را از معلم می‌گیرد.

جنسیت کودک در دروغ گفتن نقش دارد؟

خیر، یعنی من تا حالا به موردی این چنینی بر نخوردم که مشخص شود دخترها بیشتر دروغ می‌گویند یا پسرها. حتی در هیچ مطلب و کتابی هم ندیدم. فقط اینکه نوع دروغگویی دختر و پسر متفاوت است. پسرها بیشتر برای کسب قدرت دروغ می‌گویند و دخترها برای جلب توجه.

والدین در دروغ گفتن فرزندان‌شان تا چه حد نقش دارند؟

شیوه تربیتی والدین در این مورد خاص بسیار مهم است. معمولا والدین سختگیر و سهل‌گیر در دروغگویی فرزندانشان نقش پررنگی را ایفا می‌کنند. والدین سختگیر سبب می‌شوند که فرزندان‌شان رفتار دروغگویی را به دلیل ترس از والدین داشته باشند و در خانواده‌های سهل‌گیر به دلیل آنکه به فرزندان توجهی نمی‌شود و اعتماد به نفس کودکان شکل نمی‌گیرد، بچه برای گرفتن توجه و اعتماد به نفس دست به دروغ می‌زند. بهترین شیوه تربیتی والدین، قاطع بودن است. در طی مشاوره‌ها بارها دیده‌ام که شیوه تربیتی قاطع خانواده باعث شده که فرزندشان به ندرت رفتار دروغگویی را از خود نشان دهد.

مهدکودک و مدرسه و معلمان چه؟ آنها هم در ترویج دروغگویی نقش دارند؟

مشکل سیستم آموزشی است که اولیای مدرسه و مهدکودک‌ها در بسیاری موارد آموزش‌های لازم را در این مورد ندیده‌اند، مثلا با مقایسه کردن یک دانش‌آموز با دانش‌آموز دیگر در صدد تحقیر بچه‌ها برمی‌آیندکه این باعث می‌شود بچه بعدا برای جبران این موضوع دروغ بگوید،یا اینکه وقتی که کودکی در میان همسالان مدرسه مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد اولیای مدرسه خودشان را در موضوع دخالت نمی‌دهند که این باعث عدم اعتمادبه‌نفس کودک می‌شود و باز در آینده این فرد دروغ می‌گوید.

کودک تا سنین چهار تا پنج سالگی اگر دروغ بگوید طبیعی است چرا که خیال‌پردازی می‌کند اما از این زمان به بعد دروغ گفتن نشانه‌ای است که خانواده باید به آن توجه جدی نشان دهد.
در هر دو صورت نوع برخورد والدین در تقویت یا کاهش و از بین بردن دروغ کودک بسیار حیاتی است

زمانی‌که خانواده با دروغگویی فرزندشان روبه‌رو می‌شوند آیا باید مهدکودک یا مدرسه و معلمان کودک را در جریان بگذارند؟

این سوال بسیاری از والدین است. اگر فکر می‌کنید که اولیای مدرسه از آگاهی لازمی برخوردارند حتما این مشکل را با آنها در میان بگذارید اما اگر فکر می‌کنید که با گفتنش باعث می‌شود که معلم فرزندتان را به چشم یک بچه دروغگو ببیند و به جای آنکه مساله را حل کند آن را حادتر می‌کند بهتر است چیزی نگویید و از مشاوره کودک کمک بگیرید.

آیا امکان اصلاح دروغگویی در کودکان وجود دارد؟

بله، قطعا، والدین زمانی‌که می‌بینند فرزندشان دایما در حال دروغ گفتن است باید از مشاور کودک و درمانگر کمک بگیرند. علاوه بر آن همان‌طور که گفتم در تحقیقات نشان داده شده که اگر سیستم آموزشی مدارس به این مبحث توجه کند نتیجه بخش خواهد بود. در جلسات مشاوره‌ای که با والدین داشتم متوجه شدم خیلی از اولیای مدرسه با والدین در زمینه بهبود این رفتار نامناسب همکاری نمی‌کنند حتی چندین مورد بوده که من از والدین شماره تلفن معلم فرزندشان را گرفتم. یک‌بار در یک دوره آموزشی برای اولیای مدرسه که توسط روانشناسان کودک برگزار شد شرکت کردم و معلمان بسیار راضی بودند و معتقد بودند با اینکه ما تحصیلکرده هستیم و با تجربه اما باید با یکسری نکات و جزییات آشنا شویم از جمله شیوه‌های درست آموزش کودک در سنین مختلف

خود شما در طی جلسات روانکاوی با والدین در مورد چه اموری بحث می‌کنید؟

در طی جلسات مشاوره به والدین شیوه‌های تربیتی صحیح را آموزش می‌دهیم که اولین گام آن پذیرش است. پذیرش اینکه بچه ما دروغ می‌گوید. وقتی پدر و مادر با این قضیه کنار آمدند و آن را پذیرفتند حالا به سراغ علت‌هایش می‌رویم. اکثر روانشناسان برای والدین و کودکان کارگاه‌های آموزشی می‌گذارند که به عقیده من بسیار موثرتر از مطالعه کتاب است.

کودکی که دروغ می‌گوید ممکن است از سایر اختلالات دیگر روحی و روانی هم رنج ببرد؟

در ابتدا باید این نکته را مشخص کنم که دروغگویی یک مرض و اختلال نیست بلکه رفتاری است که بچه‌هایی که دچار اختلال اضطراب هستند دست به این رفتار می‌زنند. پس کودکی که دچار این اختلال است مطمئنا رفتار دروغگویی در او شکل می‌گیرد اما در مورد سایر اختلال‌ها نمی‌توان نظر قطعی داد مثلا نمی‌توان گفت کودکی که وسواس دارد دروغگو هم هست یا بر عکس. به هر حال در طی جلسات روانکاوی بر علت‌ها و سایر اختلالات متمرکز می‌شویم و اگر مشکلی باشد به آن پی‌می‌بریم و متوجه می‌شویم که کودک روی چه مساله‌ای نقص دارد مثلا ممکن است اعتماد به نفسش پایین باشد و ما روی بهبودی آن کار می‌کنیم.

باخجالتی بودن کودک‌مان چگونه کنار بیاییم؟

ترجمه: احسان محمدیه

مشخصه بارز کودکان خجالتی این است که در موقعیت‌های ناآشنا و در تعامل با دیگران دچار اضطراب می‌شوند و کنترل عصبی خود را از دست می‌دهند. هنگامی که این احساس به سراغ کودکان می‌آید آنها مایل هستند که به گوشه‌ای پناه ببرند تا خود را در آن موقعیت مجسم نکنند. نمی‌توان منکر این امر شد که بسیاری از بچه‌ها در سنین مختلف در برهه‌ای از عمر خود حس خجالت‌زدگی را تجربه می‌کنند اما در برخی از آنها این احساس به حدی شدید است که تا دوران بزرگسالی آنها را همراهی می‌کند. والدین نخستین گزینه‌ای به شمار می‌روند که به فرزندان‌شان می‌توانند در رهایی از این احساس کمک کنند، اما زمانی که خجالت‌زدگی در مرحله حاد باشد مشاوره کودک برای درمان این دسته از کودکان تنها انتخاب یاری‌دهنده است.

مشکلاتی که برای کودکان خجالتی رقم زده می‌شود

کودکانی که از خجالت‌زدگی رنج می‌برند با کاهش کیفیت زندگی در اشکال گوناگون روبه‌رو می‌شوند که شامل کاهش موقعیت‌های رشد اجتماعی و تمرین این قابلیت‌ها، نداشتن دوست و مشکل در پیدا کردن دوست، کاهش فعالیت‌های مفرح و رقابتی، افزایش حس تنهایی و کاهش رضایت شخصی کودک از خود، نشان ندادن فعالیت‌های بالقوه به دلیل ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن، افزایش نگرانی و اضطراب، وجود نشانه‌های فیزیولوژیکی مانند سرخ شدن گونه، لکنت زبان و لرزش اندام می‌شوند. البته برخی از متخصصان کودک معتقدند علاوه بر مشکلاتی که خجالتی بودن برای کودک رقم می‌زند یکسری رفتارهای مثبت نیز در این دسته از کودکان دیده می‌شود از جمله آنکه این کودکان به شدت افرادی درس‌خوان هستند و هیچ‌گونه بی‌تربیتی و بدرفتاری از آنها دیده نمی‌شود و به صحبت و گفتار دیگران فعالانه گوش می‌دهند.

عوامل خجالتی بودن کودکان

طی بررسی‌های صورت‌گرفته پاره‌ای از عوامل در خجالتی بودن کودک دخیل هستند که عبارتند از:

– **ژنتیک:** وجوه شخصیتی همیشه ترکیبی از شاخص‌های ژنتیکی و محیطی است. از این رو خجالتی بودن هم می‌تواند مستقیما از سوی ژنتیک و ارثی در کودک ایجاد شود.

– **شخصیت زودرنج:** کودکان به شدت احساساتی و زودرنج نسبت به سایر کودکان بیشتر در معرض خجالتی بودن هستند.

– **رفتارهای اکتسابی:** کودکان به واسطه تقلید از دیگران مخصوصا والدین، رفتارهای جدید را آموزش می‌بینند. والدین خجالتی نیز خجل بودن را به کودکان از طریق تقلید یاد می‌دهند.

– **روابط خانوادگی:** کودکانی که با پدر و مادر خود رابطه امن و مثبتی ندارند یا جزو آن دسته از فرزندانی هستند که از بی‌توجهی والدین خود رنج می‌برند نسبت به سایر کودکان بیشتر در معرض خجالتی بودن هستند.

– **کمبود روابط اجتماعی:** کودکانی که به شدت در داشتن رابطه با دیگران

محدود می‌شوند در آینده دچار مشکل خواهند شد.

– **ترس از شکست:** کودکانی که به دفعات از طرف والدین‌شان مورد ترغیب قرار گرفته‌اند و فراتر از قابلیت‌هایشان گام برمی‌دارند ممکن است دچار ترس از شکست شوند که به شکل خجالت‌زدگی خود را نشان می‌دهند.

– **چرخه باطل:** اگر کودکی در یک موقعیت اجتماعی رفتاری خجالت‌زده از خود نشان دهد و دیگران وی را به دلیل چنین رفتاری شماتت کنند این مساله باعث می‌شود که کودک خودش را علت اصلی این مشکلات دانسته و علاوه بر بروز مشکلات روحی که باعث خجالتی بودن بیشتر در آینده می‌شود با گذشت زمان اعتماد به نفسش کاهش پیدا کند و در خجالت‌زدگی‌اش بیشتر فرو می‌رود که این امر بازگشت به نقطه آغاز و شروع چرخه باطل است.

واکنش و رفتار مناسب والدین

تاثیر بسزایی که والدین می‌توانند بر کودکان خود داشته باشند بر هیچ‌کس پوشیده نیست. از واکنش‌های مهم و حیاتی پدر و مادر این است که هیچ‌گاه نباید به کودک‌شان برچسب خجالتی بودن را بزنند چرا که سایرین از این عنوان و برچسب برای فرزندان‌شان استفاده می‌کنند. اگر فرزندتان خجالتی است هیچ‌وقت وی را مورد انتقاد یا تمسخر قرار ندهید و به جای آن از او حمایت و سعی کنید با آنها همدردی کنید. شما به عنوان پدر و مادر باید کودکان‌تان را ترغیب کنید تا در مورد علل ترس و خجالتی بودن‌شان صحبت کنند. یکی از بهترین شیوه‌هایی که والدین می‌توانند به کار برند این است که به فرزندان خود بگویند که در گذشته خودشان خجالتی بوده‌اند و اینکه چگونه بر آن فایق آمده‌اند چرا که همیشه فرزندان، والدین خود را به عنوان افرادی کامل و بی‌عیب‌ونقص تصور می‌کنند. آگاه شدن کودک از خجالتی بودن والدین سبب می‌شود که آنها احساس بهتری داشته باشند و از شدت اضطراب‌شان کم شود. در مورد مزیت‌های اجتماعی بودن با کودک‌تان صحبت کنید و آنها را به رفتارهای برونگرا تشویق کنید و در نهایت از روی قصد و نیت بچه‌هایتان را در موقعیت‌های جدید قرار دهید. اگر والدین همه کارهای فوق را انجام دادند اما همچنان کودک‌شان خجالتی باقی ماند و رفتارهایشان حادتر شد به گونه‌ای که شخصیت‌شان در موضع ضعف قرار گرفت بهترین کار این است که از درمانگر و مشاوره کودک کمک گیرند چرا که در این جلسات به کودکان شما راهکارهای آرامش بخش، تمرین قابلیت‌های اجتماعی و مدیریت استرس آموزش داده می‌شود.

مشاوره

شوخی برای رفع اضطراب

زهرا خالقی صفا

متخصصان و روانشناسان شوخی را به‌عنوان یک پادزهر فوق‌العاده برای نگرانی و استرس می‌دانند. اما مشکل آن است که وقتی نگران هستیم حوصله جوک گفتن و شوخی کردن را نداریم. در این مطلب به چهار روش استفاده از شوخی و سایر روش‌ها برای برطرف کردن اضطراب اشاره شده است:

۱- اغراق کنید

اغراق کردن ابزار مفیدی در جهت کمک به کاهش نگرانی است. فرض کنید که در مورد یک سخنرانی آینده که مجبورید در محل کار ارایه دهید استرس زیادی دارید، در این خصوص سعی کنید آن را تجسم کنید وقتی سخنرانی‌تان شروع می‌شود مخاطبان‌تان سروصدا راه می‌اندازند یا اینکه مدام تلفن همراه همکاران‌تان به صدا درمی‌آید یا اینکه مثلا برای یک امتحانی نگران هستید که نمره پایینی بگیرید حال تصور کنید که در امتحان مردود می‌شوید و هیچ دانشگاهی شما را نمی‌پذیرد و در نهایت نمی‌توانید شغل مورد علاقه‌تان را تصاحب کنید و... . با تجسم این موارد شاید یک لبخند کوچک بتواند به شما دیدگاهی از نگرانی‌تان بدهد.

۲- سریال کمدی بازی کنید

با استفاده از این تکنیک تصور کنید که نگرانی‌تان موضوع یک برنامه کمدی تلویزیونی است. در ادامه فرض کنید که یکی از شخصیت‌های نمایش در نگرانی شما مستقر شده اما دیگر شخصیت‌های سریال توانسته‌اند به این نگرانی به شکلی نه‌چندان جدی و بیشتر به شکل یک بازی بنگرند. نگاه کردن به نگرانی‌های خود از دریچه چشم آنها احتمالا آن را ضعیف کرده و از نظر عاطفی باعث ایجاد فاصله با استرس می‌شود.

۳- از تخیل مثبت استفاده کنید

علاوه بر دو روش فوق، تخیل مثبت نیز در کاهش استرس به شما کمک می‌کند. اغلب وقتی که نگران می‌شویم واقعا به خود اجازه نمی‌دهیم که نگرانی را تبدیل به یک نتیجه‌گیری مثبت کنیم. یک روش کمک به خود در جهت کاهش استرس استفاده از تخیل مثبت است. وقتی از تخیل مثبت استفاده می‌کنید، نوعی تصویر ذهنی از آن نگرانی ایجاد می‌کنید که شامل جزییات هرچه بیشتر است. سپس یک راه‌حل مثبت برای نگرانی‌تان می‌یابید. مجبور نیستید با ماهیت تخیل‌تان روی ابرها پرواز کنید فقط فکرتان را مثبت‌تر از آنچه نگرانی‌تان ایجاد می‌کند،نمایید.

۴- با یک نیشگون خود را نجات دهید

این روش ممکن است کمی عجیب به نظر بیاید، اما می‌تواند در کمک به خاموش کردن نگرانی‌های ناخواسته و مزاحم بسیار مفید باشد. این روش نوعی تکنیک ایست است که نحوه عملکرد آن به این صورت است:

۱-هرگاه احساس کردید که یک نگرانی ناخواسته و آزاردهنده فکر شما را مشغول کرده است، آگاه باشید که آن نگرانی آرامش شما را برهم زده است.

۲-از مچ خود یا قسمت دیگری از بدن خود را نیشگون بگیرید. در عین حال کلمه ایست را بی‌صدا در دل خود فریادبزنید.

۳-آن فکر نگران‌کننده را با فکری دلپذیر جایگزین کنید. این فکر می‌تواند یک خاطره شیرین یا یک تصویر لذتبخش باشد. فکر دلپذیر را حدود ۲۰ یا ۳۰ثانیه حفظ کنید. سپس کارهای معمول خود را ادامه دهید.

این روند را در صورتی که آن نگرانی بازگشت، تکرار کنید و در اجرای آن پشتکار داشته باشید.

یادداشت

هیجان محوری در فیلم «من مادر هستم»

پویا پاکرو

«همه خانواده‌های خوشبخت به هم شبیه هستند ولی هر خانواده بدبخت، بدبختی خاص خود را دارد.»، این جمله «تولستوی» در ابتدای فیلم نشان از روایتی تلخ و غمگین دارد. و الحق هم نمی‌توان منکر این قضیه شد که فیلم «من مادر هستم» ساخته «فریدون جیرانی» جدا از حاشیه و جاروجنجال‌هایی که برای اکرانش به راه انداخته شد، فیلمی تلخ است. به هرحال سوژه حاکم بر فیلم در جامعه ما به صورت عینی مشهود است اما ما همیشه درصدد کتمان آن هستیم. در صورتی که هر روزه بسیاری از شخصیت‌های این فیلم مشابه مراجعان روزانه ما مشاوران هستند. در واقع این فیلم، داستان سه مادر را بازگو می‌کند. سیمین؛ زنی که می‌خواسته مادر باشه و بنا به شرایطی که برایش پیش آمده برای همیشه لذت مادر بودن را از دست می‌دهد. ناهید؛ زنی که به‌شدت در نقش مادری خود فرورفته است و آوا؛ دختر جوانی که بنا به شرایط تحمیلی باردار می‌شود و بچه‌اش را از دست می‌دهد که این موضوع مسیر زندگی‌اش را عوض می‌کند. اگر بخواهیم از منظر روانی تحلیلی از فیلم داشته باشیم سراسر شخصیت‌های «من مادر هستم»هیجان مدارند چرا که موضوع این فیلم هم بر اساس هیجانات آنی ساخته شده که جامعه و نهادهای اجتماعی و قضایی نمی‌خواهد آنها را قبول کند و عواقبش را بپذیرد. موج‌های هیجان‌محوری متاسفانه در بسیاری از مردم ما دیده می‌شود افرادی که احساسات‌شان را هدف قرار می‌دهند و به نتیجه دلخواهشان که نمی‌رسند هیچ بلکه منتهی به اموری آزاردهنده برایشان می‌شود و زندگی اطرافیان‌شان را به‌شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند. تصمیم‌گیری در اوج احساسات و هیجانات تم مایه اصلی فیلم است همانطور که در جامعه این تصمیم‌گیری‌ها به وفور دیده می‌شود پس جیرانی به ناحق قدم برنداشته است. با مرور کوتاهی از فیلم بازخورد این تصمیم‌گیری‌ها که مبنای منطقی نداشتند را می‌بینیم. نادر؛ پدری هیجان‌محور که دایم در حال فرار از مسایل پیش رویش است و حتی الکلی بودنش نیز ناشی از آن است که نمی‌خواهد مشکلات و مسایلش را ببیند و به دلیل این حال و هوای هیجانی‌اش از دوران جوانی تا میانسالی تمام زندگی خود، همسر و دخترش را نابود می‌کند. سیمین؛ زنی که در ابتدای فیلم با خاص بودنش روبه‌رو می‌شویم که در گذشته تلخش (رابطه با نادر)گیر کرده است و بدون آنکه مسایل را حل کند سال‌های متمادی رابطه نافرجام خود و نادر را به یدک می‌کشاند و برای آنکه به گفته خودش حقش را-حق مادر بودنش را که به دلیل سقط جنین از دست داده-از نادر بگیرد در یک تصمیم‌گیری هیجانی و عجولانه زندگی فرزند نادر را از هستی ساقط می‌کند. سعید؛ دوست صمیمی نادر و همسر سیمین، شخصی که وارد حریم خصوصی زندگی نادر می‌شود و با ازدواج اشتباهش که خالی از عشق بوده به دنبال برطرف کردن نیازهای عاطفی‌اش است و با آنچه که دم دستش بود (آوا دختر نادر) این خلأ را پر می‌کند و با هیجان‌محوری دست به تصمیم اشتباهی می‌زند و به آوا تجاوز می‌کند. اما ناهید که باید وی را محوری‌ترین شخصیت داستان بدانیم چرا که هیجان‌محورترین بازیگر فیلم است و به نوعی عامل اصلی رفتارهای دخترش مبنی بر ترک خانه، شخصی کمال‌گرا و سختگیر بدون آنکه احساساتش را نشان دهد که فقط دست به رفتارهای تنش‌زا و هیجانی می‌زند و سرانجام آوا دختر ناهید و نادر که نقطه بارز هیجانات در خانواده سه نفری است و در تمام سکانس‌های فیلم اوج هیجانات و احساسات ناپخته‌اش دیده می‌شود. زمانی که فرد از منظر روانی سالم باشد و در شرایطی مانند آوا قرار گیرد برای تخلیه هیجانش دست به این کار نمی‌زند ولی آوا ناسالم‌ترین رفتار را در پیش گرفت، او سعید را کشت و فدای چهار شخصیت اصلی فیلم شد و جانش را از دست داد.

توصیه

چگونه ارتباط خوبی با اعضای خانواده داشته باشید؟

ریچارد کاستلانتز . ترجمه: دریا ارجمند

آیا شما جزو آن دسته افرادی هستید که در مورد مسایل مختلف با خانواده‌تان صحبت می‌کنید یا اینکه ارتباط شما با همسر و فرزندان‌تان به صبح بخیر و شب بخیر خلاصه می‌شود؟ مکالمه با سایر اعضای خانواده عامل مهمی در داشتن رابطه‌ای مناسب است حالا اگر می‌خواهید که رابطه بهتری با سایرین داشته باشید موارد زیر را بخوانید:

۱- ایجاد فرصتی برای حرف زدن: آن‌قدر سر پدر و مادرهای کارمند گرم کارشان است که شاید فرصتی برای حرف زدن با بچه‌هایشان پیدا نکنند و از طرفی بچه‌ها هم به جای نشستن پای حرف‌های پدر و مادرشان سعی می‌کنند که با دوستان‌شان پیامک بازی کنند. برای حل این مساله – که قابلیت تبدیل به بحران را دارد – باید سعی کنید کمی به خودتان و خانواده‌تان استراحت دهید و فرصتی را برای دور هم جمع شدن فراهم کنید.

۲- خوردن غذا در کنار اعضای خانواده: اگر روی این قضیه اصرار داشته باشید که همه باید سر میز ناهار و شام کنار هم باشند آن وقت می‌توانید از بودن در کنار عزیزان‌تان لذت ببرید و از اتفاقاتی که برایتان افتاده با یکدیگر صحبت کنید.

۳- بیرون رفتن با بچه‌ها: برای هرکدام از فرزندان‌تان وقت بگذارید و به آنها نشان دهید که برایتان چه اهمیتی دارند و قرار نیست که در شلوغی‌های روزانه از یاد بروند. بچه‌های بزرگ‌تر از بیرون رفتن و غذا خوردن یا رفتن به کافه خوش‌شان می‌آید و بچه‌های کوچک‌تر هم عاشق رفتن به سوپرمارکت هستند، به‌خصوص آنکه بدانند می‌توانند هرچه که دوست دارند بخرند. از همسرتان یا اعضای سالخورده خانواده هم غافل نشوید و اگر بتوانید هفته‌ای دو، سه بار ناهار و شام را کنار هم باشید، زندگی بهتری خواهید داشت.

۴- شنونده خوبی باشید: برای بهتر کردن هر رابطه‌ای شنیدن حرف طرف اهمیت بسیار زیادی دارد. وقتی پای خانواده وسط می‌آید سعی کنید بیشتر از آنکه حرف بزنید مخاطب صحبت‌های سایرین باشید، ضمنا قبل از اینکه بخواهید حرفی بزنید حتما قبل از به زبان آوردنش در مورد آن فکر کنید. گاهی اوقات اولین عکس‌العمل والدین نسبت به اخبار منفی داد و هوار کردن است. اگر می‌توانید اعصاب‌تان را کنترل کنید که چه بهتر اما اگر میان حرف‌های بچه‌تان آمپر چسباندید بعد از آرام شدن فوری از او عذرخواهی کنید و بگویید که حالا آماده شنیدن ادامه حرف‌هایش هستید.

۵- بعضی رفتارها اعضای خانواده را به هم نزدیک می‌کند. اینکه بچه‌هایتان را به تخت ببرید و به آنها شب بخیر بگویید، با آنها به تعطیلات بروید و خیلی موارد دیگر که باعث اتحاد والدین با بچه‌هایشان می‌شود. اگر خبری از چنین رفتارهایی در خانواده‌تان نیست سعی کنید تا دیر نشده آن را راه بیندازید. ارتباط خوب با بچه‌ها باعث می‌شود تا آنها به راحتی حرف دلشان را به پدر و مادرشان بگویند و فشار کمتری را تحمل کنند.

منبع: life script