

پیشنهاد

آواز بخوان تا حالت خوب شود

■ در دنیای پرشتاب امروز، دنیایی که بدخواهی، استرس و سبک زندگی شتابزده امری عادی محسوب می‌شود، «موسیقی‌درمانی» و به عبارتی دیگر به کارگیری موسیقی برای بهبود موقعیت‌های مختلف، رویکردی بسیار جالب می‌تواند باشد.

موسیقی‌درمانی یکی از جلوه‌های کاربردی موسیقی در زندگی عموم است و آشنایی با این رشته می‌تواند استنباط و انتظار عموم از موسیقی را ارتقا بخشد و ذهن را به سوی کاربرد گسترده آن متوجه کند.

ارتقای درک علمی از موسیقی و ترمیم فرهنگ شنیدن موسیقی باعث می‌شود درک موسیقی از گردونه محدود احساس فراتر رود و بر فضای گسترده و فکورانه آن افزوده شود به گونه‌ای که فرد موسیقی را عمیقاً بفهمد و به خوبی در اختیار گیرد.

موسیقی‌درمانی در درمان افرادی که دچار ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب‌ماندگی ذهنی، تاخیر یافکتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی و دیگر مشکلات بوده‌اند، نتیجه موفقیت‌آمیزی داشته‌است.

موسیقی درمانگر، اهداف و مقاصد را بر اساس نیازهای خاص درمانجو دنبال می‌کند و برای پیشبرد این اهداف از شیوه‌های گوناگونی استفاده می‌شود. برای مثال، آواز خواندن می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کند تا حافظه درازمدت خود را به کار اندازند.

نواختن آلات موسیقی با همسالان یا فرد یا افراد درمانگر، می‌تواند مهارت‌های میان‌فردی یا قدرت برقراری ارتباط با دیگران را افزایش دهد و کارکردهای اجتماعی را بهبود بخشد. از همه مهم‌تر اینکه افراد احساسات‌شان را در روشی مطمئن و لذت‌بخش به وسیله نواختن موسیقی، گوش کردن به موسیقی و حرکات موزون و هماهنگ با موسیقی بیان می‌کنند.

موسیقی می‌تواند استرس را کاهش دهد. به عنوان مثال، برای مقابله با هراس از صحبت در مقابل دیگران و ترس از روبه‌رو شدن با شخصیت‌های بانفوذ می‌توان از واکنش‌هایی که با موسیقی راک تهییج شده‌است، استفاده کرد.

طبیعی است که سلیقه شخصی روی عکس‌العمل شونده نسبت به موسیقی، اثر دارد از این رو باید برای استفاده بهینه از موسیقی‌درمانی جهت کاهش تنش و استرس، سلیقه شخصی افراد در نظر گرفته شود.

هرچند استفاده از موسیقی آرامبخش یا محرک می‌تواند در موارد مختلف مفید باشد، اما در عین حال موسیقی دارای ظرایفی است که عکس‌العمل‌های پیش‌بینی‌نشده‌ای را در بعضی افراد پیدار می‌کند.

به عنوان مثال موسیقی ریتمیک آرام که در موارد عادی نوعی موسیقی آرامبخش محسوب می‌شود، می‌تواند در بعضی شنونده‌ها احساسی غریب یا ترس‌آور ایجاد کند.

در ۵۰ سال گذشته تحقیقات بسیار زیادی انجام شده‌است که نشان می‌دهد موسیقی روی بسیاری از بیماری‌ها از جمله ناراحتی‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی، دردهای کلیوی، بیماری‌های کودکان، ناراحتی‌های قیسل و بعد از جراحی، دردهای زایمان، کما، سوختگی و عوارض سرطان اثر دارد.
بیشتر مادران هنگام بارداری نگران وضعیت خود هستند. این نگرانی‌ها اگرچه بیشتر در اثر خیال و تصوراتی شخصی است اما از تنش و نگرانی آن نمی‌توان چشم‌پوشی کرد و خواه‌ناخواه مادر را دچار نا آرامی می‌کند.

پزشکان برای تقویت آرامش مادران همواره روش‌های غیر دارویی را توصیه می‌کنند؛ روش‌های که کمک می‌کند تا از تشویش و نگرانی مادر کاسته شود که تمرین‌های «تن‌آرامی» Relaxation که جمله مهم‌ترین این روش‌هاست.

خواندن ترانه‌ها و انجام بعضی از تمرین‌ها موجب می‌شود که مادر آرامش پیدا کرده و خاطره مثبتی از اتقاق عمل دریافت کند. به گفته کارشناسان، موسیقی در درمان برخی از بیماری‌های روانی، افسردگی و میگرن، سردردهای عصبی و اضطراب موثر است.

لوح انتقال احساسات و تاثیرات در موسیقی نهفته است و یک موسیقی واقعی و خوب می‌تواند بر لایه‌های وجودی فرد اثر بگذارد و به زندگی انسان معنا و جهت ببخشد. برخی آزمایش‌ها نشان داده است افرادی که بعد از عمل جراحی برایشان موسیقی پخش می‌شود، تحمل درد بیشتری دارند و برای تسکین درد خود کمتر تقاضای مسکن می‌کنند.

برای کمک به حل مشکلات مختلف، موسیقی‌ها یا سازهای مختلفی وجود دارد که درمانگر آن را بر اساس شناخت مشکل در بیمار با هدف کم کردن یک مشکل خاص، انتخاب می‌کند. موسیقی به دلیل جذاب بودن می‌تواند در وجود همه کس و در سطوح و واکنش‌های مختلف بدنی و روانی به راحتی و با احساس خوشایندی نفوذ کند.

وقتی برنامه‌های موسیقی‌درمانی می‌تواند بر بیماران که در حالت بیهوشی کامل به سر می‌برند اثر بگذارد، طبیعی است که تاثیر آن بر بیماری‌های ساده بیشتر است.

علت تاثیر موسیقی‌درمانی روی بعضی از علائم بیماری‌های مزمن و حاد پزشکی، جذاب بودن ذاتی و نیروی محرک و قوی آن است.

گفت‌وگو با دکتر اصغر کیهان‌نیا، متخصص روانشناسی کودک

این کودک درون شماست

هما نیکخواه



عکس: owall.net

می‌برند، بدبین می‌شوید، از صمیمی شدن با دیگران می‌ترسید و منزوی می‌شوید.

با چه کارهایی کودک درون خود را نمایان کنیم؟

جایگاه کودک درون در ضمیر باطن است، چون متعلق به دوران کودکی ماست بعدها توسط بایدها و نبایدها که دستورات جدی ضمیر آگاه ماست پوشیده شده، پس لایه‌های زیر ذهن ما جایگاه اوست و اگر می‌خواهید فعال شود، باید برایش اقدام‌هایی کنید مثلا گاهی به خود اجازه دهید که مثل بچه‌ها رفتار کنید، مثلا زود قهر و زود هم آشتی کنید، دست به هیجاناتی که برای شما شادی می‌آورد، بزنید و سایر اقدام‌هایی که اشخاص بالغ، کمال طلب و جدی به آن دست نمی‌زنند. سعی کنید آخرین خاطرات شادی‌افزای خود را به یاد بیاورید و او را به صحنه ضمیر آگاه بکشانید و از آن لذت ببرید.

سختگیری نکنید، خود را رها کنید، روی اشتباهات خود تعمق نکنید و سعی کنید از کوچک‌ترین وقایع اطراف خود لذت ببرید. وقتی احساس غم، شادی، ترس و لذت می‌کنید، یعنی کودک درون شما دست اعتماد به طرف شما دراز کرده دست او را بگیرید و برای او کاری کنید تا احساس خوبی در شما پدیدار شود.

از کجا می‌فهمیم کودک درون فردی خواب است؟

بازی نمی‌کند و از بازی کردن لذت نمی‌برد. هیچ‌گاه خودش را الوس نمی‌کند. با زبان بچگانه حرف نمی‌زند. از نزدیک شدن به دیگران برای آشنایی می‌ترسد. قادر نیست استرس و خشم خود را کنترل کند.

اگر بسا کودک درون‌مان ارتباط برقرار نکنیم او تنها و منزوی می‌شود و خود را پنهان می‌کند. اگر به احساس‌ها و علاقه‌مندی‌هایش اهمیت ندهیم او سرکوب می‌شود و آسیب می‌بیند. متأسفانه بسیاری از افراد وقتی با کودک درونشان مواجه می‌شوند برای پابند نیاز کودک‌شان به مهر و محبت و اعتماد، امنیت و پشتیبانی برآورده نشده‌است. افرادی که از زندگیشان ناراضی هستند باید توجه کنند که مدت‌هاست پیام‌های کودک درون‌شان را نادیده گرفته‌اند، اما نکته مثبت این است که هر لحظه اراده کنند می‌توانند به کمک ارتباط برقرار کردن با کودک درون‌شان و آشنا شدن با آن راهی جدید به سوی زندگی تازه و شاد و پرانرژی باز کنند. پس مرحله شناخت کودک درون و نشان دادن جهان به او و دعوت کردن او به زندگی می‌تواند به طرز معجزه‌آسایی مسیر زندگی و نحوه

انتخاب‌هایمان را تغییر دهد و شما را به سمت انتخاب‌های بهتر هدایت کند.

شما هم باید کودک درون خود را کشف کنید تا شادتر باشید.
باید کودک درون خود را با آزاری خاطرات کودکی و لحظاتی که شاد بوده‌اید، می‌توانیم دوباره او را زنده کنیم. همچنین وقتی عاشق می‌شوید، شدیدی پیشه می‌کنید باید بدانید که کودک درون شما فعال شده و از سلطه والد آگاه شما بیرون آمده است. وقتی به مهر و محبت احتیاج دارید، وقتی افسرده می‌شوید، وقتی به امنیت و پشتیبانی و احترام نیاز دارید، یعنی کودک درون شما زنده شده و با زبان بی‌زبانی نیازهای خود را مطرح کرده است. زمانی که سرگرم بازی می‌شوید، زمانی است که کودک درون شما به حرکت درآمده و بالاخره وقتی با بچه‌ها به بازی می‌پردازید یا به تماشای کارتون می‌نشینید، بدانید که به کودکی خود برگشته‌اید و کودک درون شما فعال شده است.

بچه‌ها تقریبا هر کاری که بخواهند انجام می‌دهند و شادند. شما هم باید کودک درون خود را کشف کنید تا شادتر باشید.
باید کودک درون خود را با آزاری خاطرات کودکی و لحظاتی که شاد بوده‌اید، می‌توانیم دوباره او را زنده کنیم. همچنین وقتی عاشق می‌شوید، شدیدی پیشه می‌کنید باید بدانید که کودک درون شما فعال شده و از سلطه والد آگاه شما بیرون آمده است. وقتی به مهر و محبت احتیاج دارید، وقتی افسرده می‌شوید، وقتی به امنیت و پشتیبانی و احترام نیاز دارید، یعنی کودک درون شما زنده شده و با زبان بی‌زبانی نیازهای خود را مطرح کرده است. زمانی که سرگرم بازی می‌شوید، زمانی است که کودک درون شما به حرکت درآمده و بالاخره وقتی با بچه‌ها به بازی می‌پردازید یا به تماشای کارتون می‌نشینید، بدانید که به کودکی خود برگشته‌اید و کودک درون شما فعال شده است.

چگونه کودک درون را کشف کنیم؟

بچه‌ها تقریبا هر کاری که بخواهند انجام می‌دهند و شادند. شما هم باید کودک درون خود را کشف کنید تا شادتر باشید.
باید کودک درون خود را با آزاری خاطرات کودکی و لحظاتی که شاد بوده‌اید، می‌توانیم دوباره او را زنده کنیم. همچنین وقتی عاشق می‌شوید، شدیدی پیشه می‌کنید باید بدانید که کودک درون شما فعال شده و از سلطه والد آگاه شما بیرون آمده است. وقتی به مهر و محبت احتیاج دارید، وقتی افسرده می‌شوید، وقتی به امنیت و پشتیبانی و احترام نیاز دارید، یعنی کودک درون شما زنده شده و با زبان بی‌زبانی نیازهای خود را مطرح کرده است. زمانی که سرگرم بازی می‌شوید، زمانی است که کودک درون شما به حرکت درآمده و بالاخره وقتی با بچه‌ها به بازی می‌پردازید یا به تماشای کارتون می‌نشینید، بدانید که به کودکی خود برگشته‌اید و کودک درون شما فعال شده است.

فیلیپ دیلر، کم‌دین معروف یک بار گفت: «هرگز با خشم و عصبانیت بازی خوابیدن نرو، بیدار بمان، دعوا کن و بعد برو خواب.» نکته را گرفتید؟ شاید شما هم از آن گروهی باشید که دائما در حال بحث کردن با همسر خود هستید، گروهی که یک مساله ساده را برای روزها و هفته‌ها کش می‌دهند و بر سر آن بارها بحث و جدل می‌کنند. پس باید یاد بگیرید که چگونه این مشاجره‌ها را مدیریت کنید.واقعیت این است که در زندگی مشترک بحث کردن و اختلاف‌نظر داشتن امری طبیعی است و فقط این اختلافات و بحث‌ها باید به شیوه‌ای عادلانه و بالغ انجام شوند و به پایان برسند این مطلب تلاشی است برای آنکه راهکارهایی جهت به پایان رساندن بحث‌ها و مجادلات خانوادگی به شیوه‌ای عادلانه ارایه دهد. به هر حال تمام زوج‌ها بر سر مسائل مالی، تربیت فرزندان، تقسیم وظایف، مشکلات کاری و… بحث می‌کنند، اما آنها که زوج‌هایی بهتر هستند، مساله را به نحو بهتری به پایان می‌برند. به قول معروف همین بحث‌ها و مشاجره‌ها و منازعه‌ها برای آنها یک فرصت مناسب برای تحکیم روابط زناشویی است. این پنج شیوه به شما هم کمک می‌کند که از اختلاف، استحکام بسازید.

۱- در همین امروز بمانید

شاید بدترین کار در زمان بروز یک اختلاف خانوادگی به یاد آوردن مشکلات حل نشده قبلی و رجوع به تمام بحث‌ها و مشاجرات و منازعات قبلی باشد. البته طرح ناراحتی‌ها و رنجش‌ها می‌تواند اولین قدم در حل یک مشکل باشد اما در زمانی که مشکلی بروز کرده، نمی‌توان امیدوار بود که به وسط کشیدن مشکل قبلی، می‌تواند وضعیت را بهتر کند. به‌خصوص اگر موضوع مشکلات هیچ ربطی به هم نداشته باشد. برای مثال اگر امروز در مورد عدم همکاری همسرتان در کارهای منزل از او رنجیده‌اید و به او این مساله را گفته‌اید و بحث ادامه پیدا کرده هرگز این اشتباه را نکنید که مثلا به او یادآوری کنید که هفته گذشته هم از ولخرجی او شاکی بوده‌اید! بهترین کار برای حل اختلافات این است که فقط روی یک موضوع خاص تمرکز کنید. در واقع شما نمی‌توانید تمام مشکلاتی را که در زندگی مشترک‌تان وجود دارد، در چند ساعت حل کنید پس فقط روی مساله‌ای که همین حالا اتفاق افتاده متمرکز

وقتی به پارک می‌رود فقط قدم می‌زند و مثل آدم‌های خیلی جدی به اطراف نگاه می‌کند و به بازی‌های بچه‌ها چندان توجهی ندارد. از احساسات طبیعی خود مثل گریه کردن، خوشحالی همراه با قیل و قال خودداری کرده و هیجانات خود را کنترل می‌کند. دست به ابتکارات، خلاقیت و خلاصه هر کاری که ریسک‌پذیر است نمی‌زند و سعی می‌کند به کارهای تکراری که هیجان آفرینی ندارد، بپردازد.

برای اینکه کودک درون‌مان فعال‌تر شود، چه باید کرد؟

سعی کنید از چیزهای کوچک، پیش پا افتاده و حتی بی‌ارزش به هیجان بیاپید و لذت ببرید. به آسمان نگاه کنید. به لکه‌های سفید ابر در آسمان آبی نگاهی بیندازید. از قهقهه کودکان به نشاط بیاپید و از صدای پرندگان لذت ببرید تا کودک درون شما فعال‌تر شود. از پاییز، بهار، گل‌های بهاری، دشت‌ها و کوه‌ها لذت ببرید تا حس بهتری پیدا کنید، یعنی آشتی با طبیعت سرلوحه برنامه‌های شما باشد. کودکانه به جست و خیز بپردازید دست از رسمی بودن، کمال گرایی بردارید و خود را رها کنید، ترسید که شما را احقر بیندارند. نگرانی از آینده و رنجش از دیگران را به فراموشی بسپارید و خود و دیگران را ببخشید تا آزاده، راه، سرزنده باقی بمانید. در بعضی از مواقع و در بعضی از لحظات سعی کنید دست از جدی بودن بردارید، دنبال ارزش‌های کاذب، بودن‌ها و داشتن‌ها نباشید. در این صورت است که کودک درون‌ها می‌شود و شما قادرید دست به ابتکار و خلاقیت بزنید. در آخر برای شغای کودک درون خود باید باورهای کهنه، آداب و سنن دست و پاگیر، ارزش‌های عصبی و باید و نبایدهای عصبی را به کناری گذاشته، صبر، شکیبایی، عشق و محبت را جایگزین آن کنید. در این صورت است که این کودک هوشمند و شایفته‌ای زنده شده و بر خیلی از مشکلات روز شما غلبه خواهد کرد.

ارزش عصبانی شدن و مشاجره را نداشته و حتی خود روج هم پس از گذشتن مدتی از این بحث به اینکه دعوی آنها بر سر چی شروع شده است، می‌خندند. برای همین سعی کنید کودک بزرگ‌تر می‌شود، کلمات اطمینان بخش صادر، جای آغوش او را می‌گیرد، نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم فرد دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودک‌کانی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشند، نمی‌توانند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد. بنابراین، هیجانات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجانات را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چارچوب آن بروز داند، شونده را در اختیار می‌گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست. به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «غافل و بی‌مبالات» می‌نامند.

۵- ازدواج‌تان را در خطر نیندازید

یک ضرب‌المثل بلغاری می‌گوید: «اگر اشتباه کردی و دعوایی را شروع کردی حداقل سعی کن آن دعو را خوب تمام کنی.»
یادمان باشد که برخلاف منازعات خیابانی، منازعات خانوادگی هیچ‌گونه حس «برنده» و «ازنده» بودن ندارد و حتی اگر در پایان یک مشاجره با همسرتان به این نتیجه رسیدید که پیروز شدید، باید گفت که اشتباه کرده‌اید چراکه در واقع هر دوی شما بازنده شده‌اید. تنها راه برنده شدن در یک مناجله این است که سعی کنید راه حلی منطقی و مناسب برای پایان دادن به آن پیدا کنید. راه‌حلی که هر دو سوی بحث از آن راضی باشند.

این نکته بسیار مهم‌را به یاد داشته باشید که معذرت‌خواهی نشانگر ترس نیست، بلکه نشانی از شجاعت است. در نهایت شما باید بدانید که نباید زندگی مشترک خود را به خاطر یک خشم یا عصبانیت لحظه‌ای در خطر قرار بدهید، تمام انسان‌ها دچار خشم و عصبانیت می‌شوند و حتی بهترین زوج‌ها هم دارای اختلاف‌نظر هستند اما مساله این است که شما بتوانید با فکری فعال و چشم‌انی باز، احساس خشم خودتان را مهار کنید و به گفت‌وگویی محترمانه و نتیجه‌دار برسید نه به بحثی طولانی، اعصاب‌خردکن، توهین‌آمیز و بی‌نتیجه.

منبع: گریٔ لیونینگ

مشاور

بهترین شیوه تربیت کودکان

امیر علی تنهایی

■ بهداشت روانی کودکان به شیوه تعامل والدین با آنها بستگی دارد. با وجودی که هر پدر و مادری در آرزوی فراهم ساختن بهترین امکانات در خانه هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آنها را در اختیار فرزندان‌شان قرار ندهند زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است.
علتش این است که هیچ دو بچه‌ای شبیه هم نیستند. روان‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که سبک‌های متفاوتی برای فرزندپروری وجود دارد. آنها عقیده دارند که سبک‌های فرزندپروری را می‌توان بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد.

نوع اول: کنترل زیاد، محبت کم

برخی از والدین عقیده دارند که سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آنها‌در آینده است. در این راستا، برخی از والدین سخت‌گیری را از اندازه می‌گذرانند. آنها فراموش می‌کنند که هر کودکی به طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمل دارد. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این ایده غلط را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می‌آید. در شرایطی که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل و نه عشق و محبت را به کار گیرند، فرزندان شخصیت فردی خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مناسب در زندگی‌شان ناکام می‌مانند زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که تصمیمات لازم را برای آنها گرفته‌اند. روان‌شناسان به این پدیده، فرزندپروری قدرت‌طلبانه می‌گویند. کودک‌کانی که دارای والدین قدرت طلب باشند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که نیازمند تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌گردند. آنها تمایل پیدا می‌کنند که در تمام فعالیت‌ها نقش دوم را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند.

نوع دوم: کنترل کم، محبت زیاد

این نوع دیگری از فرزندپروری است که در آن، والدین عشق و محبت بیش از اندازه، بدون اعمال کنترل‌های لازم را اسیزان می‌دارند. این گونه پدر و مادرها، تحت تاثیر این کج‌فهمی و سوءبرداشت که «روان‌شناس با تنبیه مخالفند»، از به کار بردن هر نوع تنبیهیی اجتناب می‌کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمال‌شان، به تنبیه متناسب نیاز دارند. تشویق و تنبیه تنها شیوه‌ای نادرست است، فرق قابل شود. از طریق تشویق و تنبیه والدین است که ارزش‌های فرهنگی فرا گرفته می‌شوند. اگر شرایط ایجاد کند کودک به تنبیه نیاز دارد. در شرایط نئو دوم، کودک احتمالا لوس بار می‌آید و الگوهای رفتاری ضداجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد.

نوع سوم: کنترل کم، محبت کم

کودک نمی‌تواند در خلأ عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچ‌گونه عشق و محبتی نشان ندهند، زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌شود. کودکان به طور طبیعی بیشتر صمیمی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی. رشد صحیح شخصیت از ترکیب هماهنگ این دو صورت می‌گیرد. هنر این ترکیب، تنها در صورتی که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح به فرزندان‌شان نشان دهند، به دست می‌آید. هنگامی که والدین رفتار فرزند را کنترل کنند، او درک می‌کند که کنترل کردن برای یک زندگی اجتماعی آرام، کملا ضرورت دارد. به همین ترتیب، فرزندان نیاز به محبت دارند. هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند، آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد.

تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئنا نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند است. همچنین سر چی شروع شده است، می‌خندند. برای همین سعی کنید کودک بزرگ‌تر می‌شود، کلمات اطمینان بخش صادر، جای آغوش او را می‌گیرد، نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم فرد دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودک‌کانی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشند، نمی‌توانند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد. بنابراین، هیجانات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجانات را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چارچوب آن بروز داند، شونده را در اختیار می‌گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست. به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «غافل و بی‌مبالات» می‌نامند.

نوع چهارم: کنترل زیاد، محبت زیاد

از آنچه تاکنون گفته شد کملا روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید یک کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قابل شوند. والدین نوع چهارم این فرق را بین کودک و اعمال‌ش قابل می‌شوند. آنها کودک را به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندش تنبیه می‌کنند. والدین رفتار کودکان را به عنوان یک ارتباط با فرزندان‌شان دارند. آنها فرزندشان را با تنبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گنج نمی‌کنند. کودکان نیز همانند همه ما، رفتارهای سازگار را بسیار آسان‌تر از رفتارهای نامتعادل درک می‌کنند. روان‌شناسان، فرزندپروری نوع چهارم را «موقی» می‌نامند.