



پر توقعی - تفکر ترجیحی - بی توجهی

پر توقعی نگرشی است که به موجب آن پدر و مادر به شکلی خدا گونه می پندارند: فرزند من باید به شکلی که من می خواهم رفتار کند. این طرز تفکر، بسیار خشک، خود بینانه و غیر منطقی است. زیرا هیچ قانونی در طبیعت وجود ندارد که فرزند شما یا هر فرد دیگری را مجبور به رفتار مطابق دستور شما کند. این خودخواهی هیچ نتیجه ای جز عصبانیت شما ندارد؛ زیرا همان طور که میدانید کودک نافرمان در مواقعی، قوانین اعلام شده توسط شما را نقض خواهد کرد. ساز و کارهای روان شناختی ای که منجر به این نگرش می شود همانا گرایش شما به تبدیل تمایلات و خواسته های منطقی «خود»، و به «تقاضای خشک، غیر قابل تحمل، و مطلق» می باشد. شما به خود می گوید، چون می خواهم فرزندم رفتار بهتری داشته باشد او دقیقاً کاری را که من میگویم انجام دهد. در انتهای این طیف فکری، بی توجهی نسبت به فرزند و رفتارهای مقابله جویانه ی وجود دارد. این نگرش به صورت نادیده انگاشتن مشکلات کودک و حذف تمام توقعات از وی، می باشد. آنها در واقع با این طرز تفکر به خود می گویند: دیگر آمیدی به فرزندم نیست؛ دیگر هیچ قدرتی برای مراقبت از او ندارم. او می تواند هر کار که می خواهد بکند. این بی توجهی معمولاً پس از یک دوره ی پر توقعی پدید می آید. نگرش منطقی این است که همیشه همکاری و فرمان بری کودک را بر نافرمانی وی ترجیح دهید به خود بگویید: امیدوارم فرزندم همکاری را یاد بگیرد و من تا هر جایی لازم باشد او را کمک و راهنمایی می کنم تا بهتر رفتار کند. اما او هیچ وقت مجبور نیست کاری را که من می خواهم انجام بدهد. این طرز تفکر باعث کاهش عصبانیت شما می شود و هنگام بد رفتاری فرزندتان احساس نگرانی و ناکامی کمی شما را در بر می گیرد. دست برداشتن از نگرش پر توقعی به فرزدان نافرمان، انتخاب راهی برای والدین است که بتوانند هنگام نافرمانی فرزند خود، کنترل هیجانی بیشتری بر اوضاع داشته باشند و در عین حال تنبیه لازم و خفیفی را نیز اعمال نمایند.