سبک بازی

بازی‌های رایانه‌ای و محبوبیت بسیار زیاد این بازی‌ها و زمان زیادی که کودکان و نوجوانان به این بازی‌ها اختصاص می‌دهند، باعث نادیده انگاشتن دیگر فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی شده و عدم فراگیری مهارت‌های دیگر را سبب می‌شود. بازی‌های قدیم به دلیل تحرک بالایی که داشتند باعث افزایش شادی و نشاط در کودکان می‌شدند و چون تخلیه انرژی در این بازی‌ها صورت می‌گرفت، از مشکلات بعدی مانند پرخاشگری، تندخویی کودک و حالت‌های افسردگی جلوگیری به عمل می‌آورد، اما امروزه جای این بازی‌های نوستالژیک را بازی‌های رایانه‌ای گرفته‌اند

نگاهی به تبعات منفی اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

کودکانی که در گیم گم می‌شوند

■ فرزانه نوریان*

جدا از عوامل مختلفی که می‌تواند کودکان را امروزه به سمت بدخلقی و عصبانیت سوق دهد، فقدان بازی‌هایی که فعالیت بدنی دارد و باعث تخلیه انرژی می‌شود، خود دلیلی برای ناسازگاری کودکان است. امروزه کودکان زمان زیادی را به بازی می‌گذرانند اما بازی‌های آنها به دلیل اینکه فعالیت زیادی ندارد، باعث تخلیه این انرژی اضافه نمی‌شود. بازی‌های سنتی که بچه‌ها قبلاً انجام می‌دادند باعث می‌شد تا کودک نیروهای ذهنی خود را به کار اندازد و در خلال بازی اگر با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شد، راهکارها را بیازماید. این امر نهایتاً منجر می‌شد بازی‌ها کودک را در کنترل محیط یاری کنند و شناخت او را از محیط و شرایط مختلف افزایش دهند. او را قادر می‌ساخت از توانایی‌هایش بدون اینکه بخواهد آن را به آزمایش گذارد، آگاه شود.

■■■

■ **افزایش ارزش اجتماعی و رشد عاطفی با بازی‌های سنتی**

بازی‌ها باعث افزایش ارزش اجتماعی و رشد عاطفی در کودکان می‌شوند و به آنها یاد می‌دهند که چگونه دیگران را هنگام بازی در وسایل و فعالیت خود سهیم کنند. از آنجا که هر بازی‌ای قوانین خاص خود را دارد و کودک قوانین بازی را رعایت می‌کند تا از بازی لذت ببرد، مقررات وضع شده او را به فرمانبرداری از مقررات اجتماعی عادت می‌دهد و هماهنگی در امور و سازماندهی را به او می‌آموزد. کودک حین بازی عواطفش را نشان می‌دهد و احساساتش را بیان می‌کند. بازی هم به عنوان روشی برای یادگیری و هم به عنوان وسیله‌ای برای بیان احساسات او، باعث سازندگی و تربیت کودک و همچنین رشدش در زمینه‌های اجتماعی و عاطفی می‌شود. این ویژگی‌ها را در بازی‌های سنتی به خوبی می‌دیدیم.

■ **گرایش کودکان و نوجوانان به سمت دنیای دیجیتال**

برای اینکه کودکان ارزش‌های اخلاقی را به گونه‌ای غیرمستقیم فرا بگیرند بازی بهترین ابزار است. این در بازی‌های گروهی اتفاق می‌افتد و بازی‌های رایانه‌ای که در حال حاضر کودکان و نوجوانان انجام می‌دهند، از این مسئله دور شده و در آنها رشد اجتماعی کمتر اتفاق می‌افتد. البته بازی‌های رایانه‌ای گروهی می‌تواند تا حدی این مسئله را پوشش دهد اما مانند بازی‌های قدیمی که کودکان با هم مشغول بازی می‌شدند نیست و در این زمینه تأثیر کمتری دارد. با وجود پیشرفت‌های الکترونیک نمی‌توان گفت که کودکان و نوجوانان بازی‌های رایانه‌ای انجام ندهند، چراکه با رفتن هر چه بیشتر به سمت دنیای دیجیتال و گستره عظیم اطلاعاتی، بچه‌ها نیز بیشتر به سمت و سوی فعالیت‌های اینترنتی و رایانه‌ای سوق پیدا می‌کنند.

■ **انزواطلبی و روحیه درونگرایی با بازی‌های رایانه‌ای**

امروزه کودکان و نوجوانان بیشترین زمان خود را به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند و حتی اگر بازی‌های آنها به صورت گروهی باشد، باز به صورت رودررو ارتباطی ندارند و در این بازی‌ها هیچ‌گونه رابطه عاطفی و انسانی ایجاد نمی‌شود تا باعث رشد شخصیت کودک شود. از آنجایی که اغلب این بازی‌ها به صورت انفرادی تهیه شده است، حتی اگر گروهی هم بازی کنند، باز هم ارتباط رودررویی اتفاق نمی‌افتد و این عامل باعث می‌شود تا به نوعی بازی کردن در جمع و گروه نزد این کودکان رنگ ببازد و کودکانی که مدام درگیر این نوع بازی‌ها هستند، به سمت درونگرایی رفته و انزواطلب شوند. در نهایت هم این روحیه انزواطلبی آنان را در برقراری ارتباط با دیگران ناتوان می‌کند و آنها از گروه همسالان خود جدا می‌شوند و این آغاز مسائل مضر بعدی خواهد بود. مباحثی که شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی مناسب در آن دیده نمی‌شود.

■ **خشونت و پرخاشگری، فرجام تمایل به بازی‌های رایانه‌ای**

در بازی‌های رایانه‌ای فرد خود را به جای شخصیت اصلی بازی قرار می‌دهد و با تمام توجه و تمرکز نقشش را ایفا می‌کند تا بتواند محیط مجازی بازی را به محیط واقعی برای خود و در ذهن خود تبدیل کند. این امر مطمئناً برای او دشوار است و عملکردهای دیگرش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. حال اگر در بازی خشونت نیز باشد، این خشونت در وجود او درونی می‌شود و کودک تأثیر گرفته از این بازی‌ها خشم و پرخاشگری از خود بروز می‌دهد و هرچه این حالت خشونت را بیشتر تجربه کند، این تأثیرگذاری بیشتر در وجودش درونی می‌شود و شخصیت او را پرخاشگرتر می‌کند.

در سلسله تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده از سوی کارشناسان و پژوهشگران این حوزه کاربردی، رابطه بین بازی‌های رایانه‌ای و خشونت به اثبات رسیده و دلیلش هم این است که چون کودک و نوجوان با تمرکز بالایی بازی را دنبال می‌کند، این بازی تأثیر مستقیمی روی او می‌گذارد و می‌تواند این خشونت را به او انتقال دهد. تحقیقات حاکی از این است که در بین کودکان و نوجوانان بازی‌های رایانه‌ای باعث افت عملکرد تحصیلی آنان می‌شود، چراکه آنها وقت خود را بیشتر به بازی اختصاص می‌دهند و کارهای اصلی و تحصیلی‌شان را درست انجام نمی‌دهند.

■ **اول بازی است و بعد اعتیاد می‌شود**

مسئله مهم دیگری که در بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان و نوجوانان عاملی مخرب محسوب می‌شود، زمان زیادی است که آنها در طول روز با ارتباطشان با بازی‌های رایانه‌ای، به این قبیل بازی‌ها اختصاص می‌دهند و این مهم باعث می‌شود از فعالیت‌های دیگر باز بمانند و دیگر این بازی‌ها برایشان صرفاً تفریح تلقی نشود، بلکه افراد به آن اعتیاد پیدا کنند و همه مسائل حل نشوند و کمبودهایشان را با بازی جبران کنند و این به معنی خارج شدن از چرخه تعادل فرد است که او را از هدفمندی باز می‌دارد و در نتیجه سایر فعالیت‌ها را مختل می‌کند.

رشد اجتماعی مسئله بسیار مهمی برای کودکان محسوب می‌شود و با فراگیری مهارت‌های مختلف اجتماعی ایجاد می‌شود. از آنجایی که بخش مهمی از این مهارت‌ها در کودکی از طریق بازی شکل می‌گیرد، امروزه با وجود بازی‌های رایانه‌ای و محبوبیت بسیار زیاد این بازی‌ها و زمان زیادی که کودکان و نوجوانان به این بازی‌ها اختصاص می‌دهند و به صورت افراطی عمل می‌کنند، باعث نادیده انگاشتن دیگر فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی شده و عدم فراگیری مهارت‌های دیگر را سبب می‌شود که این مسئله نه تنها در شرایط فعلی‌اش بلکه در سنین بزرگسالی‌اش تأثیرات نامطلوبی می‌گذارد.

■ **سرگرمی افراطی با بازی‌های رایانه‌ای، سرکوب احساسات کودکی**

بازی‌های قدیم به دلیل تحرک بالایی که داشتند باعث افزایش شادی و نشاط در کودکان می‌شدند و چون تخلیه انرژی در این بازی‌ها صورت می‌گرفت، از مشکلات بعدی مانند پرخاشگری، تندخویی کودک و حالت‌های افسردگی جلوگیری به عمل می‌آورد، اما امروزه جای این بازی‌های نوستالژیک را بازی‌های رایانه‌ای گرفته‌اند. مشکل، وجود این بازی‌ها نیست، چراکه بازی‌های مفید آموزشی نیز وجود دارند که به رشد کودک کمک می‌کنند و در افزایش تمرکز او تأثیر مثبتی دارند، بلکه مهم استفاده افراطی از این بازی‌هاست و اینکه علاقه کودکان معمولاً به بازی‌های رایانه‌ای آموزشی نسبت به دیگر بازی‌ها کمتر ارزیابی شده است.

ختم کلام اینکه نقش والدین و مربیان آموزشی تأثیر بسزایی در این زمینه دارد. با وجود مشغله‌های بسیار زیاد والدین و کمبود زمان، آنها نمی‌توانند زمان مناسبی را به فرزندانشان اختصاص دهند و کودکان نیز با سرگرم شدن افراطی با این بازی‌ها احساسات خود را سرکوب می‌کنند. والدین گاهی ناخواسته، فرزندانشان را به این سمت و سو سوق می‌دهند تا بهانه‌جویی کودک را خنثی کنند. شاید در مقطعی از زمان این کار از نظرشان پاسخگو باشد اما باید گفت کمبودهایی که ایجاد می‌شود نه تنها کودک را به انزوا می‌کشاند، بلکه در بزرگسالی‌اش نیز تأثیر خواهد داشت. پس باید به کودکان و فرزندانمان و بازی‌هایی که مشغول آن هستند بیشتر توجه کنیم تا آنان در گیم‌ها گم نشوند.

***روانشناس بالینی**

سبک انتخاب

وسایل بازی کودکان را چگونه انتخاب کنیم؟

کودکم بازی با کاسه و بشقاب را به اسباب‌بازی لاکچری ترجیح می‌دهد

■ سمیرا عموپور

مراحل رشد کودک از همان ابتدای دوران کودکی باید جدی گرفته شود وگرنه در مراحل بعدی و در سنین بالاتر کودک دچار اختلال خواهد شد. همبازی شدن با کودک از سوی پدر و مادر یا خواهر و برادر و همسالان، خود بهتر از هر نوع وسیله بازی برای او محسوب می‌شود، چه بسا توأم با وسایل بازی هم باشد. کودکان با محیط اطراف و با وسایل بازی که در اختیار دارند هر کدام شخصیت‌های نهفته در خود را بروز می‌دهند و گاه بی‌اختیار در زندگی شان اجرا می‌کنند.

■■■

نوع وسایل بازی کودک باید به گونه‌ای انتخاب شود که با روح و روان او بازی نشود و او به راحتی و با آرامش مطلق به بازی ادامه دهد و حتی اوقات آتی‌اش را درگیر نکند. چون بعضاً دیده شده است اسباب‌بازی‌هایی وجود دارد که باعث اضطراب و ترس کودک می‌شود. اسباب‌بازی و حتی بازی‌ها باید متناسب با سن کودک طراحی شود، در غیر این صورت برای او مضر هستند.

بعضی مواقع والدین به خصوص مادر به دنبال وسایلی هستند که فقط کودکانشان را سرگرم کند تا فرزندشان در گوشه‌ای بدون سر و صدا بنشیند و خودشان به کار و مشغله‌شان برسند، بنابراین والدین حداقل در انتخاب اسباب بازی باید هوشیارانه عمل کنند، چراکه این مهم نقش بسزایی در تمایلات عاطفی و روانی کودک دارد.

یک کودک، مقلد خوبی برای یادگیری هرگونه رفتار اطرافیان خود است. در کوچک‌ترین و ریزترین حرکات و رفتار و گفتار مانند پشه‌ای که بعد از نیش زدن متوجه آن می‌شویم، سریع عمل می‌کند و توجه کامل دارد. حال اگر اینها به صورت غیرکلامی باشند، قطعاً تأثیر بیشتری خواهد گذاشت، لذا یکی از مواردی که باید در شکل‌گیری شخصیت کودک به آن توجه داشت، این است که او در معرض یادگیری فزاینده‌ای قرار دارد. پس هر چیزی که در اختیار کودک قرار می‌گیرد، می‌تواند شخصیت او را شکل دهد.

بهترین اسباب بازی برای کودک آن است که اولاً حساسیتی برای او نداشته باشد و اگر در دهان خود قرار داد موجب بیماری، اضطراب و ترسش نشود. اسباب و وسایل بازی باید برای کودک جذاب باشد تا مجدداً در بازی‌های بعدی خود سراغ آن برود. بسیاری از پدر و مادرها فکر می‌کنند اگر وسایل بازی کودک گرانقیمت‌تر باشد برای کودک جذاب‌تر است، در صورتی که کاملاً برعکس است. مادری می‌گفت کودکش اسباب و وسایل بازی زیادی دارد اما موقع بازی از وسایل خودش زود خسته می‌شود و سراغ وسایل آشپزخانه می‌رود و با آنها بازی می‌کند. در واقع بازی با کاسه و بشقاب را به اسباب بازی‌های لاکچری ترجیح می‌دهد.

از موارد دیگری که در انتخاب اسباب بازی باید مورد توجه قرار گیرد، این است که اسباب بازی باید به گونه‌ای باشد که ارزش‌های جامعه را تقویت و تحکیم کند. با تولید اسباب بازی‌های جدید، جذاب و متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی می‌توان با اسباب‌بازی‌هایی که نماد غربی دارند و استحکام عاطفی و روانی کودک را به خطر می‌اندازند، مقابله کرد. حتی می‌توان بازی‌های بومی و محلی را تا حدودی جایگزین بازی‌های فعلی کرد.

اسباب‌بازی‌هایی نظیر اسلحه و وسایل بازی رزمی مانند شمشیر، چاقو و هرگونه آلات و ابزار که حالات کودک را خشن و مهاجم کند، اثر سوء دارد و پرخاشگری و زورگویی را در او نمایان می‌کند. در نتیجه کودک در میان همسالان و حتی با پدر و مادر خود نیز درگیر می‌شود.

وسایل بازی کودک دختر که شامل عروسک‌های باربی که از دنیای غرب وارد محیط اسلامی شده‌اند، می‌تواند باعث تغییر رفتار او شود و گاهی کودک را با پرورش زود هنگام قوای جنسی روبه‌رو و ذهن و روان او را دچار اختلال کند. اینگونه اسباب‌بازی‌ها متأسفانه بر شخصیت روانی کودک لطمه وارد می‌کند و ممکن است نوجوانی و جوانی شخص را تحت تأثیر قرار دهد و او را روان‌پریش کند.

همچنین در بسیاری موارد دیده شده است کودکانی که بیشتر مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند، کمتر در معرض عاطفه و مهر و محبت والدین قرار دارند یا اینکه تمرکز کافی در رفتار و شخصیت خود ندارند، از طرفی به دلیل عقب ماندن نسبت به کودکانی که از بازی‌های فکری و آموزشی سود می‌برند، از بهره هوشی کمتری برخوردار هستند، چون ذهن در طول روز فقط یک مسیر را طی می‌کند و کودک به خلاقیت خود هیچ‌گونه توجهی نمی‌کند.

والدین باید با توجه به سن و توان یادگیری و آموزش‌های لازم که کودک باید از همان ابتدای کودکی در معرض آن قرار گیرد و همچنین فرهنگ جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، انتخاب مناسبی برای اسباب‌بازی کودک خود داشته باشند.

سبک تربیت

حرف نزدن و یک گوشه نشستن به معنی کودک خوب بودن نیست

بچه خوب مامان را از کودکی کردن محروم نکنید

■ نگین خلج سرشکی

کودکی در گوشه تاریکی از اتاق افکار خود نشسته است و با صدایی خسته سر غصه‌ها و تنهایی‌هایش داد می‌زند. کودک از ندیده شدن، نامرئی بودن، خاموش بودن و تنها ماندن خسته شده است. او خود را آدم آهنی صدا می‌زند. چون همیشه به منفعل و اسباب بازی بودن برای پست‌های اینستاگرامی پدر و مادر عادت کرده است. کودک به جای اینکه آغوش گرم والدین خود را تجربه کند فقط تعداد قلب‌های سرد اینستاگرامی آنها را مشاهده کرده است. او آنقدر برای خوب بودن جنگیده است که ظاهری پنج ساله اما باطنی ۵۰ ساله دارد. آنقدر به او اجازه حرف زدن و سر و صدا کردن نداده‌اند و آنقدر همیشه بچه خوب مامان بوده که انگار تا به حال زبان نداشته و حرفی یاد نگرفته است.

والد بی‌حوصله امروز، فکر می‌کند بچه فقط باید یک گوشه بنشیند و نقاشی بکشد و گاهی چیزی بخورد اما بچه اگر حرف نزند، جیغ نکشد و داستان تخیلی تعریف نکند، به طور حتم خواهد مرد. او می‌شود کودکی با کالبد و جسم زنده و روحی مرده و همین قدر این ماجرا ترسناک است. باغبان اگر به گل و گیاه خود آب ندهد و دستی بر سر و روی آنها نکشد، دیگر باغبان نیست، بلکه قاتل شده است. اگر حوصله سر و صدای بچه را ندارید و فقط او را برای بازی کردن می‌خواهید، بهتر است عروسک بخرید. چون کودک افسرده امروز می‌تواند نوجوان و جوانی باشد که به راحتی خودکشی می‌کند و از نفس خود می‌گذرد. کودک محبت ندیده امروز می‌تواند بزرگسال بی‌عاطفه و سرد فردا باشد. کودک را ما به این دنیا دعوت می‌کنیم و خداوند این موجود شگفت‌انگیز را به ما امانت داده است و نابود کردن روح این امانت، رسم امانتداری نیست. کودک نیاز دارد دیده و شنیده شود تا بتواند روزی خود را در جامعه ابراز کند. کودکی که از پدر و مادر خود خجالت بکشد، در آینده از همکلاسی، همکار و همسر خود هم خجالت خواهد کشید. کودک اگر همیشه منفعل و فرمانبردار باشد، به حقیر بودن عادت خواهد کرد و عزت نفسش را هرگز نخواهد شناخت. انسانی که آگاهی و شناخت نسبت به عزت نفس خود نداشته باشد، معلوم نیست به چه کارهایی دست خواهد زد. عزت نفس را باید از همان دوران کودکی به فرزندان آموخت. باید به کودک اجازه داده شود تا خود را ابراز کند و بداند برای هدفی مهم به این دنیا آمده است. کودک اگر عزت نفس و خودباوری را یاد نگرفته باشد، هرگز به دنبال هدف زندگی نخواهد رفت. او باید پاهای خود را برای قدم برداشتن در راه‌های موفقیت آماده کند و کودک منفعل هیچ وقت راه نخواهد رفت و همیشه باری بر دوش دیگران خواهد بود. نوجوان اگر فعال باشد، نظر بدهد و انتخاب کند به طور قطعی مسئولیت‌پذیری را یاد خواهد گرفت، اما اگر منفعل و خاموش باقی بماند و همیشه به وجود پدر و مادر برای انجام کارهایش عادت کند، هرگز معنی مسئولیت‌پذیری را متوجه نخواهد شد.

نوجوان باید حرف بزند تا قوه تفکر و تکلم خود را تقویت کند وگرنه حل مسئله در آینده برای او مشکل خواهد بود. او تمام لوازم برای شاد بودن و خوشبخت بودن را در دست دارد، پس نباید با بی‌حوصلگی و کج خلقی دستش را ببندیم. ما حق نداریم باعث افسرده بودن و تنها بودن او شویم. اگر فکر می‌کنید کودک نمی‌تواند درک و تحلیل کند، باید بدانید که در اشتباه هستید و او به اندازه خود قدرت تفکر دارد و خوب می‌داند فرق بین آدم آهنی بودن و آدم واقعی بودن در چه چیزی است. اگر همیشه مهره بی‌اثر زندگی باشد به مات شدن عادت خواهد کرد. والدین وظیفه دارند به او نشان دهند سوار بر اسب رؤیاها شدن و تاختن در زمین خوشبختی یعنی چه. او باید بداند زندگی فقط خاکستری نیست و رنگ‌های متنوعی دارد. باید بداند تابلوی زندگی‌اش را می‌تواند رنگی ترسیم کند و تمام رنگ‌های دنیا در تاریکی اتاق او خلاصه نمی‌شوند. مجموعه‌ای از حرف‌ها مثل تبر شده‌اند و ریشه کودک را از ته می‌زنند. وقتی به پسر بچه می‌گویید: «مرد که گریه نمی‌کند» ریشه احساسات او را از بین می‌برید. مگر مردها دل ندارند یا هیچ غم و خستگی را درک نمی‌کنند؟ وقتی به دختر بچه خود می‌گویید: «دختر و ماشین بازی؟!» ریشه و قدرت توانایی زن را در دید او از بین می‌برید. مگر خانم‌ها سوار ماشین نمی‌شوند و رانندگی نمی‌کنند؟ مانند این جمله‌ها را زیاد برای کودکان خود به کار می‌بریم و به آنها یاد می‌دهیم که گریه کردن مخصوص زن‌ها و نشانه ضعف است و ماشین سواری به درد مردها می‌خورد و از توانایی‌های زن خارج است.

بی‌شک خود ما باعث می‌شویم کودک امروز ما به بزرگسال تک بعدی و تنگ نظر فردا تبدیل شود. اینکه با چنین حرف‌هایی بین زن و مرد تبعیض به وجود بیاوریم، اصلاً مدل و سبک تربیتی مناسبی نیست و فقط کودک را مبتلا به کج فهمی کرده‌ایم. او با هر جنسیتی می‌تواند موفق باشد و از آن مهم‌تر باید یاد بگیرد که انسانیت به زن و مرد بودن نیست، بلکه باید دید و قلب باز داشته باشد. والدین نباید با چنین کلماتی روح و تفکر فرزند خود را سنگین کنند، چراکه حرف‌ها بار معنایی متفاوتی دارند و ممکن است آن حرف را در یک لحظه بگوییم و رد شویم اما اثر مخرب آن در روح و روان فرزندمان بسیار ماندگار و دائمی است. گاهی فکر می‌کنیم حتماً باید دو گروه خوب‌ها و بدها تشکیل بدهیم و هر وقت رفتار کودک مخالف نظر ما بود، او را به جهنم بدها بفرستیم. بهشت و جهنم را ما نمی‌توانیم مشخص کنیم. چون خود ما از این قانون مستثنی نیستیم و جهنم کردن زندگی یک کودک با چنین حرف‌هایی بدترین اشتباه روی زمین است. ما افکار بچه را مسموم می‌کنیم و ذره ذره او را می‌کشیم. اینکه او همیشه بگوید چشم، اصلاً معنای خوب بودن نمی‌دهد، بلکه آدم خوب کسی است که بتواند به موقع نه و چشم بگوید. بهتر است به جای پر کردن افکار کودک با قوانین بی‌معنی، سعی کنیم قوه درست انتخاب کردن را به او آموزش دهیم.

حرف نزدن و یک گوشه نشستن به معنی کودک خوب بودن نیست. انسان می‌تواند حرف خوب بزند و خوب حرف بزند. پس بهتر است فرق این دو را به او یاد بدهیم. فریاد زدن هنگام بازی به معنی پسر بچه و دختر بچه بد بودن نیست. کودک اگر هنگام بازی تخلیه نیرو نکند، ممکن است این نیرو به عقده و سرخوردگی تبدیل شود. اگر کودک همیشه ساکت و بی‌حرف باشد، هرگز یاد نمی‌گیرد کی سکوت کند و کی حرف بزند یا چه بگوید و چه نگوید. پدر و مادر همیشه مضطرب، قطعاً یک کودک همیشه نگران تربیت می‌کنند. نیازی نیست همه کارهای او را شما انجام دهید، چراکه او خودش عقل و دست و پا دارد و باید از آنها استفاده کند. والد همیشه نگران و مقرراتی به کودک خود یاد می‌دهد زندگی فقط و فقط در چارچوب قانون‌های تو امن است و در غیر این صورت باید نگران و مضطرب باشی. والد مضطرب لذت تجربه کردن را از فرزند خود منع می‌کند و کودک نمی‌داند کی هیجانی شود و کی نشود. اضطراب و افسردگی کودکان مسئله جدید و معضل نوظهوری است. قدیمی‌ترها اجازه می‌دادند تا کودکی کردن دوران خود را طی کند و به تقویم رشد زیستی اعتقاد داشتند ولی والدین امروزی به اصطلاح، مغز خود را با اطلاعات تربیتی در تلگرام و اینستاگرام پر کرده‌اند، اما غافل هستند بهترین راه تربیتی این است که اجازه دهند کودک مسیر خود را طی و طبق طبیعتش رفتار کند. فرزند ما از سنگ و آهن نیست. پس قلب و روح و فکر دارد و همه چیز را درک می‌کند. درک کودک را از بین نبریم و او را غرق در شادی کنیم. کودک را گوشه اتاق تنهایی‌هایش رها نکنیم. هیولاهایی در آن گوشه و کنارها در انتظار او هستند.