



امن بودن رابطه، دنیایی از انتخاب، تحرک و تجربه را به روی کودک باز می‌کند.

راه‌های رسیدن به دل‌بستگی قابل اطمینان

• شاهده شفيعی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره
مشاور رابطه والد-کودک

کافی است که نترسیم و پا پس نکشیم. ترمیم رابطه به عهده ماست و این یک انتخاب است! ما انتخاب می‌کنیم که چگونه رفتار کنیم و مسئولیت آسبایی که به رابطه زده ایم را می‌پذیریم.

یک نکته!

جالب است که دیده می‌شود در مواردی هم علت رفتار نامناسب کودک، بی‌توجهی یا پاسخگو نبودن خود ماست، اول از او خواسته می‌شود که عذرخواهی کند! عجیب نیست؟ یادمان باشد، هر اندازه که ما دچار هیجانات شدیدی می‌شویم، فرزندمان هم ممکن است دچار هیجانات شدید ناخوشایند شود که مدیرتشان برایش سخت است. هر قدر برای ما سخت است برای او که ساختار مغزی اش به اندازه کافی رشد نکرده دشوار تر است که با هیجانات ناگهانی کنار بیاید.

پس چه باید کرد؟

اگر او در ما ببیند که می‌توانیم در زمانهای چالش برانگیز با احساساتمان در تماس باشیم، به نیازهایمان توجه کنیم، اگر نیاز به کمک داریم اعلامش کنیم و اگر احیانا اشتباه کردیم سعی می‌کنیم که عذرخواهی و جبران کنیم، یک الگوی تمام عیار از یک انسان معمولی اما امن و مراقب را پیش رو دارد. با چنین الگویی امید بیشتری وجود دارد که کودک ضمن تجربه یک فضای امن، دل‌بستگی اطمینان بخش و خوشایند بتواند تصمیماتی بگیرد، انتخابهایی کند که به او احساس قدرت و اختیار می‌دهد. به نظر می‌رسد چنین کودکانی بیشتر احساس ارزشمندی، اطمینان به خود، سرزندگی و میل به تجربه‌های جدید دارند.

نکات در گوشه!

ایجاد فرصتهای پایدار و پذیرا برای تجربه‌های جدیدی که ممکن است کودک در آنها خطا و اشتباه هم داشته باشد یا نتواند ما را در نظر بگیرد، گفتگو درباره این موقعیتها و توضیح دادن و شنیدن از او که چه چیزی برایش مهم و برانگیزاننده بوده، هم ما را به دنیای کودک متصل می‌کند و هم به او این پیام را می‌دهد که ما مشتاق آشنایی و کنجکاوی شناختن افکار و ایده‌های او هستیم. به نظر شما خود ما در چنین رابطه‌ای احساس امنیت نخواهیم کرد؟!

او برای رسیدن به نیازش فقط بلد است نزدیکترین راه و آسانترین راه را انتخاب کند چون تجربه کمی دارد، نمیتواند دیگران را هم در نظر بگیرد و توان کمی برای تحلیل موقعیت دارد. طبیعی است که با این توان کم، تصمیمی بگیرد یا آنقدر برای رسیدن به آن اصرار کند که کلافه شویم و از کوره در برویم. این از کوره به در رفتن جلوه بیرونی احساس خطر است. وضعیتی که مغز ما در آن قرار گرفته است و نمی‌تواند با استدلال کافی و با در نظر گرفتن شرایط روانی یا نیاز کودکمان اقدام کند.

می‌بینید که ما هم در این وضعیت شبیه کودکمان هستیم؟ درست شبیه او! چون هم او مغز دارد و هم ما! ممکن است فریاد بزنی، تهدید کنیم و حتی او را شدیداً تنبیه کنیم. این درست همانجایی است که رابطه گرم و امن دچار آسیب می‌شود.

تکرارش آسیب‌زننده است!

اما نگران نشوید! چون رابطه امن در وضعیتی که بارها و بارها تخریب شود، ترمیم نشود و بدون توجه از کنار آسیب به آن بگذریم، به طور جدی زخم و ضرر می‌بیند.

اما وقتی که بعد از گسسته شدن یا آسیب دوباره به فضای ارتباط با کودکمان برگردیم، از او دلجویی کنیم، حرفهایش را بشنویم، توضیح بدهیم و از آن مهمتر صادقانه عذرخواهی کنیم، دوباره امنیت به رابطه بر می‌گردد و ما به عنوان یک مراقب امن و بزرگسال حساس، مهربان و در دسترس جای خودمان را در رابطه پیدا می‌کنیم.

عبارت دل‌بستگی امن را این روزها زیاد می‌شنویم و همه برایش نگرانیم. اما بی‌آنکه حواسمان باشد یا برایش برنامه ریزی کرده باشیم زمینه برقراری اش را فراهم کرده ایم. تنها با برقراری رابطه گرم و صمیمی با فرزندمان، درست است! با ساختن رابطه‌ای که به یاد آوردنش باعث خوشحالی و گرمایی در دل‌مان می‌شود می‌توانیم دل‌بستگی قابل اطمینانی با کودکمان برقرار کنیم که منجر به رشد سالم و مسئولیت‌پذیری کودکمان در مقابل انتخابهایش می‌شود. مشکل اینجاست که ساختن این رابطه آنقدرها هم راحت نیست. دادن فرصتهای برای انتخاب و توجه و تمرکز بر انتخابهای بچه‌ها ممکن است برای ما سخت و آزردهنده باشد. مخصوصاً که کودک نتواند به تنهایی از پذیرفتن مسئولیتش برآید.

حق با کیست؟

وقتی نیازهای کودک با نیازهای ما در تضاد باشد، حق با کیست؟ او باید به هدفش برسد یا ما حق داریم در آرامش به سر ببریم؟ آن هم با بار خستگی و ناکامیهای احتمالی روزانه! شاید بتوانیم بهترین قاضی رابطه خودمان و کودکمان باشیم و حق را به هر دو طرف بدهیم! اما واقعاً دشوار است که همواره چنین باشیم. کافی است در «بیشتر موارد» بتوانیم با کودکمان کنار بیاییم. کنار آمدن و سازگاری مهمترین و کارسازترین مهارتی است که یک کودک می‌تواند از والدین یا مراقبین اصلی اش بیاموزد. وقتی در بیشتر اوقات بتوانیم راه میانه‌ای را برای رسیدن و پاسخ دادن به نیازهای خود و کودکمان انتخاب کنیم، تو گوی شاخ غول به دست ما شکسته شده باشد!

کار، کار مغز است!

باور کنید به همین اندازه اهمیت دارد و البته سختی. خوشبختانه توضیح دل‌بستگی آنقدرها هم سخت نیست چون به ساختمان مغز ما مربوط می‌شود. مغز ما آماده است که پیامهای خطر را دریافت کند. فرقی ندارد که این پیام از محیط باشد مثل صدای ترمز ناگهانی ماشین یا مخالفت کودکمان با نظر ما که آن هم برای رسیدن اوست به خواست یا نیازش.

کنار آمدن و سازگاری مهمترین و کارسازترین

مهارتی است که یک کودک می‌تواند از والدین

یا مراقبین اصلی اش بیاموزد