



گفتگو و توجه، به کودک احساس زنده بودن و ارزشمندی می دهد

● شاهد شفیعی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره
مشاور رابطه والد-کودک

پس شاید اولین قدم توجه به نیازهای خودمان باشد! آیا به اندازه کافی استراحت می کنیم؟ آیا درباره حق و حقوقمان آگاه هستیم و برای به دست آوردنشان و در نتیجه احساس ارزشمندی تلاش می کنیم؟ آیا معمولاً آزرده و دلخوریم؟ نیازهای بدنی مان چه؟ شاید این تجربه آشنایی باشد که یادمان نبوده تشنه ایم یا به نیاز پاهایمان برای استراحت بی توجهی کرده ایم. همه اینها با سطح انرژی روانی ما ارتباط مستقیم دارد.

قدمی برداریم!

حالا با این آگاهی می خواهیم چه کنیم؟ می توانیم باز هم به نیازهای روی هوا مانده خودمان بی توجه باشیم؟ حتی آنها که به نحوی در کنترل خودمان هستند و می توانیم برای پاسخ به آنها قدمی برداریم. ارتباطات انسانی زنجیره های به هم پیوسته اند و کودکان بیش از هر چیزی هیجانات را از ما جذب و دریافت می کنند و چون به نزدیک بودن با ما نیازمند هستند، خودشان را با ما هماهنگ می کنند. اگر حس کنند ما عصبانی هستیم، کناره می گیرند تا از خودشان مراقبت کنند. اگر ما را بی تفاوت و بی اهمیت به خودشان ببینند، سعی می کنند با رفتارهایی که ممکن است غیر منتظره هم باشد، توجه ما به سمت خودشان ببرند.

حتی اگر این توجه با خشونت و عصبانیت ما همراه باشد به آنها حسی از بودن و وجود داشتن می دهد و باور می کنند که هنوز کنترلی روی شرایط دارند یا می توانند بر ما اثر بگذارند.

این نیاز شوخی ندارد!

دانستن چنین مکانیسمی در کودکان دردناک است! اینکه کودک با وجود اینکه احتمال آسیب یا خشونت می دهد برای برقراری ارتباط می جنگد!

یا برعکس سعی می کند برای اینکه شرایط آرام بماند حرکتی نکند، خوب و مطیع و سر به راه باشد و در واقع از نیازهای مهم خودش ناامیدانه چشم پوشی کند. چون در غیر این صورت نه تنها شنیده نمی شود، ممکن آدمهای مهم زندگی اش را ناراحت کند و شرایط را آشفته کند. بچه ها می توانند با یک حساب سرانگشتی و مراجعه به تجربه های قبلی بفهمند چطور می توانند زنده بمانند!

والدی که به خاطر فشار روزمره ی کار، دوندگی و فشارهای هیجانی اضطراب زیادی را تحمل می کند، به احتمال زیاد نمی تواند آن طور که از خودش انتظار دارد در یک زمان طولانی یا هر لحظه به گفتگوی عمیق با کودکش بپردازد. اما نکته مهم این است که همه این دلایل مانع از بروز و وجود نیاز به ارتباط کودک نمی شود.

ارتباط حق اوست!

یکی از حقوق کودک علاوه بر تامین غذا و نیازهای اولیه، تامین نیاز به ارتباط و گفت و شنود با اوست همانطور که برای هر انسانی نیاز به ارتباط ارزش تکاملی و زیست شناختی دارد. بنابراین کنار گذاشتن یا تقویت نکردن ارتباط با او که شامل رابطه کلامی و غیر کلامی است با تامین نکردن نیازهای اولیه او فرق چندانی ندارد. معمولاً هر قدر هم که خسته باشیم، قرارهای کاری مهم داشته باشیم یا قرض و قوله نگرانمان کرده باشد، تمام توانمان را به کار می گیریم تا با امکانات موجود غذای مناسبی را برای کودکمان فراهم کنیم. این طور نیست؟

چه می شود که برای تامین غذای روان او تلاش کمتری می کنیم؟

یک دلیل مهم!

یکی از دلایلی که شاید مهم ترین هم باشد، پایین بودن انرژی روانی والد یا مراقب اصلی ست. وقتی به نیازهای خودمان هم آگاه نیستیم توان کمی برای ارتباط موثر و با کیفیت با کودکمان داریم.

ارتباطات انسانی زنجیره های به هم پیوسته اند

و کودکان بیش از هر چیزی هیجانات را

از ما جذب و دریافت می کنند

روزی نیست که کودک ما به دنبال گفتگو با ما نباشد مگر اینکه ما طوری رفتار کرده باشیم که او نتیجه گرفته باشد بهتر است زیاد توی دست و پای ما نباشد و توی دنیای خودش زندگی کند و در واقع در را به روی ارتباط با ما ببندد. در چنین شرایطی کودک با همه نیازش به ارتباط و رشد در خلال رابطه با یک بزرگتر مهربان، حساس، قوی و در دسترس، ترجیح داده تنها باشد تا اینکه تهدید شود یا احساس کند «شسته می شوی»!

این شبیه همان چیزی که حتی یک بزرگسال در ارتباط با دیگری ممکن است تجربه کند. ما هم اگر درباریم که مخاطبمان حوصله ما را ندارد یا حرفهای ما برایش جذاب نیست، حواسش جای دیگریست، پاسخهایش غیرواقعی ست یا چشمهایش جای دیگری را نگاه می کند، چه می کنیم؟ احتمالاً بعد از تکرار این رفتار خودمان کم کم صحنه را ترک می کنیم، مخاطب دیگری برای خودمان پیدا می کنیم یا اگر نشد گوشه ای را پیدا می کنیم و در تنهایی به فکر فرو می رویم و توی مغزمان با خودمان حرف می زنیم!

نکته اینجاست که ما یک بزرگسال هستیم، بقایمان به طور مستقیم به کسی وابسته نیست و می توانیم گلیممان را از آب دریاوریم اما در مورد بچه ها قضیه کاملاً متفاوت است. در این حد که ضعف یا قطع شدن ارتباط با کودک برای او به معنی یک تهدید بزرگ است که با خطر نابودی و نیستی برابری می کند.

حالا چه کنیم؟

قطعا برقراری هر لحظه ارتباط تنگاتنگ و کامل از عهده هیچ کس بر نمی آید. هیچ کدام از ما نمی توانیم در هر لحظه قضاوتها، احساسات، افکار و باورهایمان را کنار بگذاریم و فقط بشنویم. تجربه نشان می دهد که خستگی جسمانی به تنهایی می تواند مانع از ارتباط صحیح و کنجکاوانه شود.