



کودک ما نیاز دارد به او کمک کنیم تا خودش، خودش را پیدا کند

به من نجسب!

چه فعالیتی علاقمندی! می توانی خودت فضای دلخواهت را پیدا کنی! من تو را مجبور نخواهم کرد که از من تبعیت کنی! دلتنگی من برای تو مانعی برای حرکت کردن و رشد تو نیست! تو می توانی با خیال راحت از من دور بشوی و هر وقت که نیاز داشتی به آغوش من برگردی! من تو را برای فاصله گرفتن از خودم سرزنش نمی کنم.

برای من لذتبخش است که تو را در حالی ببینم که داری از بودن در دنیای مطلوب خودت لذت می ببری! من مطمئنم که این فضا برای تو و متناسب با سن و ادراک تو از محیط امن است اما اگر برای تو خطری پیش بیاید، من در نزدیکی تو هستم.»

آسانش کنیم!

به چه نکاتی توجه کنیم تا چنین شرایطی آسانتر برقرار شود؟ خودمان الگو باشیم. مخصوصاً برای بچه‌های بزرگ‌تر، دیدن والدین یا آدم‌های مهم که به علاقه‌های شخصی شان می پردازند و زمانی را با خودشان و به تنهایی سر می کنند، می تواند الگوی مناسبی باشد از اینکه زمان‌هایی هم می توانیم «با هم و به هم چسبیده» باشیم! صدای درون روانی مان چه پیامی به ما می دهد: آیا ما از تنها ماندن وحشت می کنیم؟ آیا قصه‌ی کودک‌کی ما نزدیک بودن و در نتیجه بیشتر دوست داشته شدن یا مراقبت از دیگری است؟

آیا با کمی دور شدن و یا لذت بردن مجبور بودیم تلاش زیادی کنیم تا دیگری که معمولاً والد ما بوده، از ما راضی شود یا ما را سرزنش نکند؟ حالا هم فاصله گرفتن کوتاه کودکمان برآیمان به معنای یک فضای ناامن یا مستلزم خطر است؟

چند نکته مهم!

پس: فراهم کردن فضایی که کودکمان بتواند یک فعالیت فردی را به راحتی و حتی برای زمانی کوتاه جلو ببرد. توجه به توانایی کودک برای متناسب سازی و آماده کردن فعالیت. کمترین دخالت در مسیری که خودش از عهده آن بر می آید. کمک به تقویت مهارت حل مساله تا در زمان‌های چالش بتواند از عهده مشکل برآید. شاید وقت‌هایی هم بتواند به ما در حل مشکلی کمک کند. آن روز دور نیست!

این طبیعی است که یک مراقب به حد کافی و قابل قبول تمام سعی‌اش را برای رفاه و مراقبت از کودکش به کار بگیرد اما به یاد داشته باشیم درک و شناسایی توانایی‌های کودک و فرصت دادن به او برای تجربه جهان اطراف، ارتباط با آدم‌ها و شناختن توانایی‌های خودش با مانع شدن برای رشد متفاوت است.

مثلاً اگر محیط فیزیکی خانه را به اندازه کافی امن کرده باشیم، با اطمینان بیشتری می توانیم به کودک این فرصت را بدهیم ضمن اینکه اوضاع را تحت کنترل و مراقبت داریم.

خودش و خودش!

در چنین شرایطی اولین قدمها را برای ایجاد یک فضای (یک به یک) یعنی بودن کودک با خودش فراهم کرده ایم و او می تواند برای لحظاتی هم که شده احساس کند به طور مستقل می تواند روی شرایط تاثیر بگذارد.

شاید بهترین کار در این شرایط مشاهده کودک باشد نه فقط به قصد مراقبت و با نگرانی که هر لحظه بیشتر و بیشتر می شود و نه فقط با یک نگاه سنگین که هر لحظه از نگرانی سنگین تر خواهد شد، بلکه با کنجکاوی برای اینکه با اشتیاق با اولین تجربه‌های عملی و بدنی کودکمان همراه شویم و او و تمایلاتش را بهتر بشناسیم.

در این صورت با اطمینان بیشتری خواهیم توانست برایش فضای فعالیت فراهم کنیم. همچنین اجازه دادن به کودک برای داشتن حریمی برای خود، یک پیام مهم به دنبال دارد: «تو می توانی تشخیص بدهی که حالا به

• شاهده شفيعی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره

مشاور رابطه والد-کودک

وقتی نوزاد به دنیا می آید رابطه‌ی مادر و نوزاد از کاملاً آمیخته بودن، در اغلب مواقع به تماس بودن می‌رسد و فاصله فیزیکی در زمانهای بسیار کوتاهی زیاد می‌شود. در این مقطع از رابطه و عمر نوزاد، فاصله‌ی روانی تقریباً وجود ندارد و علت آن نیاز لحظه به لحظه‌ی نوزاد است به مادر برای تامین امنیت و مراقبت‌های حیاتی دیگر است. همه اینها باعث می‌شود که نوزاد طلب کند و مادر، مراقب اصلی در لحظه به این نیاز پاسخ بدهد.

اما اوضاع همیشه اینگونه نمی‌ماند. روند تکاملی و رشدی نوزاد او را مستعد پیدا کردن توانایی‌های بدنی و تحول روانی می‌کند. کم‌کم می‌بینیم که نوزاد به سرعت توانایی‌های جسمانی پیدا می‌کند و هر روز جای بیشتری در زندگی خودش پیدا می‌کند. این روند باعث می‌شود که مادر، مراقب اصلی به تدریج ببیند که کودک نوباً به تدریج به جای اینکه منتظر او بماند، خودش دست به کار می‌شود، در محیط حرکت می‌کند و پاسخهایی برای نیازهایش دست و پا می‌کند که لزوماً مورد قبول و پسند مادر مراقب اصلی نیستند!

شما هم؟!

شاید موقعیتهای این چنینی را به یاد می‌آورید: لطفاً تصور کنید اگر به جای این مادر باشید یا بر اساس تجربه خودتان، چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟ از اینکه کودکتان قابل کنترل نباشد و به اصطلاح از دستتان در بیاید، می‌ترسید؟ از اینکه خطرهای کوچک و بزرگ تهدیدش کند، مغزتان سوت می‌کشد؟

چه افکاری به مغز شما هجوم می‌آورد؟

شاید همین الان هم ضربان قلبتان تغییر کرده و فکر می‌کنید باید سریعاً بروید و مطمئن شوید که او در امن و امان است!

فراهم کردن فضاهایی که کودکمان بتواند یک

فعالیت فردی را به راحتی و حتی برای زمانی

کوتاه جلو ببرد مهم ترین کمک به اوست