



ارتباط ما با خودمان شبیه همان چیزی است که در ارتباط با کودک تجربه می‌کنیم

انعطاف‌پذیری نجات‌دهنده

• شاهد شفیعی

دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره
مشاور رابطه‌والد-کودک

تصور اینکه نه ما در والدگری مان اشتباه کنیم و نه فرزندان در جایگاه کودکان‌شان حق اشتباه دارد، برداشت سختگیرانه‌ای است که ما را تحت فشارهای آزاردهنده‌ای قرار می‌دهد. آیا چنین برداشت سختگیرانه‌ای از موقعیت والدی خودتان دارید؟ چند لحظه به شرایط چند روز اخیر خودتان فکر کنید. آیا اخیراً سنگینی و فشاری بر خودتان تجربه می‌کردید؟

چه باید کرد؟

مراقبت از خود برای اینکه به سرحد انفجار هیجانی نرسیم، طبیعی است که بدن در شرایط خستگی، بیخوابی یا کم‌خوابی و ضعف یا بیماری که آن را پشت سر گذاشته یا با آن درگیر است، نتواند به طور طبیعی و قابل قبولی عمل کند. حالا زمان‌هایی را به یاد بیاورید که با همه این مسائل درگیر بوده‌اید و از آن طرف به خودتان سخت گرفته‌اید و فرصت نفس کشیدن به خودتان نداده‌اید. حالا که با شفقت بیشتری عوامل موثر بر رفتارتان را کنجکاوانه بررسی می‌کنیم، می‌توانیم به خودمان حق بدهیم که در شرایط سختی نتوانسته‌ایم آنطور که باید عمل کنیم؟ در زمانی که کودکمان با هیجان‌های سختی دست و پنجه نرم می‌کند، خودمان را در شرایط آرام و منطقی نگاه داریم، او نمی‌تواند خودش را به سرعت آرام کند. این وظیفه‌ماست که شرایط را آرام و بدون شتابزدگی مدیریت کنیم.

چند نکته در گوشی!

مهم‌ترین اهمیت این ماجرا این است که ما را از پشیمانی و سرزنش خود حفظ می‌کند. احساس ارزشمندی یک والد در گرو این است که بتواند عملکرد خودش را به درستی و بدون بزرگنمایی‌های سرزنش‌کننده بررسی کند و به خودش حق بدهد که گاهی اشتباه هم بکند. تا زمانی که فرصت ترمیم وجود دارد می‌شود امیدوار باشیم که تا حد امکان برای ارتباط خود و فرزندان تلاش می‌کنیم و زخم‌های ارتباطی را باز نگه نمی‌داریم. این انعطاف‌پذیری رابطه هموار راه را برای بهتر بودن، امن بودن و تغییر باز و ما را والد پذیراتر و مهربان‌تری در چشم خودمان و فرزندانمان نگه می‌دارد.

دوره‌های سخت...

انتخاب والد دو راه متفاوت را پیش روی مسیر عاطفی کودک قرار می‌دهد. یا او را به ارتباط با جهان امیدوار می‌کند و دنیا امن جلوه می‌کند یا برایش معنایی معادل بی‌اطمینانی دارد.

ناگفته پیداست این موضوع چقدر مهم است. هسته والدگری که الگوی ارتباطی کودک را پایه‌گذاری می‌کند این است که آیا والد می‌تواند احساسات خود و در ادامه رفتارشان را مدیریت کند؟

شاید مثال‌هایی از چنین موقعیت‌هایی را به یاد می‌آورید! لحظه‌هایی که احتمالاً از نوع بودن و رفتارهایتان پشیمان و ناراضی شده‌اید و از ته دل می‌خواست‌اید که به نقطه شروع والدگری برگردید. شاید این برایتان یک آرزوی محال باشد، اما خبر خوب این است این راه برگشت دارد!

می‌شود راهی برای ترمیم در فضای ارتباطی که بهم ریخته، پرفشار است و احساسات پیچیده‌ای تجربه می‌کنیم پیدا کرد. این خبر می‌تواند ما را امیدوار کند و فضای تازه‌ای را در ارتباط ما و فرزندان باز کند.

این امید الگویی ست برای کودکمان! و امکانی ست که ما برای او هم فراهم می‌کنیم و می‌پذیریم.

پذیرش مهم‌ترین امکانی ست که ما برای خودمان و فرزندان در نظر می‌گیریم و شفقتی است که در حق خودمان روا می‌داریم.

توجه به احساسات کودک نه با هدف متوقف کردن او که با هدف همدلی و درک موقعیت اوست که اهمیت دارد

وقتی پای توجه به احساسات پیش می‌آید با خودمان فکر می‌کنیم وقتی به کودکمان دل می‌دهیم موقعیت سخت‌تر می‌شود، بیشتر فریاد می‌کنند، بیشتر پافشاری می‌کنند، اصرارهایش کلافه‌کننده است و انگار نه انگار که با او همدلی کرده‌ایم تا اوضاع بهتر شود! هدف ما از همدلی چیست؟ می‌خواهیم او را متقاعد کنیم که از ما تبعیت کند؟ می‌خواهیم او را سر جایش بنشانیم؟ آینده‌اش ما را می‌ترساند و می‌خواهیم جلوی مشکلات بعدی را بگیریم؟ در حالی که ذهن ما در آینده یا گذشته سیر می‌کند کودکمان در همین اکنون به سر می‌برد و مساله اش برای او مهم‌تر از چیزی است که در ذهن ما می‌گذرد.

او کجا و ما کجا...

هر دو پای او در زمان حال است بر عکس ما که در زمان گذشته به سر می‌بریم یا آینده و این درست نقطه‌ای است که باعث اختلاف ماست. جایی است که نه ما می‌توانیم به راحتی حلش کنیم و نه می‌شود از کودک انتظار داشت که او خودش را با ما تطبیق دهد. این واقعیت ماجراست. بنابراین توجه به احساسات کودک نه با هدف متوقف کردن او که با هدف همدلی و درک موقعیت اوست که اهمیت دارد.

روزهای سخت زیادی در والدگری اتفاق می‌افتد. روزهایی که نفس گیر است و هیجان‌های سنگین و پیچیده‌ای را تجربه می‌کنیم. شاید والدشدن برایمان تصمیم عجولانه‌ای جلوه کند، مسئولیت سنگینی را به ما تحمیل کند و ما را تحت فشار قرار دهد. اما جای خوشحالی ست که علاقه بین والد و کودک معمولاً به سرعت می‌تواند جای تنش را با میل به ترمیم پر کند. مهم این است که والد آگاهانه تصمیم بگیرد که رابطه را ترمیم کند یا نسبت به شرایط پیش آمده بی‌تفاوت باشد و گسست‌های متعدد در رابطه والدی پیش بیاورد.