

کودکتان با رفتارش چه می‌گوید

سرشناسه: کلیفورد-پاستون، آندرتا Clifford-Poston, Andrea
عنوان و نام پدیدآور: کودکتان با رفتارش چه می‌گوید / آندرتا کلیفورد پاستون؛ ترجمه مهسا فتوحی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۰۸۲-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: ... When Harry Hit Sally...
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: کودکان – سرپرستی
موضوع: کودکان – روان‌شناسی
موضوع: والدین و کودک
موضوع: رفتار والدین
شناسه افزوده: فتوحی، مهسا، ۱۳۴۷، -، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ۷۶۹/ک۸ ک۹ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۳۵۴۴۶۷

کودکتان با رفتارش چه می‌گوید

آندرنآ کلیفورد پوستون
ترجمه مهسا فتوحی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

When Harry Hit Sally

Understanding your Child's Behaviour

Andrea Clifford-Poston

Simon & Schuster, 2007



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

آندرئا کلیفورد پوستان

کودکتان با رفتارش چه می‌گوید

ترجمه مهسا فتوحی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۳

چاپ پژمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹ - ۰۸۲ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 082 - 9

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۶۰۰۰ تومان

فهرست

سپاسگزاری	۱۳
دیباچه	۱۵
مقدمه	۱۹
غریزه سالم برای پدری و مادری کردن؟	۲۳
دانستن و ندانستن	۲۴
ما پدر و مادر بودن را کجا یاد می‌گیریم؟	۲۵
اگر شما پدر و مادر تنها هستید	۲۷
گزینه‌ای ملایم؟	۲۷
«و حال انتظارات به باد می‌رود...»	۲۹
۱. انتظارات بزرگ: کودکان چگونه زندگی ما را تغییر می‌دهند	۳۱
بهترین طرح‌های پیشنهادی	۳۲
انتظارات اجتماعی	۳۳
فعالیتی خلاقانه	۳۵

- اولین وظیفه پدر و مادر بودن ۳۹
- باقی ماندن افراد خبره در کنار والدین ۴۰
- خانواده بودن به چه معنی است؟ ۴۷
- دادن چیزی به آن‌ها که خودم هرگز نداشتم ۴۷
- بهتر از والدینمان آن را انجام می‌دهیم ۴۹
- داستان رؤیایی دوران کودکی ۵۱
- اگر شما پدر یا مادری تنها هستید وضعیت چگونه می‌شود؟ ... ۵۳
- ناامیدی و حسادت... زوج بدون بچه ۵۴
- «ما تصور می‌کردیم که این خوشایند است» ۵۶
- خلاصه ۵۶
۲. اولین نافرمانی‌های بزرگ: چرا آن‌ها نمی‌خورند و نمی‌خوابند... ۵۹
- مشکلات غذا دادن ۶۰
- غذا دادن امری متفاوت با انضباط‌بخشی است ۶۳
- غذاهای بد و غذاهای خوب ۶۴
- تأثیر‌گرایی‌های خانواده بر غذا خوردن ۶۶
- کودکی که از غذا خوردن امتناع می‌کند ۶۸
- بچه‌ایرادگیر ۷۱
- هوس‌های غذایی در کودکان بزرگ‌تر ۷۳
- کودکی که فقط یک نوع غذا می‌خورد ۷۵
- وقتی ایرادگیری غذایی تبدیل به بی‌نظمی در خوردن می‌شود .. ۷۶
- مدیریت بی‌نظمی غذایی ۷۸
- شما نمی‌توانید بر تمام مشکلات تغذیه‌ای آن‌ها پیروز شوید... ۷۹
- مشکلات خواب ۷۹

مشکل خوابیدن یعنی چه؟	۸۰
تنها بودن موقع خواب	۸۱
خواب و مرگ	۸۳
خوابیدن و اضطراب جدایی	۸۵
اهمیت رؤیاها	۹۰
بگذاریم آن‌ها گریه کنند یا خیر؟	۹۱
خوابیدن در تختخواب خودت یا خیر؟	۹۳
مشکلات خواب در کودکان بزرگ‌تر	۹۶
چه کسی مشکل دارد؟	۹۸
خلاصه	۱۰۰
۳. دزدیدن تاج‌ها: رقابت خواهر و برادری	۱۰۵
انتظار بیش‌تر... «کسی برای بازی کردن»	۱۰۵
آیا رقابت خواهر و برادری امری ناگزیر است؟	۱۰۷
آیا سن مناسبی برای داشتن خواهر و برادر وجود دارد؟	۱۰۸
اهمیت ناز و نوازش کردن	۱۱۵
تفکر جادویی	۱۱۷
اداره کردن رقابت کودکان بزرگ‌تر – «کوچک‌ترها توجه بیش‌تری دریافت می‌کنند»	۱۲۴
کودک خانواده – چه احساسی دارید وقتی شما اوضاع را خراب می‌کنید؟	۱۲۶
آیا شما باعث تحریک حسادت می‌شوید؟	۱۲۹
«من هرگز نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم»	۱۳۲
آیا رقابت خواهر و برادری مشکلاتی را در آینده به وجود می‌آورد؟	۱۳۳

- ۱۳۴ قابل قبول است که از خواهر یا برادرتان متنفر باشید.
- ۱۳۵ مراقب سگ باشید!
- ۱۳۵ خلاصه
۴. قوانین و مقررات و اعتراضات: وادار کردن کودک به انجام دادن
- ۱۳۷ کاری که به او گفته شده
- ۱۳۹ چگونه پدر و مادر بودن را از والدینمان می‌آموزیم
- ۱۴۰ کودکان نیاز به انضباط دارند
- ۱۴۱ چرا کودکان نیاز به نافرمانی دارند
- ۱۴۲ چرا نه گفتن این قدر مشکل است؟
- ۱۴۴ چرا کودکان به انضباط نیاز دارند؟
- ۱۴۶ وادار کردن آنها به انجام کاری که به آنها گفته می‌شود
- ۱۵۵ مرزهای بچگانه – ممکن است کودک لوس شود؟
- ۱۵۸ دو ساله‌های وحشتناک: افسانه یا واقعیت؟
- ۱۶۳ سال‌های میانی دوران کودکی
- ۱۶۷ مسئله تنبیه
- ۱۶۸ کودکی که بیش از حد خوب است
- ۱۶۹ منصف بودن به چه معنی است؟
- ۱۷۰ سیلی زدن یا نزدن
- ۱۷۲ مداومت داشتن
- ۱۷۳ وقتی یکی از والدین دیگری را تضعیف می‌کند
- ۱۷۳ خلاصه
۵. شب‌اداری، به کثافت آوردن و بد صحبت کردن: رفتار نگران‌کننده
- ۱۷۸ شب‌اداری

به کثافت کشیدن و آلودن.....	۱۸۲
هراس های بیمارگونه (فوبیا).....	۱۸۶
تشویش های غیرمنطقی (فوبیا).....	۱۹۳
گفتگوی بی پرده در مورد امور جنسی.....	۱۹۷
خلاصه.....	۲۰۳
۶. وقتی به نظر می رسد اوضاع بدتر می شود: دروغگویی، دزدی،	
قلدری کردن و رفیق بد.....	۲۰۵
دروغگویی.....	۲۰۵
چرا کودکان دروغ می گویند؟.....	۲۰۷
دروغ های معمولی کودکان.....	۲۰۷
دروغ بر سر امور پیش پا افتاده و جزئی.....	۲۰۷
دروغ های گزافه گویانه.....	۲۱۱
دروغ هایی که احساس مرا شرح می دهند.....	۲۱۵
دروغ های تفکیک شده - «من نبودم که!» - پسران خوب علیه بدها.....	۲۱۷
دزدی.....	۲۱۹
قلدری کردن.....	۲۲۵
خلاصه.....	۲۴۳
۷. انجمن های اولیاء و مربیان: فهم مطالب در مدرسه.....	
انجمن های اولیاء و مربیان.....	۲۴۸
شروع مدرسه.....	۲۵۰
آیا باید او را به مهد کودک بفرستیم؟.....	۲۵۱
کودکی که برای استقرار در مدرسه مشکل دارد.....	۲۵۳

- ۲۵۴ کنترل و ارتباط.....
- ۲۵۸ مدرسه برای کودک زیر هشت سال چه معنایی می‌دهد؟.....
- ۲۵۹ کودکی که یاد نمی‌گیرد.....
- ۲۶۲ درک فرایند یادگیری.....
- ۲۶۴ کودک بیش فعال – «او اصلاً گوش نمی‌کند».....
- ۲۶۸ وقتی نگرانی سودمند است.....
- ۲۶۸ امتحان غذای جدید – صرفاً یک مزه! – آماده کردن کودکان برای شروع مدرسه.....
- ۲۷۲ انتقال به مدرسه متوسطه.....
- ۲۷۵ مطالبی راجع به تکلیف مدرسه.....
- وقتی کودکان به مدرسه می‌روند دوست دارید چه کاری انجام دهید؟..... ۲۷۷
- و نهایتاً، از شایعات چینی آگاه باشید!..... ۲۷۸
- خلاصه..... ۲۷۹
۸. باور به خوبی: تأثیر طلاق..... ۲۸۱
- ارتباطی شکست خورده؟..... ۲۸۳
- طلاق تصمیمی بزرگسالانه است..... ۲۸۵
- به کودکان چه باید بگوییم؟..... ۲۸۷
- وظیفه افراد بزرگسال... «این تقصیر شما نیست»..... ۲۹۱
- وقتی یکی از والدین ناگهان خانواده را ترک می‌کند..... ۲۹۲
- واکنش کودکان به طلاق و جدایی..... ۲۹۴
- «مخصوص تو» – تجربه‌ای منحصر به فرد..... ۲۹۶
- وقتی یک کودک تمام بار غم را به دوش می‌کشد..... ۲۹۷

- ۳۰۰ نوعی از داغ‌دیدگی؟
- ۳۰۱ تأثیر مرحلهٔ رشدی کودک
- ۳۰۴ اهمیت مقایسه‌ها
- ۳۰۷ عوامل اجتماعی و سیاسی
- ۳۰۸ والدین چگونه می‌توانند کمک کنند
- ۳۱۶ اوقات خوشی با یکدیگر داشتن یا زمان را تلف کردن؟
- ۳۱۸ وقتی پدر به ملاقات نمی‌آید
- ۳۱۹ کودک به عنوان اسلحه
- ۳۲۱ تقسیم کردن توجه - از عهدهٔ دو خانه برآمدن
- ۳۲۳ والدین را به بازی در برابر یکدیگر کشاندن
- ۳۲۴ ازدواج مجدد
- ۳۲۶ خانواده‌های تجدیدساختار شده
- ۳۳۱ والدین چگونه می‌توانند کمک کنند
- ۳۳۲ در باب بالغ بودن
- ۳۳۳ اعتقاد به درستی
- ۳۳۳ خلاصه
- ۳۳۵ ۹. هرگز برنده نشدن: صحبتی با مادران و پدران شاغل
- ۳۳۶ تغییر و فرصت
- ۳۳۷ تأثیر انتخاب
- ۳۳۸ جایی که هیچ انتخابی نیست
- ۳۳۹ فقط یک کدبانو - آیا به مادران باید مزد پرداخت شود؟
- ۳۴۱ درست انجام ندادن
- ۳۴۲ از نظر کودک

- ۳۴۵..... کودک در نقش والدین
- والدین فرسوده – در ناتوانی از قبول مسئولیت چیز بدی وجود ندارد ۳۴۶.....
- برنامه‌ریزی برای مادر شاغل بودن ۳۴۸.....
- مزایای مادر شاغل داشتن ۳۵۳.....
- پدرانی که در مراقبت از فرزند مشارکت می‌کنند و پدرانی که مشارکت نمی‌کنند ۳۵۴.....
- لذت بردن با یکدیگر ۳۵۶.....
- پدر و مادر تنها ۳۵۷.....
- خلاصه ۳۵۷.....
- دربارۀ نویسنده ۳۵۹.....
- منابع ۳۶۱.....
- منابعی برای مطالعهٔ بیشتر ۳۶۵.....
- منابع اینترنتی ۳۶۷.....
- نمایه ۳۶۹.....

سپاسگزاری

این کتاب را من نوشته‌ام و برای دیدگاه‌های ارائه شده در آن کاملاً احساس مسئولیت می‌کنم. ولی با این حال احساس می‌کنم نمی‌توانم آن را «مال خودم» بنامم. این کتاب از میان هزاران گفتگویی که در طول زندگی‌ام با خانواده، دوستان، معلمان، سخنرانان، سرپرستان، همکاران، شاگردان و دانشجویان و البته خانواده‌هایی که با آن‌ها کار کرده‌ام، متولد شده است و همین‌طور از دل گستره مطبوعات، مردم حاضر در صف اتوبوس، در قطارها و رانندگان تاکسی و غیره - و البته این لیست بی‌انتهاست. از همه برای غنی و پرمایه کردن زندگی‌ام و کمک‌هایشان برای شکل دادن به ایده‌هایم متشکرم. با این حال برای تألیف این کتاب مساعدت‌ها و همکاری‌های خاص افرادی نیز وجود داشته است که از آن‌ها نیز سپاسگزاری می‌کنم.

البته بیش‌ترین دین را نسبت به خانواده‌هایی احساس می‌کنم که به من اجازه دادند در مقاطع زمانی خاص قسمتی از تاریخ زندگی آن‌ها باشم. آن‌ها حس احترام مرا نسبت به مفهوم این امر که در یک خانواده بودن چه معنایی دارد زنده نگه داشتند. من با هر یک از این ارتباطات رشد کردم و آن‌ها بسیاری چیزها را به من آموختند.

این کتاب نسخه‌ای به‌روزشده و گسترش‌یافته از کتاب دیگر من است به نام رازهای والدین موفق: دریابید که رفتار کودکان واقعاً به شما چه می‌گوید، که انتشارات هاو تو بوکس^۱ در سال ۲۰۰۱ آن را منتشر کرد. از همه والدین و متخصصانی که در اولین کتابم با مهربانی انتقادهای سازنده‌شان و نظرهایشان را برای پیشرفت کتاب ارائه دادند سپاسگزارم. با تشکر ویژه از روت والش سوارت.^۲ از آدام فیلیپس^۳ متشکرم که مهربانانه موافقت کرد دیباچه‌ای بر این کتاب بنویسد و به من الهام بخشید و در تمام طول دوره نوشتن این کتاب به طور تخصصی و شخصاً مرا حمایت و تشویق کرد. مجال‌هایی در کتاب وجود دارد که خواننده می‌تواند بازی رقص مانند خلاق و خیره‌کننده او را با متن به‌درستی تشخیص دهد.

ایده این کتاب از سخنرانی‌ای در مدرسه دونانی^۴ در منطقه پترزفیلد^۵ همپشایر^۶ شروع شد. از سارا وبستر و گروهش برای حمایت‌های دائم و تشویق‌هایشان متشکرم.

1. How To Books LTP 2. Ruth Walsh-Sewart 3. Adam Phillips
4. Dunnanie 5. Petersfield 6. Hampshire

دیباچه

مزیت زندگی در «عصر متخصصان» این است که انبوهی از مطالب و اطلاعات تخصصی مفید در مورد تقریباً هر کاری که ما انجام می‌دهیم وجود دارد. مشکل این جاست که ما همیشه نمی‌دانیم کجا می‌توانیم این اطلاعات را پیدا کنیم یا به چه کسی می‌توانیم اطمینان کنیم. وقتی نوبت به تربیت فرزندان می‌رسد - که از لازم‌ترین امور زندگی است - این مشکل خصوصاً دردسرساز می‌شود. هر کسی اولین درسش را در مورد تربیت فرزند، در کودکی می‌گیرد، آن هم با حضور افرادی که به او توجه کافی دارند و او را تربیت می‌کنند و پرورش می‌دهند. هر کسی با توجه به دوران کودکی‌اش، احساساتی قوی و تئوری‌های خاص خودش را در مورد این که کودکان به چیزهایی نیاز دارند یا ندارند استخراج می‌کند. خیلی از افراد در این باره کاملاً ناآگاهند ولی با این حال افکاری قوی در مورد آن دارند (مثلاً همه به طور ناخودآگاه در مورد پرورش کودک و این که خودشان چگونه بایستی تربیت می‌شده‌اند، خبره‌اند). و وقتی افراد خودشان پدر و مادر می‌شوند کاملاً به وسیله این اطلاعات محاصره شده‌اند، گویی جامعه مشتاق است که فوراً مفید فایده باشد و در مورد چیزهایی که همیشه برای والدین تکان‌دهنده است، به آن‌ها اطمینان

ببخشد ولی احتمالاً افراد نسبتاً محتاط با وجود تمام این اطلاعات همان کاری را می‌کنند که اکثر مردم در طی سالیان انجام می‌داده‌اند. خیلی احتمال دارد که پدر یا مادر جوان حیران بماند که فرزندش به چه کسانی تعلق دارد: در وضعیتی با ماما و پزشک اطفال، روان‌شناس کودک و معلم، یا با خانواده‌اش که همیشه تاریخ استثنائی و عجیبی دارند و نیز منبع بزرگ درونی‌اش یعنی نسل قبلی.

چیزی که این کتاب به ما نشان می‌دهد این است که ما مجبور به انتخاب نیستیم - ما می‌توانیم از آنچه بهترین متخصصان به ما می‌گویند استفاده کنیم و شگفت‌زده شویم که ما قبلاً چقدر آگاه بودیم، و نیازی نیست که وحشت‌زده باشیم - می‌توانیم از چیزی که قبلاً می‌دانستیم استفاده کنیم تا دریابیم چه چیز دیگری می‌تواند برایمان سودمند باشد. آندرتا کلیفورد پوستون که هم معلم و هم درمانگر کودک و خانواده است در این امور فوق‌العاده با کفایت است، به عبارت دیگر، کتابی که او نوشته به طور شگفت‌آوری آگاهی‌بخش و مؤثر است. و اگرچه نسبت به مشکلات واقعی زندگی خانوادگی هوشیار است، هرگز فراموش نمی‌کند که لذتی که مردم در مصاحبت با یکدیگر می‌برند بهترین دلیل با هم بودن آن‌هاست.

هر کسی فرزندانش را ستایش می‌کند و این قسمت آسان کار است. چیزی که بیش‌تر مردم آن را مشکل می‌یابند دوست داشتن هرروزه بچه‌ها و پیدا کردن راهی لذتبخش برای زندگی کردن با آن‌هاست. چیزی که این کتاب به ما نشان می‌دهد این است که چگونه عملاً می‌توانیم از هوش ظریف زندگی عاطفیمان دست برداریم بلکه نسبت به آن هوشیار باشیم. جدا از همه این‌ها بچه‌ها (و همین‌طور بزرگسالان) موجوداتی اجتماعی‌اند و بقای آن‌ها و کیفیت زندگی آن‌ها به این بستگی دارد که با چه روش‌هایی به مردم اجازه می‌دهند بدانند که آن‌ها چه نیازهایی دارند. ولی از طرفی بچه‌ها به اشتیاق بزرگسالان برای گوش دادن به چیزهایی که آن‌ها می‌گویند نیز وابسته‌اند (یک نامه بدون

آدرس، هیچ‌گاه نامه محسوب نمی‌شود). و این مطلب بدین معنی است که – همان‌طور که کلیفورد پوستون به‌وضوح به ما نشان می‌دهد – بزرگسالان قدرت تحمل احساسات کودک را داشته باشند، که این شامل درجه مؤثری از عدم قطعیت – به این معنی که کودک نیاز ندارد والدینش متخصص پرورش فرزند باشند ولی تا حد امکان هوشیار و مراقب باشند – و نیز میزان معینی از نادانی و سردرگمی می‌شود. همان‌طور که این کتاب نشان می‌دهد، پدر یا مادر بودن به معنی درست عمل کردن نیست، بلکه بیش‌تر آن است که از اشتباه نهراسیم.

شاید یکی از نیکوترین ویژگی‌های کتاب کلیفورد پوستون این است که علی‌رغم در بر داشتن اطلاعات پایه‌ای مفید، هیچ‌گاه نگاه به این حقیقت را متوقف نمی‌کند که هر کودک، مثل هر خانواده، چیزی آزمودنی است. قسمتی از روح کتاب دربرگیرنده نگاه به این مفهوم قابل ستایش است. اگر در بهترین حالت، این کتاب کتابی خودآموز است که حس شگفتی را برمی‌انگیزد به سبب این است که نویسنده چیزهایی می‌داند و به ما می‌گوید که چه می‌داند بدون این‌که بیش از حد دانا باشد. او هیچ‌گاه ما را مجبور نمی‌کند که تصور کنیم برای تربیت درست فرزندانمان باید مثل او باشیم. از آن‌جایی که امروزه نسبت به گذشته اطلاعات بسیار بیش‌تری وجود دارد – در مورد فرزندان و مفهوم کلی والدین بودن که قبلاً هرگز در موردشان مطالعه نشده – ما مایلیم تصور کنیم که تنها نیازمان داشتن اطلاعات است. در این کتاب خواننده خصوصاً روشن‌ترین توضیحات را از به‌روزترین تئوری‌های رشد کودک پیدا خواهد کرد.

ولی به نظر من چیز دیگری در این کتاب وجود دارد که توضیح آن کمی مشکل است – مشکل‌تر از تبلیغ کردن برای آن – چیزی که در کتابی راجع به کودکان ممکن است مهم باشد و آن صدای سخنگویی است که شما می‌توانید در خلال لغات نوشته‌شده در صفحات کتاب آن را بشنوید. وقتی همان‌طور

که این کتاب را می‌خوانید به آن گوش هم می‌کنید - در این کتاب به طور دقیق پیشنهاد های مفیدی در مورد این که در چه هنگام چه کاری را انجام دهید وجود دارد - می‌توانید ویژگی روحانی صدای نویسنده را در آن به خوبی بشنوید و همین آهنگ صدا که ما را برای موافقت یا مخالفت آزاد می‌گذارد، باعث ارزشمندی کتاب می‌شود. در خلال سؤالاتی که می‌پرسد و جواب‌هایی که می‌دهد برای خواننده فضای فراوانی وجود دارد که در مورد این موضوع جذاب بی‌پایان افکار و تصورات خود را داشته باشد و بعد از همه این‌ها، این سؤال بی‌نهایت جذاب: کودکان چگونه بدون این که درک درستی از اعمالی که انجام می‌دهند داشته باشند و در حالی که کسی دیگر مراقبت از آن‌ها را بر عهده دارد رشد می‌کنند.

آدام فیلیپس
روان‌درمانگر ارشد اسبق کودکان
در بیمارستان چرینگ کراس،^۱ لندن

مقدمه

«کودکان همیشه بیش‌تر از آنی که بتوانند بر زبان آورند، می‌دانند: و این آن‌ها را از ما بزرگسالان جدا می‌کند زیرا ما معمولاً بسیار بیش‌تر از آنی که می‌دانیم، بر زبان می‌آوریم.»

(لوسیران، جی.)^۱

«وقتی ما به دیدار شما آمدیم تصور می‌کردیم [برای پرورش فرزند] یک روش صحیح وجود دارد... که ما آن را اشتباه انجام می‌دادیم. انتظار ما این بود که به ما بگویید چگونه آن روش را به طور صحیح و کامل انجام دهیم. وقتی شما چیزی در آن مورد نگفتید باعث عصبانیت ما شد... بعداً ما متوجه شدیم که اگر ما اشتباهی انجام می‌دهیم خیلی اهمیت ندارد و سپس شروع به تفکر در مورد اشتباهاتمان کردیم...»

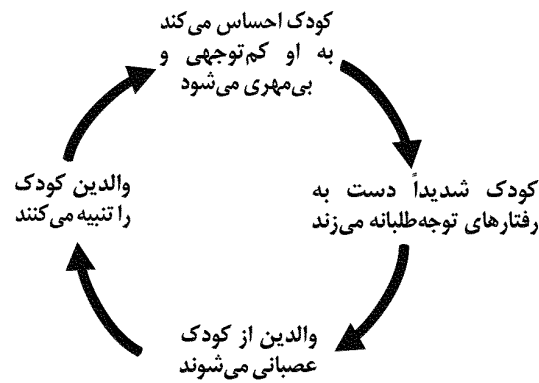
(پدر یک کودک هفت‌ساله)

همان‌طور که شما خواننده عزیز این کتاب را باز می‌کنید، من انتظارات شما را از خودم در مقام نویسنده خوب می‌دانم. این کتاب زاده شده از همین انتظارات

1. Lusseyran, J.

است: انتظارات والدین از کودکان، انتظارات والدین از من، انتظارات کودکان از والدین، و انتظارات من از والدین. چه چیز باعث شد که شما این کتاب را بخرید؟ این کتاب را به دلیل داشتن بچه‌ای در دسرساز خریده‌اید یا هنگامی که از روی بی‌کاری در کتابفروشی می‌گشتید کشفش کردید؟ آیا دوستان آن را به شما توصیه کرده، یا متخصصی که امیدوار بوده این کتاب به شما اطمینان می‌بخشد و به روشی سازنده با شما به گفتگو می‌نشیند؟ آیا فردی دیگر به دلیل این که این کتاب مشتی مطالب دروغ است، آن را به کناری گذاشته بود و شما در لحظه کسالت و تنهایی آن را برداشتید که نگاه کنید؟ شما چه انتظاری از آن دارید؟ و چه اتفاقی باید برایتان بیفتد تا احساس کنید انتظارات شما برآورده شده‌اند؟

ممکن است این کتاب با دیگر کتاب‌هایی که برای والدین نوشته شده است تفاوت‌هایی داشته باشد، چرا که در این کتاب کم‌تر بر این مطلب تمرکز می‌شود که چگونه رفتار کودکان را کنترل کنیم و بیش‌تر توجه بر این است که چگونه رفتار آن‌ها را بفهمیم – «چرایی» رفتار کودکان. من مایل نیستم که «راه درستی» را آماده کنم یا راه‌حل‌های لحظه‌ای برای رفتار کودکان در دسرساز ارائه دهم. چیزی که امیدوارم انجام دهم فراهم کردن فضایی است که در آن می‌توانیم در مورد رفتار کودکان با هم بیندیشیم. کودکان روش‌های محدودی دارند که از طریق آن‌ها می‌توانیم متوجه شویم که آن‌ها مشکل دارند. اگر آن‌ها زبان ندارند و نمی‌توانند آن را قاعده‌بندی و ادا کنند، بسیار محتمل است که از رفتار به منزله راهی برای ارتباط با بزرگسالان استفاده می‌کنند. مشکل این جاست که کودکان اغلب رفتاری را انتخاب می‌کنند که دقیقاً آشفتگی آن‌ها را توضیح نمی‌دهد. بعد بزرگسالان رفتار آن‌ها را با عناوینی چون در دسرساز و نامناسب تلقی و تعبیر می‌کنند. مثلاً کودکی چهارساله از ورود یک نوزاد تازه به خانواده آزردده و عصبانی است و به اشتباه تصور می‌کند که راه به دست



آوردن مهربانی والدینش این است که نوزاد را بزند و به این ترتیب چرخه شرارت گسترش می‌یابد.

وقتی والدین می‌فهمند که چرا کودک به این روش رفتار می‌کند، می‌توانند به طریقی که کودک احساس کند شنیده و درک شده است به او جواب دهند و رفتارش را مدیریت کنند و به این طریق کودک کم‌تر تحت فشار است که بخواهد رفتار نامناسب یا نامطلوب را تکرار کند. والدین نیز با آزادی می‌توانند مرزبندی‌های مناسب و قواعد مؤثر را به جریان اندازند. حال چرخه شرارت می‌تواند شکسته شود.

کودک احساس می‌کند به او کم‌توجهی و بی‌مهری می‌شود



کودک شدیداً دست به رفتارهای توجه‌طلبانه می‌زند



والدین می‌فهمند که کودک احساس عدم توجه و کمبود محبت می‌کند



والدین به کودک کمک می‌کنند که به روشی مناسب با آنها ارتباط برقرار کند



کودک احساس می‌کند دوستش دارند

مثلاً مادر جوانی که به دلیل رفتار تهاجمی و پرتوقع پسر سه ساله‌اش شدیداً آشفته و ناراحت بود به ملاقات من آمد. او توضیح داد که چطور بعضی مواقع پسرش بعد از رفتارهای تهاجمی‌اش تعمداً به او خیره می‌شود و تقریباً همیشه منتظر است که ببیند رفتارشان چه تأثیری بر مادرش گذاشته است. این مادر دختر پنج ساله‌ای نیز داشت که به فلج مغزی مبتلا بود و در نتیجه به توجهی بیش از کودکان همسن و سالش نیاز داشت، ولی مادر احساس می‌کرد که برای هر دو کودکش زمان و توجه کافی دارد.

او وحشت زده شد و وقتی که پرسیدم: «چگونه جیمز می‌فهمد که چه زمانی روی شما تأثیر گذاشته است؟»

او برای لحظاتی ساکت بود و سپس چهره‌اش به آرامی گشاده شد: «خوب، این‌طور است، این همان چیزی است که او می‌خواهد... او سعی می‌کند روی من تأثیر بگذارد!»

دایره کلمات جیمز هنوز محدود بود و قادر نبود نگرانی‌اش را در این مورد که خواهرش ذهن مادرش را اشغال کرده به زبان آورد. او می‌توانست تأثیری را که خواهرش روی مادرش داشت ببیند.

اغلب والدین با هر سختی و زحمتی می‌خواهند تمام تلاششان را بکنند و بعد آشفته و رنجیده می‌شوند وقتی علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان به نظرشان می‌رسد امور «اشتباهی» پیش می‌رود. اندیشیدن به رفتار کودکان فقط با برچسب «خوب یا بد»، «مناسب یا نامناسب» و در نتیجه فقط به منزله چیزی که باید کنترل شود، باعث می‌شود که فقط از دو جنبه به آن نگاه شود و در نتیجه آنچه را درون کودک در حال توسعه است نادیده گرفته می‌شود. والدین

و کودک در زوایای درستی نسبت به هم قرار دارند. با اضافه کردن بعد سوم یعنی اندیشیدن به رفتار کودک به منزله یک روش ارتباطی، امیدوارم این کتاب در مواقعی که دوستان و بستگان حمایتگر در دسترس نیستند یا فهم ما از وضعیت دچار ابهام و تیرگی می‌گردد زمینه‌ساز تفاهم و ادراک باشد. در این باره در فصل اول بیش‌تر صحبت خواهیم کرد.

غریزه سالم برای پدری و مادری کردن؟

دونالد وینی‌کات،^۱ متخصص برجسته اطفال و روان‌درمانگر کودک در دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰، می‌گفت که بزرگسالان دارای «غریزه سالم برای پدری و مادری کردن» هستند. چه اظهار عقیده گیج‌کننده‌ای! آنچه را ما غریزه می‌نامیم اغلب مجموعه‌ای از تمایلات، تجربیات و چیزهایی هستند که ما از والدینمان یاد گرفته‌ایم. پرورش کودک کاری دشوار و پیچیده است – کم‌تجربگی. این کتاب برای تربیت کودک طرحی ارائه نمی‌دهد بلکه بیش‌تر پیشنهاداتی برای عمل ارائه می‌کند که می‌تواند به کار آید. با زمان و فضا دادن به اندیشه، بیش‌تر والدین با استفاده از «غریزه سالم» می‌توانند تشخیص دهند که چه کار کنند – مثلاً راهی فوری بیابند که به رفتار کودکشان پاسخی شایسته بدهند. مشکل وقتی بالا می‌گیرد که بین غریزه سالم و احتیاجات کودکی خاص عدم تناسب وجود داشته باشد. در این هنگام است که یکی از والدین ممکن است احساس ناامیدی و تقلای بی‌هوده کند و نیز این احساس که فاقد غریزه سالم برای پدری و مادری کردن است و در نهایت این حس قوی به او دست بدهد که «این کتاب تأثیری ندارد»!

بنابراین دونالد وینی‌کات این مفهوم را ارتقاء می‌دهد به این‌که: «غریزه سالم برای پدری و مادری کردن چیست و از کجا می‌آید؟»

1. Donald Winnicott

دانستن و ندانستن

«شما ۲۵ سال دارید و فکر می‌کنید همه چیز را در مورد زندگی می‌دانید ولی، خدای من، چیزی متفاوت وجود دارد.»

(پدر یک کودک ده‌روزه)

یک شخص کجا و چگونه یاد می‌گیرد که پدر یا مادر باشد؟ «گریزه سالم برای پدری و مادری کردن» از کجا می‌آید؟ تصور ما این است که به طور خودکار می‌دانیم که چگونه پدر و مادری باشیم. فرهنگ ما پر است از افسانه‌هایی در مورد این‌که برای کودکان چه چیز خوب است و مانند تمام قصه‌ها، این افسانه‌ها در مورد پرورش فرزند بر واقعیت‌ها بنا شده‌اند. کودکان به استراحت کافی نیاز دارند ولی این بدان معنا نیست که همه کودکان به یک اندازه استراحت نیاز دارند! افسانه‌های پرورش فرزند باعث تشدید این عقیده می‌شود که پدر یا مادر بودن مهارتی است که آموخته می‌شود، مثل یادگیری یک کار یا یادگیری مقررات یک بازی. بیش‌تر مردم در مورد این‌که برای کودکان چه چیزی خوب است دیدگاهی شخصی دارند. نصیحتی که دهان به دهان می‌گردد (خواه پرسیده شده باشد یا خیر) از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به والدین، از دوستان به دوستان یا از متخصصان به والدین، در تقویت این عقیده که برای والدین خوبی بودن فقط یک روش وجود دارد سهم زیادی دارد.

پسر بچه یازده‌ساله بازیگوشی به نام جک همراه والدین مستأصل و به ستوه آمده‌اش به ملاقات من آمد. این والدین با فرستادن پسرشان به تخت‌خواب در شب مشکل داشتند. آن‌ها سعی کرده بودند که با او بسیار خوش‌رفتار و منعطف باشند و به طور منطقی در مورد ساعت‌های مختلف خوابیدن با او مذاکره کرده بودند ولی جک همیشه نق زده و آشوب به پا کرده بود. آن‌ها سرسختانه معتقد بودند که جک باید ساعت خواب منظمی داشته باشد، با بیان این مطلب که کودک نیاز به خواب و استراحت کافی دارد.

شاید کودکان قابلیت‌هایی دارند که می‌توانند میزان خواب و استراحت مورد نیازشان را برآورده کنند و تقاضا برای زمان خواب منظم‌تر بر اساس تقاضای والدین است نه تقاضای کودک. گفتن این‌که زمان خواب باید منظم باشد دلیل خوبی است ولی در مورد جک باعث تضاد و تعارض می‌شد. والدین او به برنامه جدیدی رضایت دادند که به جک اجازه می‌داد تا هر زمانی که دوست داشت بیدار بماند - اگرچه می‌بایستی بعد از ساعت هشت و نیم شب در اتاقی جدا از والدینش می‌بود - با این شرط که در ساعت هفت و نیم صبح برای صبحانه حاضر شود و اگر دیرتر از این ساعت برای صبحانه می‌آمد، بایستی در آن شب در ساعتی که والدینش می‌گفتند به بستر می‌رفت. سه شب اول، جک تا دیروقت بیدار ماند و با کفایت فراوان زمان صبحانه ساعت هفت و نیم را تنظیم کرد. ولی در نهایت او ساعت خواب منظمی پیدا کرد که خوشبختانه از ساعت خواب مورد تقاضای والدینش چندان دیرتر نبود. والدین جک با آزاد کردن خودشان از یک «افسانه فرهنگی» توانستند جنگ را از منطقه تحت کنترل پسرشان بیرون بکشند. آن‌ها آزاد شده بودند که بیش‌تر بیندیشند و خلاقانه با دیگر مشکلات دوران بلوغ او دست و پنجه نرم کنند. شاید گزینه سالم برای پدری و مادری کردن به این معنی است که کم‌تر در مورد بچه‌ها سؤال شود و بیش‌تر کاری انجام شود که توصیف آن راحت نیست. بنابراین شما چه انتظاری از این کتاب دارید، داشتن اطلاعات بیش‌تر راجع به بچه‌ها یا اطمینان بیش‌تر به قابلیت‌های خودتان به عنوان والدین... یا چه چیز دیگر؟

ما پدر و مادر بودن را کجا یاد می‌گیریم؟

کودکان در عین رشد یافتن در خانواده، یاد می‌گیرند که چگونه بالغ باشند، چگونه مهارت‌های افراد بالغ را به دست آورند، چگونه یک مرد شوند یا چگونه یک زن شوند. ما همه می‌دانیم که چگونه کودکان سعی می‌کنند که

رفتار والدینشان را تقلید کنند تا شبیه آن‌ها شوند. کودکی سه‌ساله را به خاطر می‌آورم که سعی می‌کرد به پدرش «کمک کند» تا راه آب بیرون خانه را تمیز کند. او وقتی به آشپزخانه نزد مادرش برگشت کاملاً برافروخته و هیجان‌زده بود.

«بالاخره پدرت تمیزش کرد؟»

پسر کوچولو جواب داد: «نه، هنوز بسته است. لعنتی!»

مادری مشاهده کرد که پسر چهارساله‌اش روی دستشویی پدرش نشسته است با روزنامه‌ای معکوس روی پایش. پسریچه مادرش را با نگاهی سخت و سنگین بر جا خشک کرد و گفت: «برو و راحت‌م بگذار.»

بنابراین کودکان در خانواده چگونه پدر و مادر بودن را یاد می‌گیرند. ما می‌آموزیم که چگونه از والدینمان بیاموزیم و در طول این مسیر بسیاری چیزهای دیگر نیز به دست می‌آوریم. آنچه والدین ما انجام دادند در طول سالیان دراز جذب شده است تا جایی که به روشی غریزی به عمل تبدیل می‌شود.

بسیاری از مردم تمایل دارند که کارها را به روشی متفاوت با والدینشان انجام دهند و بسیار شگفت‌زده می‌شوند وقتی درمی‌یابند که کارها را شبیه والدینشان انجام می‌دهند. این برای آن‌ها، خصوصاً والدینی که آشکارا مایلند این‌گونه نباشد، پریشان‌کننده است که در می‌یابند خودشان همان اشتباهات یا نظیر آن‌ها را انجام می‌دهند. وقتی والدین در تلاش برای «انجام کار درست» هستند، خواه آن تلاشی فکری در اتاق نشیمن برای طراحی بازی خلاقانه‌ای باشد یا وسواس حضور در تمام فعالیت‌های مدرسه، ممکن است کودک احساس تحقیر و خجالت کند زیرا در می‌یابد رفتار والدینش به‌طور خودانگیخته و مشتاقانه نیست، بلکه بر اساس دستورها و طرح‌های پیشنهادی کتاب‌ها و افراد متخصص دیگر است.

اگر شما پدر و مادر تنها هستید

در گذشته بر این که برای کودک لازم است که پدر و مادر با هم زندگی کنند تأکید زیادی وجود داشت. ما اکنون در مورد مزایا و معایب پدر یا مادر تنها صحبت می‌کنیم. ساختار خانواده در حال تغییر است و خانواده‌های پدر یا مادر تنها، خانواده‌های اختیاری، و نیز والدین پیرتر و غیره وجود دارد. (مدام از خودم می‌پرسم که کتاب من برای چه نوعی از والدین سودمند خواهد بود. امیدوارم برای همه فلسفه‌ای مناسب پیدا کرده باشم.) ممکن است بگویید که در این زمانه متغیر، کتاب‌های در مورد چگونه پدر و مادری بودن نسبت به گذشته برای خانواده‌ها اهمیت بیش‌تری یافته‌اند - و نوشتن آن‌ها سخت‌تر شده است - اکنون مفاهیم متعددی از خانواده وجود دارد و مردم بسیاری از نژادها و فرهنگ‌های مختلف هستند که در اشکال متنوع سعی دارند این مفاهیم را کاربردی کنند و موفقیت نسبی بسیاری از این خانواده‌ها تسکین‌بخش است. در فصل نهم و دهم با جزئیات بیش‌تر مباحث مربوط به پدر و مادر تنها بودن و مزایای آن را بررسی خواهیم کرد.

گزینه‌ای ملایم؟

وقتی آخرین کارها را روی این مقدمه انجام می‌دادم به طور اتفاقی قسمتی از یک برنامه تلویزیونی را که درباره موافقان و مخالفان سیلی زدن بود دیدم. بحث در میان مخاطبان در تسلط یکی از موافقان سیلی زدن بود که قدرتمندانه می‌گفت: «بچه‌ها از مرزها عدول می‌کنند و اغلب یک سیلی تنها زبانی است که آن‌ها می‌فهمند.» به نظر او دیگر انواع تنبیه‌ها بخشی از «گزینه‌ای ملایم» به شمار می‌آمدند که در آن «کودک شما را مستخدم خود می‌کند». موضوع جالب توجه این بود که این فرد سیلی را یک جور «زبان» می‌نامید که به عنوان نوعی از ارتباط، رفتار والدین را تفسیر می‌کند. از طرف دیگر رفتار کودکان را به طور ساده‌ای به بد یا خوب تقسیم می‌کرد و بر طبق این عناوین آن‌ها را کنترل می‌کرد.

حال ببینیم گزینه ملایم در تربیت فرزند چیست؟ مسلماً ما رفتار کودکان را که نشان‌دهنده روش خاص ارتباطی آنها با والدین است به درستی درک نمی‌کنیم. کودکان در دوران کودکی نیاز به مرزهای واضح و محکم دارند تا احساس امنیت کنند و به عنوان فردی جدا از دیگر مردم، احساس منحصر به فرد بودن خود را گسترش دهند. یک مرز و محدوده درست مرزی قوی ولی منعطف است. این مرزها به سلامت ما کمک می‌کنند و همین‌طور کمک می‌کنند دست به رفتارهایی نزنیم که برایمان غم و پشیمانی به بار می‌آورد. در زمان‌های مناسب می‌توان مرزها را دور زد. اگر شما به عنوان یک بزرگسال مرزهایتان و چگونگی حفاظت از آنها برای خودتان روشن و واضح است پس برایتان آسان است که این مرزها را به فرزندتان منتقل کنید. البته آنها مایلند پایشان را فراتر از مرزها بگذارند و درست این‌جاست که یاد می‌گیرند مرزها دقیقاً کجا قرار دارند. مثلاً برای این‌که کودک ببیند تا چه حد می‌تواند دور برود، سیلی زدن به او این مرز را نشان می‌دهد ولی برای گسترش احترام دوطرفه چندان کارایی ندارد. بنا بر تجربه من، کتک زدن به راحتی کودک را عصبانی می‌کند و در نهایت این خشم به روشی دیگر به نمایش گذاشته می‌شود. در مورد معنای ضمنی کتک زدن در فصل چهارم بیش‌تر صحبت خواهیم کرد.

اندیشیدن در مورد رفتار کودکان به عنوان نوعی از ارتباط و تلاش برای یافتن پاسخی درخور و شایسته، «گزینه ملایم» محسوب نمی‌شود. در حقیقت شما برای این‌که با آنها ارتباط برقرار کنید سعی در فهم احساس آنها می‌کنید و از این طریق به آنها کمک می‌کنید که راه بهتری برای بیان خودشان بیابند. وقتی کودکان به طریقی مناسب با احساساتشان ارتباط برقرار می‌کنند، نه تنها به دیگران بیش‌تر احترام می‌گذارند بلکه فرصت‌های بهتری دارند که نیازهایشان را برآورده کنند! البته این وظیفه دشواری برای والدین است و خیلی با «گزینه ملایم» که مرزهای بستگی زیادی به روحیه لحظه‌ای والدین دارد متفاوت است. وقتی شما خسته،

مشوش و عصبانی هستید یا فقط احساس دلسوزی دارید، به جای این‌که مرزها را نگه دارید بیش‌تر تمایل دارید که «بدهید و ببخشید». بسیاری از والدین با این نظر موافقت می‌کنند. اگر این اتفاقی منفرد و تنها در زندگی خانوادگی باشد خیلی مشکل‌ساز نیست ولی به عنوان عادت و روشی برای زندگی کودک ممکن است آسفتگی به بار آورد. کودکی که مرزهای امنی برای اعتماد کردن ندارد احتمالاً احساس ناامنی و اضطراب می‌کند.

«و حال انتظارات به باد می‌رود...»

این اتفاقی نیست که زوج باردار را «منتظر» نامیده‌اند. والدین به شیوه‌های گوناگونی منتظرند. در ابتدای فصل اول می‌خواهم این انتظارات را به بحث بگذارم با این شروع که کودک چه چیزی نیست! در فصول بعدی در مورد مشکلات معمولی خاصی در کودکان، رقابت بین هم‌شیرها، مشکلات مدرسه رفتن، دروغ‌گویی و دزدی، و قلدری کردن صحبت می‌کنم و این‌که چگونه می‌توانید این مشکلات را به عنوان نوعی برقراری ارتباط درک کنید و چه زمانی والدین باید به این رفتارها به عنوان موضوعی «غیرمعمول» توجه کنند و احتمالاً کمک متخصصان را جویا شوند. در فصل آخر اثر طلاق بر کودکان و بعضی مشکلات معمول و غیرمعمولی را که مادران شاغل با آن‌ها روبه‌رویند انعکاس می‌دهیم.

آندرنائا کلیفورد پوستان

۱۸ سپتامبر ۲۰۰۶

