



وقتی والدین، با حضورشان در چالش های کودک، به او پیام می دهند که تو تنها نیستی!

## هنوز هم تو را دوست دارم!

### ● شاهده شفيعی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره  
مشاور رابطه والد - کودک

بنابراین لازم است که احساسات آنها به هر دلیلی می خواهد باشد، ارزشمند بدانیم و از تمسخر و دست کم گرفتن آنها اجتناب کنیم. هر احساسی اهمیت دارد و توجه به آن باعث می شود که کمتر به رفتار پرخاشگرانه تبدیل شود.

#### با من حرف بزن!

یک والد امن به کودک فرصت می دهد تا با بیان خودش هر چند بریده بریده و ناقص، ماجرا را تعریف کند یا بگوید چه اتفاقی افتاده یا از چه چیزی ناراحت است. مهم است که این فرصت را از دست ندهیم! ممکن است ما بخواهیم کودک زودتر آرام شود اما به چه قیمتی؟! ما باید به کودک نشان بدهیم که تجربه و برداشت تو از موقعیت برای ما مهم است و ما قصد نداریم بدون اینکه حرفهای تو را بشنویم، از ماجرا عبور کنیم.

#### چه احساسی داری؟

والد امن به کودک کمک می کند تا احساسش را نامگذاری کند. شناسایی احساسات به کودک کمک می کند تا وضعیت روانی اش را از حالت گیجی و پیچیده بودن خارج کند و بداند چه اتفاقی برایش افتاده است. والد امن به کودک کمک می کند تا رفتارهایش را تنظیم کند. مثلا مشخص می کند که: «تو دلت می خواست که با هم بازی کنی اما نشد و حالا عصبانی هستی! اما اجازه نداری اسباب بازی دوستت را بشکنی!» این جمله ها که با محبت، لحن آرام و البته جدی گفته می شود، حد و مرزهای ارتباط با دیگران را در زمانهایی که احساسات شدیدی داریم مشخص می کند.

#### نکته در گوشه!

گاهی والد با اینکه می خواهد اما موفق نمی شود که از نظر هیجانی امن و در دسترس کودک باشد. حتی ممکن است از او هم رفتار اشتباه، پرخاشگرانه و عجولانه ای سر بزند. در این شرایط هم والد می تواند به نحو دیگری امن بودن خودش را ثابت کند.

یعنی می تواند به خاطر رفتار نامناسب از کودک عذرخواهی کند. این رفتار پیام فروتنی و آگاهی والد را به همراه دارد و همچنین به کودک نشان می دهد که به اندازه کافی ارزشمند و دوست داشتنی است.

و البته سعی می کند رفتار او شبیه رفتار کودک مضطرب و پریشان نباشد!  
در عوض، خودش را آرام نگه می دارد، چون می داند که کودکش در این لحظات، به دنبال یک جای امن می گردد هر چند رفتارش پرخاشگرانه و ناآرام است.

#### یعنی چه می کند؟

در کنار یا نزدیکی کودکش می نشیند. یعنی: «من اینجا هستم.» حتی اگر چیزی نگوید، بودن او باعث احساس امنیت در کودک می شود. ممکن است به کودک پیشنهاد بدهد که: «دوست داری بغلت کنم؟»

یک تماس فیزیکی گرم می تواند این پیام را به کودک بدهد که: «تو همچنان عزیز و دوست داشتنی هستی! حتی اگر جیغ بکشی و ناآرام باشی.»

#### دنیای او هم واقعی ست!

والد امن، احساسات کودکش را دست کم نمی گیرد و هر چند از نظر خودش موضوع چندان هم مهم نباشد، او می داند که احساسات برای کودک هم بسیار واقعی هستند درست مثل وقتی که خودمان از چیزی ناراحت و پریشان می شویم!

(معمولا اتفاقاتی که بچه ها را پریشان و ناآرام می کند، در دنیای بزرگسالانه ما اهمیت زیادی ندارد).

والد امن، احساسات کودکش را دست کم

نمی گیرد، هر چند از نظر خودش موضوع چندان

هم مهم نباشد. او می داند که احساسات برای

کودک هم بسیار واقعی هستند

در امنیت به سر بردن برای شما چه معنایی دارد؟ چه وقتی احساس می کنید که در ارتباط با کسی در امنیت هستید و خطری شما را تهدید نمی کند؟

در همین بزرگسالی کلمه ای ناامنی می تواند احساس ناخوشایندی در ما ایجاد کند. حتما کسانی را به یاد می آورید که در کنارشان همواره باید از خودتان مراقبت کنید. ممکن است کلمات یا رفتارهای غیر کلامی آزاردهنده ای داشته باشند که تمایل به دور شدن را در شما بیدار کند به جای میل به ارتباط و صمیمیت.

#### یک رابطه مهم

حالا فرض کنید که این ارتباط بین والد و کودک باشد! رابطه ای که برای هر دو طرف مهم است و برای یکی از آن دو طرف که کودک باشد، حیاتی است و هر ناامنی و بی ثباتی در رابطه می تواند او را مضطرب کند. ناگفته پیداست که امنیت در این رابطه، به ثبات رفتار والد و پیش بینی پذیر بودن او مربوط می شود.

البته که در دنیای واقعی یک والد نمی تواند در «تمام لحظات» مراقب رفتار و پیامهای کلامی و غیر کلامی اش به کودک باشد اما لازم است سعی کند تا در «بیشتر» مواقعی که کودک یا رابطه ای والد با کودک دچار مشکل می شود از نظر هیجانی یک والد امن، در دسترس و پاسخگو باشد.

#### تصمیم برای امن تر بودن

والدی که می خواهد از نظر هیجانی، امن باشد، مصمم است که ظرفیت و ویژگی هایی را در خود ایجاد کند. یکی از این ظرفیت ها، قابلیت فهم دنیای ذهنی کودک در شرایطی است که او احساسات شدیدی را تجربه می کند.

والد تلاش می کند که حدس بزند:

• این احساس شدید (مثلا خشم) چه دلیلی دارد؟

• کودکش در این موقعیت چه می خواهد؟