

کتاب کودک، خانواده، انسان

ادل فیبر، ایلین مزلیش

ترجمه گیتی ناصحی

بخش ۲، ۳ و ۴

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۳۱ تا ۴۹

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

برخی تداعی‌های ذهنی‌م را در پانویس نوشته‌ام.

۲: احساسات کودکان برای آنها واقعی است

سعی دکتر جینات بر فهماندن این نکته به ما: «هرگونه احساس مجاز است، ولی عمل محدود است.» «تا زمانی که کودک احساس درستی نداشته باشد نمی‌تواند درست فکر کند؛ و تا زمانی که کودک احساس درستی نداشته باشد، نمی‌تواند درست عمل کند.»

برخوردها و جملات متداول: «هیچ دلیلی برای ناراحتی تو وجود ندارد» «سر هیچ و پوچ این همه سروصدا راه انداخته‌ای» «این احساس تو دیوانگی است» «...هنوز بچه است، چه میفهمد، چنان وانمود می‌کند که انگار دنیا به آخر رسیده است.»

همه احساسات بچه‌ها حتی آنها که بار منفی دارد باید به رسمیت شناخته شود. بجای یک نطق در جواب این جمله «آه، تخم مرغ خیلی شله» میتوانیم بگوییم: «پس تو دوست داری سفت تر باشه.»

داستان رفتن برق و توصیف احساس بچه‌ها و صمیمیت ناشی از آن و بیرون ریختن احساسات بچه‌ها.

ما ناخودآگاه با نفی احساسات بچه‌ها به آنها می‌گوییم:

- تو نمیدونی چی میگی.

- تو احساس خودتو نمیفهمی.

- تو نمیدونی چی میخوای.

«میدانم که از دست بردارت که وسیله‌ات را خراب کرده خیلی عصبانی هستی و میخوای او را بزنی، اما این را با کلام به او بفهمان، نه با مشت»

کمک کردن به بیان احساسات بچه‌ها به معنای موافقت با آنها نیست. یک ابراز موافقت صمیمانه: «آره میفهمم» به فرزند شما میفهماند که «تمام احساسات تو، همه‌اش، برای من مهم است، چه احساسات خوب و چه بد. همه آنها بخشی از تو هستند. احساسات تو، نه مرا میترساند و نه برایم تعجب آور است»

تا وقتی احساسات خشم و ناامیدی بچه به وضوح بیرون نریزد، به آنها توجه نشود و

به عنوان واقعیت پذیرفته نشود، قابل تغییر نیست.

تاثیر پذیرفتن احساسات بچه‌ها در مورد احساس بد نسبت به برادر کوچکتر و حرف بچه که «بچه سردش شده، روشو بپوشون!»

داستان پذیرفتن احساسات بچه در ندادن اسباب‌بازی جدید به دیگران و دادن آن بعد از مدتی به دوستش.

دکتر جینات: کاش میتوانستیم والدین را متقاعد کنم که دردکشیدن، رشد بچه‌ها را تسریع میکند،

و مبارزه، شخصیت آنها را میسازد. والدین آنقدر دلشان میخواهد فرزندانشان را خوشحال ببینند که آنها را از

تجربه‌های رشددهنده‌ای مانند یاس، محرومیت و غم محروم می‌کنند.

بجای «غصه نخور، یکی دیگه برات میخرم» با گفتن چیزی مانند «میدانم که دلت برای سگت تنگ شده، میدانم که احساس دل شکستگی میکنی و...» روحیه بچه‌ها تقویت میشود. این بهترین کمک در حق فرزندان است.

برای زخم دست کاری چز پانسمن و صبر برای بهبود نمیشود کرد، زخم روحی هم همین است. کمک‌های اولیه روحی و پذیرفتن این واقعیت که دوره شفا یافتن کند پیش میرود. باید به دخترتان وقتی دوستش تحویلش نگرفته می‌گفتید: «خیلی دردناکه که بهترین دوست آدم بعد از چند سال، نسبت به آدم بی تفاوت باشه، این موضوع ممکنه باعث بشه آدم احساس کنه تنهای تنهاست.»

آن وقت دخترتان با خود میگوید: «ممکن است دوستم با من قهر کرده باشد، اما من مادری دارم که منو درک میکنه.» حتی اگر فقط یک نفر در این دنیا باشد که به ما گوش دهد و احساس ما را درک کند، هر دردی قابل تحمل است.

داستان همدردی عمیق با بچه ای که توسط معلم تنبیه شده بود و واقعا درک کردن او که منجر به گریه کردن مادر همراه با بچه و عمیقتر شدن رابطه بین مادر و بچه شد.

۳: احساسات و جلوه‌های مختلف آنها

گوش دادن به احساسات بچه‌ها و صحنه گذاشتن رکن اساسی رابطه با آنها است، ولی این احساسات گاهی جلوه‌های دیگری هم دارد:

۱. نیاز به جلب توجه بعضی بچه‌ها بسیار زیاد است. داستان حرف زدن زیاد بچه و جمع‌بندی کردن مطالب توسط مادر و رسیدن به کار خودش!
۲. گاهی بروز احساس بچه‌ها در قالب کلمات توهین آمیز است. «میدانم عصبانی هستی، اما باید طور دیگری آن را بیان کنی، حالا برو بیرون و به حرفت بیشتر فکر کن»
۳. یک هدیه کوچک گاهی میتواند بچه را شاد کند و ماجرا ختم به خیر شود.
۴. هدایت کردن احساس هیجان قوی بچه‌ها بخ یک مجرای سازنده. بایستی اشیای خلاقیت آفرین مثل قلم و رنگ و کاغذ همیشه در خانه باشد.
۵. زمانی هم هست که اصلا نباید فهمید بچه احساسی دارد. بگذارید کودک گوشه دنجی در زوایای روحش داشته باشد.

۶. گاهی جایی برای رشد روحیه مبارزه‌جویی بچه‌ها فراهم میشود. «میدانم سخت است، اما من به این تلاش تو احترام میگذارم و اطمینان دارم راهی خواهی یافت.» «من دیدم به آن بچه‌ای که برای بلندی قدش سربه‌سرت می‌گذاشت بی‌اعتنایی کردی. لابد میدانی در خانواده ما شخصیت ارزش دارد و نه قد» داستان فرزندی که پدرش مرده بود و جمله مادر بعد از شکایت مکرر فرزند: «میدانم بعد از فوت پدرت دنیا برایت سخت شده، اما حالا ما یک خانواده تک والدی هستیم، کاش اینطور نبود، ولی فکر کنم وقتش رسیده کمی فکر کنیم و بهترین خانواده تک والدی باشیم.» فرزند بعد از آن چمنهای حیاط را که مدتها به آن توجه نشده بود، کوتاه کرد.

۴. وقتی کودک به خود اعتماد میکند

به مرور زمان، احساسات بچه‌ها مثل سیب و گلابی و صندلی برایم واقعیت پیدا کرده بودند. درست است که احساسات آنها به سرعت تغییر پیدا میکنند، اما تا زمانی که وجود داشتند، لزوما واقعیت پیدا میکردند.

ندادن جوابهای منطقی به ابراز احساسات بچه‌ها و صرفاً درک کردن و توصیف کردن آنها.

گاهی چند احساس ضد و نقیض همزمان وجود دارد! میشود همه را به رسمیت شناخت و فقط توصیفشان کرد.

احساسات بچه‌ها با هم فرق دارد و حق نداریم او را با دیگری مقایسه کنیم که مثلاً چرا او بستنی دوست ندارد برخلاف همه.

زمانی که احساسات، شناخته و پذیرفته میشوند، کودکان نیز احساسات خود را بهتر درک می‌کنند.

داستان دوچرخه‌ساز و احترام به احساسات بچه‌ها که واقعی بودند.

داستان احترام ویژه به ترس بچه موقع رد شدن از خیابان و محترم شدن احساس بچه برای خودش و سپس برخورد و تصمیم مناسب بچه بخاطر اعتماد به احساس خودش در استخر.

زمانی که به کودک می‌گوییم نمی‌فهمد چه احساسی دارد، نه تنها او را از دفاع طبیعی‌اش محروم کرده‌ایم، بلکه او را گیج، بی‌حس و سردرگم بار می‌آوریم. او را مجبور می‌کنیم دنیایی غیرواقعی از کلمات و سیستم‌های دفاعی‌ای بسازد که هیچ ارتباطی با واقعیت‌های درونی‌اش ندارد. او را از شخصیت واقعی‌اش جدا می‌کنیم و زمانی که به او اجازه نمیدهیم بداند چه حس میکند، احساس کمتری برای درک آدمهای اطرافش خواهد داشت.

اما زمانی که احساسات بچه‌ها را به رسمیت می‌شناسیم، چه نعمتهای فوق‌العاده به آنها می‌دهیم: قدرت حرکت از موضع احساسات درونی؛ امکان داشتن یک قلب رئوف؛ فرصت ارتباط داشتن با یک موجود استثنائی یعنی خودش.