

الفبای مراقبت از کودک

نحوه‌ی رویارویی با عواطف، شادی‌ها و نیازهای کودک

دکتر آلن فروم

پیام پاکدل



سرشناسه	:	فروم، آلن	<i>Fromme, Allan</i>
عنوان	:	الفبای مراقبت از کودک	
مشخصات نشر و نام مترجم	:	تهران، درسا. / پیام پاکدل	
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص	
وضعیت فهرست نویسی	:	فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا	
عنوان اصلی	:	<i>The abc of child care.</i>	
موضوع	:	نحوه رویارویی با عواطف، شادی ها و نیازهای کودک.	
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ الف ۴/ف ۱/۱۰ RJ	
رده بندی دیویی	:	۶۴۹/۱	
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۳۲۲۴۳۰۱	

اشارات درسا



- ☐ نام کتاب: الفبای مراقبت از کودک
- ☐ ناشر: درسا
- ☐ نویسنده: دکتر آلن فروم
- ☐ مترجم: پیام پاکدل
- ☐ ویراستار: حامد هاتف
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۳
- ☐ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
- ☐ چاپ: نیکاچاپ
- ☐ صحافی: منصوری
- ☐ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۶-۰۰۳-۷

ISBN: 978-600-336-003-7

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۰

تلفن: ۶۶۹۶۳۰۳۵ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۴۶۴۵۷۷

ساعات اداری: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنتی:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	احساس گناه
۱۴	احساس ناامنی
۱۸	آز شیر گرفتن
۲۱	استعداد موسیقی
۲۳	استفاده از بازی و زمان خواب
۲۶	استفاده از بازیها و عبارات های زشت
۲۸	امتیاز دادن به کودکان
۳۲	آموزش دستنویس و ریاضی
۳۶	بازی درمانی
۳۸	بازی کردن
۴۲	بازیگوشی و سربه‌هوایی
۴۴	بالا رفتن
۴۶	برقراری ارتباط
۵۲	بکن، نکن
۵۵	بلوغ عاطفی
۵۹	به دهان گرفتن پتو
۶۲	به فرزندی گرفتن
۶۶	بهره‌ی هوشی
۶۸	پر خاشگیری
۷۰	پرستار کودک
۷۸	پزشک
۸۱	پستانک
۸۲	ترس
۸۷	تست‌های هوش

۸۹	تغذیه‌ی کودک با شیشه
۹۲	تک‌فرزند
۹۴	تلویزیون
۹۷	تنبیه
۹۹	چپ‌دستی
۱۰۱	چهار دست و پا رفتن
۱۰۳	خرابکاری
۱۰۵	روغن نیمه‌زی
۱۰۶	خوابیدن
۱۱۴	خون‌گرفتگی
۱۱۹	دعوت دادن
۱۲۰	دندان‌پرست
۱۲۳	دوره‌ی نقاقت
۱۲۵	دوقلوها
۱۲۷	رشوه
۱۲۹	رفتار
۱۳۴	رقابت برادر و خواهر
۱۴۱	رقابت
۱۴۳	روابط والدین و فرزندان
۱۴۴	زندگی در شهر
۱۴۸	سازگاری
۱۵۲	سینما
۱۵۳	شب‌اداری
۱۵۷	شخصیت
۱۵۸	صحبت کردن
۱۶۰	صفات اکتسابی
۱۶۲	طلاق
۱۶۶	عشق ورزیدن

۱۶۹	غذا خوردن
۱۷۰	غذا دادن اجباری
۱۷۳	غرزدن و ایراد گرفتن
۱۷۶	فرزند ارشد
۱۷۹	فرزند اول
۱۸۱	فرزند آخر
۱۸۳	قشقرق به پا کردن
۱۸۵	کابوس های شبانه
۱۸۹	کمی
۱۹۱	کودک بی رحم
۱۹۳	کودک بیش فعال
۱۹۴	کودک مریض
۱۹۸	گریه و زاری
۲۰۱	مادر شاغل
۲۰۳	مرگ
۲۰۶	مراقبت از دندان ها
۲۰۸	مقاومت و لجبازی
۲۱۰	مکیدن شست
۲۱۵	مهد کودک
۲۲۰	ناخن جویدن
۲۲۴	نظافت
۲۳۰	هوش و ذکاوت

مقدمه

امروزه پدر و مادر بودن بیش از گذشته دارای اهمیت است. والدین در وهله‌ی اول مسئولیت‌های خودشان را مسئول تمام اتفاقاتی می‌دانند که برای فرزندانشان رخ می‌دهد. برنسل گذشته یا پیش از آن معتقد بودیم کودکان به دلیل دانستن رفتارهای نادرست انجام می‌دهند. حتی اگر این باور در حوزه‌ی وراثت نادرست باشد باز هم والدین از فرآیند شکل‌گیری رفتارهای نادرست فرزندانشان بی‌گناه می‌شوند. ولی امروزه معتقدیم که «ایراد از فرزندان نیست؛ بلکه مشکل، والدین آنها هستند.» این عبارت بدون توجه به ریشه‌ی نادرست بودن، مسئولیت والدین را سنگین‌تر می‌کند. اگرچه شک نیست که والدین مسئول اصلی رشد و تکامل کودکان خود هستند، اما به‌دلیل فحاشی میان اشتباهات آنها و رویدادهای اتفاقی وجود دارد. این رویدادها اساساً گزارشی عاطفی از حقایق علمی است، اما به‌دلیل جلوه‌دادن والدین قطعاً به این معناست که آنها باید از رفتار خود سرافکنده شوند و مطالب زیادی را برای تربیت فرزندان خود بیاموزند.

زمانی که در تلاشیم درک خود را نسبت به کودکانمان افزایش

دهیم، خیلی زود با مفاهیمی روان‌شناختی روبه‌رو می‌شویم که نه تنها متناقضند، بلکه برای رساندن ما به اهدافمان نیز بسیار ناقص هستند. از سوی دیگر اگر تمامی موارد امروزی را کنار بگذاریم و مانند والدین سنتی رفتار کنیم، ناگهان درمی‌یابیم که دیگر از موضع مقتدر خود در خانه که با چاشنی خشونت همراه است، لذت نخواهیم برد. دیگر دلیلی وجود ندارد که تنبیه بدنی را عاملی مؤثر در تربیت فرزندانمان بدانیم و بسیاری نیز از این حقیقت پیروی می‌کنند. امروزه شاهد تغییراتی در زمینه‌ی مراقبت از کودکان هستیم، دیگر در محیط خانه والدین ایستاده‌اند و کم‌نظرند و اغلب توجه بر فرزندان متمرکز است، نه والدین آنها.

دومین نکته‌ی مهم، والدینی مربوط است که میزان تأثیر آنها بر فرزندان‌شان در خانه ناچیز است. در گذشته تلویزیون، رادیو، فیلم و مطالب خنده‌دار بخش عمده‌ی آزار و روند رهبری والدین در محیط خانه را به خود اختصاص داده بودند. گاهی پرسیده می‌شود که «این روزها چه کسی پایه‌گذار الگوهای اخلاقی در خانه‌های ماست؟ شخصیت‌های تلویزیونی یا ما؟»، «چه کسی منبع اصلی اطلاعات است؟ والت دیزنی یا ما؟»، «آیا ما اسباب‌بازی‌های کودکانمان را انتخاب می‌کنیم یا این بنگاه‌های تبلیغاتی هستند که زمام کار را به دست گرفته‌اند؟» زمانی والدین ساکنان دار هدایت خانوادگی بودند، اما اکنون مهمانان ابدی و تأثیرگذار زیادی در منزلگاه خانوادگی‌ها با خوش کرده‌اند.

سومین نکته‌ی پیش رو این است که والدین امروزی زمان اندکی برای خانه و خانواده‌ی خود دارند. اکنون فعالیت‌های زیادی وجود دارد که می‌توانیم در اوقات فراغت خود به آنها مشغول شویم که

در نتیجه، ما را از محیط خانه دور می‌کنند؛ ولی در گذشته کار زیادی برای انجام دادن نبود، جز اینکه فرزندان را در برنامه‌های روزانه‌ی خود بگنجانیم. والدین حتی اگر در خانه نیز بمانند، باز هم کارهایی وجود دارد که سرگرمی‌های داخل خانه را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد.

در نهایت والدین کمتر ادعا می‌کنند که پدران و مادران خوبی برای فرزندان خود هستند. جامعه برای کسب رضایت اشخاص در گذشته به‌شدت به‌شدت تا اوضاع را تماشا کند. در اینجا خطاب ما با افراد است که از نظر ظاهری جذاب، افرادی موفق در حرفه‌ی خود، خرس و غیبت سخاوتمند، ساعی و... هستند. حتی حفظ روابط مطلوب با فرزندان به‌رغم داشتن چنین صفاتی باز هم مشکل خواهد بود. از این رو سعادتمند می‌شویم با ورود این صفات و دستاوردها به محفل خانواده. والدین القانیم که تنها باید «والدین خوبی» باشند.

ولی در مواجهه با این واقعیت‌ها چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟ چگونه می‌توانیم در مسیر تبدیل شدن به والدینی ایده‌آل، مشکلات پیش رو را از میان برداریم؟ پاسخ تنها یک جواب منطقی است: بله، جواب این است که ما باید آگاهی خود را افزایش دهیم، پاسخ همه‌ی پرسش‌های کودکانمان را بدانیم و با حوصله و مهربانی به روان‌شناسانی آماتور تبدیل شویم؛ یعنی اگر نحوه‌ی رویارویی با شرایطی را که فرزندانمان به وجود آورده‌اند فراگیریم، تا حدودی می‌توانیم آرامش خود را بازیابیم. درست است که این کتاب پاسخگوی پرسش‌های بسیار زیادی است، اما تأثیر آن زمانی به چشم می‌آید که والدین باور داشته باشند که می‌توانند از عهده‌ی آن برآیند؛

پس صرفاً ارائه‌ی اطلاعات و انتقال روش‌های صحیح برای رسیدن به نتیجه، فایده‌ای ندارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت، این آگاهی در صورتی ارزشمند است که به باور فرد مبنی بر انجام دادن صحیح کارهای خود کمک کند. همه‌ی افراد به یک میزان تحت تأثیر نوشته‌ها قرار نمی‌گیرند و کتاب‌ها از ارزش‌های متغیری برای افراد مختلف برخوردارند. مثلاً برخی والدین با مطالعه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی درمی‌یابند که قادر به اجرای توصیه‌های ارائه شده نیستند.

بهترین روش برای کاهش دشواری‌های موجود در مسیر رسیدن به والدین آرمانی، این است که از همجواری با فرزندان خود فاصله بگیریم. همیشه می‌شنویم که بچه دار شدن حس بسیار خوشایندی است. اما از طرف دیگر، مسئولیت، کارهای روزمره و شخصیت فردی افراد، ادامه‌ی مسیر را مشکل می‌کند. اکنون بهترین راه برای لذت بردن از فرزندانمان این است که توانایی لذت بردن از همه‌ی چیزها را در خود تقویت کنیم. لذت شخصی ما در متن این موضوع قرار دارد. اگر کارکردن، روزدن و سه‌سال شدن و سپس تکرار این موارد ساختار زندگی ما را تشکیل دهد دیگر نمی‌توانیم لذت‌های موجود در زندگی را تجربه کنیم. از سویی دیگر اگر با این دیدگاه که برای لذت بردن از دنیا به وجود آمده‌ایم زندگی کنیم، نخواهیم توانست نحوه‌ی لذت بردن از فرزندان خود را به‌خوبی با ما در صورت لزوم فرزندانمان را هدایت و گاهی نیز آنها را به حال خود رها می‌کنیم، گاهی نیز نسبت به اشتباهات کودکانمان احساس گناه نداریم و به همین دلیل برابر آنها از کوره درمی‌رویم. ما خود را درگیر مسئولیت‌ها و الزامات پدرانه و مادرانه نمی‌کنیم؛ زیرا اعتقاد داریم مسائل مهم‌تری برای انجام دادن هست. بنابراین گمان نمی‌کنیم که

فقط «باید» برای فرزندمان زندگی کنیم. به عبارت دیگر «هیچ کس نمی تواند همه چیز یک فرد باشد».

زندگی به تنهایی آسان است و این سهولت زمانی به کودک منتقل می شود که او نیز در محیط شاد خانه پرورش یابد.

احساس گناه

احساس گناه یکی از عناصر جدانشدنی در پرورش وجدان است. آموزش تشخیص خوب از بد، بررسی انگیزه های کودکان و تطابق آنها با قوانین و مقررات، زندگی اجتماعی از جمله وظایف هر پدر و مادری در زندگی محسوب می شود. از طریق همین آموزش هاست که کودک از بد و تولد آداب و رسوم زندگی کردن را می آموزد. او هرچه دوست داشتنی و پرستیدنی باشد، باز هم زندگی را بدون قوهی تشخیص آغاز می کند و تنها با کمک اشخاص دیگری که طی مسیر رشد در کنارش هستند، قادر خواهد بود چنین توانایی هایی را به دست آورد.

دانشی که کودک از تمایز میان خوب و بد کسب می کند، «وجدان» نامیده می شود. البته همه ی انسان ها به درجات مختلف این خاص پدیده بهره می برند. در واقع وجدان ما را از نادرست بودن کاری که می خواهیم انجام دهیم، آگاه می کند.

اکنون احساس گناه چیست؟ احساس گناه اساساً به منزله ی رشد عاطفی بیش از حد وجدان است. این حس در ساده ترین شکل ممکن رفتارهای ناپسند را تقبیح می کند. در حقیقت حس می کنیم کار اشتباهی انجام داده ایم؛ به طوری که حتی اگر شدت آن ناچیز باشد،

باز هم حس ناخوشایندی گریبانگیرمان می‌شود و در صورتی که شدتش زیاد باشد، می‌تواند چون تنبیه بدنی دردناک جلوه کند. این پدیده به دلیل ماهیت کاملاً عاطفی به‌راحتی در چهره یا رفتار قابل مشاهده است. این احساس نه‌تنها پس از انجام دادن کار نادرست سراغمان می‌آید، بلکه گاهی پیش از آن بروز می‌کند و انصراف ما را از آن کار در پی دارد.

۱. اساس ناامنی

تعیین نگرش والدین نسبت به کودکان که در نسل گذشته آغاز شد، برای آن بزرگوارانها رواند از پرورش احساس ناامنی در فرزندانشان جلوگیری کنند. در واقع امروزه احساس ناامنی عبارتی آشنا برای همه‌ی والدین محسوب می‌شود. امروزه به والدین هشدار داده می‌شود که موجب سرخورگی فرزندان خود نشوند، در محیط خانه مسئولیت‌های مهم‌تری به آنها بدهند، امکان ابراز وجود بیشتری برای آنها ایجاد کنند و خلاصه اینکه رفتارشان با فرزندانشان به گونه‌ای کاملاً متفاوت با سیاست‌های تربیتی سلسله قبل باشد. البته رسیدن به این هدف بسیار مشکل است. پس ترس می‌کنیم با خواندن این بخش درک بهتری از معنای احساس ناامنی و منشأ پدید آمدن آن کسب کنید.

ساده‌ترین راه برای درک آنچه ناامنی نامیده می‌شود، تشبیه آن به ترس است. تفاوت میان ناامنی و ترس در عمومیت و درجه‌ی آنهاست. ناامنی نسبت به برخی ترس‌های خاص، کلی‌تر است و گرچه احساس عمومی بر شدت میزان آن دلالت دارد، ولی در واقع،

شدت ترس بسیار بیشتر از آن است. شاید به راحتی بتوان حس ترس را در فردی که از چیزی ترسیده است، تشخیص داد، در حالی که تشخیص احساس ناامنی در فرد به تبحر و دقت بیشتری نیاز دارد. با این حال این دو احساس از یک منشأ سرچشمه می گیرند، یعنی از نگرانی شخصی نسبت به اثرات ناخوشایند آنچه در شرف وقوع است.

این دلوایسی مبهم و کلی می تواند به شیوه های بسیار مختلفی بروز کند. یک کودک ممکن است ناراحت، خجالتی یا منزوی باشد یا به راحتی به گریه بفتد. همچنین ممکن است رفتارهای توأم با اضطراب، تکرار اجباری، خصومت از خود نشان دهد. شاید احساس ناامنی کودک در تماس با سازگاری با اطراف یا ضعف در رسیدن به این موارد آشکار شود. او ممکن است به دلیل ترس از تنبیه شدن، پذیرفته نشدن، بی توجهی والدین و جدایی، فشارهای زیادی را تحمل کند. معمولاً این دسته از کودکان از عادات عصبی مکرر نظیر مکیدن شست، جویدن ناخن، شب ادراری و حرکات ناگهانی غیرارادی رنج می برند. آنها به سختی با کودکان دیگر کنار می آیند، مدام به پدر و مادر خود می چسبند، در یک بازی چندین مهارت، ضعیف عمل می کنند و مهم تر از همه، روابط نامساوی با والدین خود دارند.

چرا اثرات احساس ناامنی بسیار متنوع و گسترده اند؟ پاسخ این پرسش به طولانی بودن دوران خردسالی و ناتوانی و ضعف کودک در این دوره مربوط است. این دوران به قدری طولانی است که ما نیز طی این روند آسیب می بینیم. ما انسان ها به راحتی ناامید و سرخورده می شویم و به همین دلیل نسبت به خیلی چیزها احساس

ناخوشایندی پیدا می‌کنیم. سپس اطمینان به خود و اطرافیانمان را از دست می‌دهیم و دیگر اطمینان خاطری برای مان باقی نمی‌ماند و درنهایت، احساس نگرانی و ناامنی در ما رخنه می‌کند.

تنها والدینی که بتوانند حمایت خود را به فرزندشان نشان دهند، می‌توانند کم‌وبیش از گسترش چنین احساسی در کودک خود جلوگیری کنند. بی‌شک همه‌ی پدران و مادران از این موضوع اطلاع دارند. ولی باید توجه داشت که همه‌ی کودکان نمی‌توانند از این فرصت استفاده کنند.

کودکان خواسته‌های والدین موجب می‌شود کودکان تحت فشارهای شدیدی قرار بگیرند. کودکان برخی اوقات والدین خود را عاشق و دوست‌داشتنی می‌بینند و گاهی نیز بی‌حوصله و عصبانی. جانی کوچول را به یاد آورید. وقتی مادر جانی تلفنی در حال صحبت با مادرش است، جانی اصرار می‌کند که گوشی را از دست مادرش بگیرد و با مادر بزرگش صحبت کند. حالا بیست دقیقه بعد را تصور کنید. اینک مادر جانی به تعمیرکار ماشین لباسشویی تماس گرفته و در حال صحبت با او است. این بار از جانی اصرار دارد گوشی را از مادر خود بگیرد و با آن صحبت کند. بی‌مادر جانی نه تنها گوشی را به او نمی‌دهد، بلکه پس از قطع تلفن تنبیهش می‌کند. همیشه از کودکان انتظار داریم به والدین خود احترام بگذاریم، اما والدین به ندرت به فرزندان خود احترام می‌گذارند. گاهی آن‌ها در کانون توجه پدران و مادران قرار دارند و گاهی نیز با غفلت آنها مواجه می‌شوند. کودکان به همین دلیل در صداقت پدر و مادر خود تردید می‌کنند. به یاد داشته باشید که کودکان به دلیل ضعف و ناتوانی ذاتی، به صداقت والدین خود بیشتر نیاز دارند و بدون کمک آنها نمی‌توانند

حس رضایت از خود را تجربه کنند. فقط والدین هستند که می‌توانند در این زمینه به فرزندان خود کمک کنند. به عبارت دیگر، امنیت کودکان کاملاً در گروی توجه ویژه‌ی پدر و مادرهاست.

تنها کاری که می‌توان برای دلگرم و مشتاق کردن کودکان برای ویارویی با زندگی انجام داد، این است که بردباری بیشتری از خود نشان دهیم. صبر و بردباری نشانه‌ی بارز عشق پدر و مادر به کودک خود است. علاقه به درک کودک و در اختیار گذاشتن آزادی عملی در خواص کودک تنها در چارچوب صبر و شکیبایی امکان‌پذیر می‌شود. شاید برجسته‌ترین بخشی که می‌توانیم در آن شکیبایی خود را به فرزندان نشان دهیم، حوزه‌ی فعالیت‌های مرتبط با رشد او باشد (فعالیت‌هایی نظیر غذا خوردن، از شیر گرفتن، آموزش دستشویی رفتن و...). به بیان دیگر، ما باید از همان ابتدا نگرش درستی به این فعالیت‌ها داشته باشیم.

هرگونه تلاش برای رسیدن به استقلال سوری، پسرفت روابط میان ما و آنها را در پی خواهد داشت. به‌طور کلی این‌گونه تلاش‌ها نشانگر اضطراب ماست؛ اضطرابی که نه تنها با تقلید و تقلید انتقال است، بلکه آنها تصور می‌کنند ما در مقابلشان قرار گرفته‌ایم و با آنها مخالفت می‌کنیم.

این بدین معنا نیست که مخالفت، احساس امنیت نیست. به خطر می‌اندازد. آنها قطعاً برای همسوس شدن با زندگی به راهنمایی نیاز دارند. اغلب باید به کودکان گفت که چه کاری انجام دهند، اما راه‌های بسیاری برای گفتن وجود دارد، همان‌طور که روش‌های زیادی برای مخالفت کردن با آنها وجود دارد. در همه‌ی این موارد، صبر و شکیبایی است که می‌تواند تأثیرگذار باشد.