

جدایی از مادر بدون گریه

نویسنده: الهزاستیتلی

برگردان: بهزاد رحمتی



سرشناسه	: پنتلی، الیزابت Pantley, Elizabeth
عنوان و نام پدیدآور	: جدایی از مادر بدون گریه/ نویسنده الیزابت پنتلی، برگردان بهزاد رحمتی
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۷ - ۵۹ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: The no-cry separation anxiety solution: gentle, 2010 ways to make good-bye easy from six months to six year
موضوع	: اضطراب جدایی در کودکان
موضوع	: کودکان پیش‌دبستانی - روان‌شناسی
شناسه افزوده	: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: پ ۹ ۱۳۹۲ ۶ الف ۳ / BF ۷۲۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۸۱۵۳۰



جدایی از مادر بدون گریه

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: الیزابت پنتلی

برگردان: بهزاد رحمتی

حروفچینی: خرمشاهی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۷ - ۵۹ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت ۶۵۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو، رسید به

جمالزاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

دورنگار: ۶۶۴۲۴۱۰۱

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
یادداشت ویراستار.....	۹
مقدمه مولف.....	۱۳
فصل اول: همه چیز درباره اضطراب دوری کودکان.....	۲۱
فصل دوم: راه‌های مختلف مهار گریه بچه‌ها و نوپایان.....	۴۳
فصل سوم: مهار گریه با دستبند جادویی.....	۶۵
فصل چهارم: راه‌های مهار گریه کودکان مدرسه‌ای.....	۷۹
فصل پنجم: مهار ترس کودک در موقعیت‌های خاص.....	۱۰۷
فصل ششم: اضطراب شخصی والدین و مراقبین کودک.....	۱۵۵

پیشگفتار

تجارب شخصی‌ام به عنوان یک مادر و موقعیت حرفه‌ایم به عنوان یک مشاور و مربی مسایل تربیتی کودکان این حق را به من می‌دهد که درباره اصطلاح «اضطراب جدایی کودکان از والد (مراقب و پرستار)» اظهارنظر کنم.

واقعیت این است که از آنجا که برای سال‌هایی بلند ناظر حرکات و رفتارهای کودکان بوده و این مشکل یعنی اضطراب جدایی در کودکان را با پوست و گوشت لمس کرده‌ام بدین علت دغدغه و درماندگی والدین و مراقبین کودک را به خوبی درک می‌کنم. اگرچه کودکان شش ماهه تا شش ساله از این زاویه به گروه‌های مختلفی دسته‌بندی می‌شوند. برای مثال تجربه شخصی‌ام نشان می‌دهد که این مسئله در گروهی از خردسالان نمود مشکل‌آفرینی ندارد چون این کودکان گرایش آشکاری به خوداتکایی و تجربه‌گرایی دارند لذا بدین علت است که در هنگام دوری موقت از والدین و مراقبین خود کمترین قشقرق و الم‌شنکه و گریه و زاری را از خود به نمایش می‌گذارند. اما برخلاف این دسته از کودکان سازگار، کودکانی نیز وجود دارند که به محض مواجهه با این شرایط (جدایی موقت از والدین) بنای ناسازگاری گذاشته و این مخالفت خود را با گریه‌های جگرسوز و درآویختن به پروپای والد به اصطلاح گریز پا و فراری به نمایش می‌گذارند که این رفتار نه تنها روز خودشان را تلخ

می‌کند بلکه کام والدینشان را نیز تلخ کرده و در عین حال آنها را درگیر احساس گناه می‌کند. این در حالی است که پدر و مادر کودک جهت تأمین هزینه‌های زندگی چاره‌ای جز ترک کردن موقتی منزل ندارد. اما نکته مهمی که در این رابطه باید بدان توجه داشت این است که وضع این دسته از کودکان به اصطلاح وابسته به مراتب بهتر از کودک مضطربی است که حتی برای چند لحظه و چند دقیقه نیز تاب تحمل جدایی از مادرش را ندارد چون دسته اول در این فاصله زمانی (دوری مادر از کودک) به نوعی خود را با شرایط سازگار کرده و به طریقی روزش را می‌گذرانند و تلاقی این نارضایتی را پس از بازگشت مادر به منزل بر سرش درآورده و با سودادن حق گریه، بدین وسیله مادر گریزپایش را مجازات می‌کند. این در حالی است که همانطور که گفته شد براساس تجارب شخصی و حرفه‌ایم دسته‌ای از کودکان به شدت از مشکل دوری موقتی مادر رنج می‌برند.

به هر شکل از آنجا که اضطراب جدایی، همزمان در پویایی، نشاط و خودشکوفایی مادر و کودک سنگ‌اندازی کرده و مانع از سازگاری کودک و آرامش روانی مادر شده و مادر و یا مراقب کودک را درگیر احساس گناه و بی‌کفایتی می‌کند و چون این مشکل در بین کودکان به ویژه در این دوره و زمانه به علت مشکلات اقتصادی و تنگناهای مادی در همه نقاط جهان شایع و فراگیر است بدین علت این مشکل باید به طریقی مهار شود چه در غیر این صورت، به هیچ وجه پویایی و بالندگی کودک و خانواده دردمند تأمین نمی‌شود. خوشبختانه این مشکل با ارائه کتاب

حاضر توسط فرد توانا و با تجربه‌ای چون الیزابت پنتلی^۱ برطرف شده است چون الیزابت به طور حرفه‌ای نه تنها ید طولایی در مسایل تربیتی کودکان دارد بلکه مولف سری کتاب‌های بدون گریه از جمله کتاب حاضر است برای مثال الیزابت مولف کتاب کلاسیک و پرفروش «خواب بدون گریه و الم شنگه» نیز هست. لازم به ذکر است که تجربه و تخصص الیزابت تنها محدود به این کتاب‌های کاربردی نشده بلکه همانطور که گفته شد او اکنون بیش از دو دهه است که در حوزه مسایل رفتاری کودکان قلم زده و کتابهای پرفروش چندی را در اختیار خوانندگان دنیا از جمله خوانندگان ایرانی چون هزار و یک نکته تربیتی کودک به ترجمه همین مترجم قرار داده است. به هر شکل خوانندگان در این کتاب با راهکارهای گوناگون و در عین حال ساده‌ای جهت غلبه بر اضطراب کودکان آشنا می‌شوند که هر فردی می‌تواند بنا بر شرایط خاص خودش از دل این دریای راهکار، راه حل‌های مورد نظرش را انتخاب کرده و با اعمال آن در ارتباط با کودکش بدین وسیله تا سرحد امکان این مشکل را مهار کرده و پیامد آن هرچه بیشتر به پویایی و بالندگی خود و کودکش کمک کند.

روبین استفن سن^۲

رئیس انجمن ملی مربیان و مراقبین کودک

1. ELIZABETH PANTLEY

2. ROBIN STEPHENSEN

یادداشت ویراستار

چند سال پیش زمانی که الیزابت پنتلی طرح نگارش و تألیف کتابی تحت عنوان «خواب راحت و بدون الم شنگه و جاروجنجال کودک را به مؤسسه انتظاراتی مکرو هیل پیشنهاد کرد، از آنجا که به هوشمندی و توانایی بی نظیر الیزابت ایمان داشتم و چون تجارب شخصی ام نیز در این رابطه گویا بود بدین علت پیشاپیش ایمان داشتم که این دعای خالصانه دردمندان و مشکل زدگان بی شمار بوده است که این موهبت و موقعیت طلایی را در اختیار این موسسه قرار داده است.

به هر شکل، لحظاتی از مطرح شدن این پروژه توسط الیزابت نگذشته بود که به سرعت با این پروژه موافقت کردیم چون نه تنها من با پوست و گوشتم این درد (عدم خواب راحت و بی دردرسر کودک) را لمس کرده بودم بلکه دوستانم نیز به کرات از این مشکل گلایه می کردند و بی خوابی شبانه گاهیشان سبب شده بود که در کارکردهای نرمال روزانه شان اختلال ایجاد شود. همانطور که گفته شد من به موفقیت این طرح کاملاً ایمان داشتم اما آنچه که بیش از هر چیزی اسباب حیرتم را فراهم می کرد گل کردن مافوق تصور این کتاب در بین این دسته از مشکل زدگان بود زیرا از زمان

انتشار لازمه‌های خواب بدون گریه و قشقرق کودک، تماس‌های قدردانی و تشکر از طریقه‌های گوناگون به موسسه مکروهیل ارسال می‌شود و در این سپاس بی‌پایان و مافوق تصور، خانم پنتلی نیز بی‌نصیب نمانده است. لازمه به ذکر است که الیزابت پنتلی نه تنها مولف کتاب خواب راحت و بدون گریه کودک است بلکه مولف این نوع کتاب در مقوله‌های مختلفی چون خوراک، لباس پوشیدن و غیره است که این سرمایه‌گذاری‌های دامنه‌دار و بلندمدت و عمیق خانم پنتلی را تبدیل به کارشناسی استثنایی در حوزه مسایل و مشکلات کودکان کرده است. نکته دیگر قابل ذکر این است که من به عنوان ویراستار کتاب حاضر، از امتیاز ویژه بزرگ کردن سه بچه‌ام با راهکارهای گره‌گشای الیزابت در حوزه‌های رفتاری مختلف بوده‌ام. همینطور، شواهد موجود حاکی از این است که نه تنها من از راهکارهای تربیتی الیزابت بهره‌های فراوان برده‌ام بلکه بیش از یک میلیون پدر و مادر نیز به اشکال مختلف از این راهکارهای تربیتی بهره‌مند شده‌اند.

همانطور که گفته شد الیزابت کتاب‌های سازگارسانه کودک را به طور سری و منسجم تألیف کرده و اگرچه راهکارهای ارائه شده در این کتاب در بسیاری از موارد سبب برطرف شدن مشکل اعضای خانواده شده است اما نکته مهمی که رهایی‌یافتگان در پیامهای ارسال‌شده بر روی آن تأکید فراوانی می‌کنند این است که این راهکارهای مشکل‌گشایانه الیزابت سبب تقویت همدلی و همبستگی اعضای خانواده‌شان شده است.

به هر شکل، آنچه که تردیدناپذیر این است موفقیت چشمگیر کتاب‌های پیشین این مولف و کاردانی و هوشمندی الیزابت است و از آنجا که براساس شواهد موجود، کودکان بسیاری از مشکل اضطراب

جدایی رنج برده و این مشکلی بوده است که پسر بزرگم در دوران کودکی بدان مبتلا بود و چون در آن زمان ما به کتاب معجزه‌آسای الیزابت تحت عنوان «جدایی از مادر بدون گریه» دسترسی نداشتیم بدین علت در آن زمان ما به صورت غریزی و تجربی با این مشکل برخورد کرده و این نوع برخورد نیز گاهی موفق و گاهی ناموفق بوده و تجارب ناموفقم همیشه مرا از این بابت دستخوش سینه‌سوزی و عذاب وجدان می‌کرد و این احساس و حالت روحی بازتابی همان چیزی است که من شاهد آن در بسیاری از مادران آشنا هم هستم برای مثال همین چند وقت پیش بود که شاهد عدم ورود پسرپچهای به ساختمان کودکان بوده و کودک جهت فرار از کودکان در پشت یک درخت در محوطه کودکان پنهان شده بود و این ترس کودک بر درماندگی و سردرگمی مادر این پسرپچه دامن می‌زد. همان طور که ملاحظه می‌شود اضطراب جدایی گذرا نیز در بین کودکان شایع بوده و از آنجا که این مشکل آرامش روانی همه اعضای خانواده را مختل می‌کند و چون الیزابت چهره‌ای سرشناس در حوزه رفع مشکلات رفتاری کودکان است و چون کتاب‌های کودکانه پیشین او با موفقیت مواجه شده‌اند بدین علت تردیدی ندارم که راهکارهای مطروحه در این کتاب جهت مهار اضطراب جدایی به ویژه راهکار «دستبند جادویی» در این رابطه بسیار ریختن آب بر روی آتشی سرکش خواهد بود.

موفق باشید. جودیت مکاری^۱

ویراستار ارشد موسسه انتشاراتی مکرو هیل

مقدمه مولف

از آنجا که من به عنوان مولف کتاب حاضر چهارپنجه را بزرگ کرده‌ام بدین علت به خوبی با عذاب و مکافات اضطراب جدایی کودکان آشنایی دارم. برای مثال دختر بزرگم بنام آنجلا در دوران خردسالی‌اش چنان وابسته به من بود که گویی مرگ و زندگیش به من وابسته است. لذا به علت این وابستگی افراطی آنجلا به من بود که ما تا پیش از ده ماهگی او جرات استخدام یک پرستار را نداشتیم. این در حالی بود که اتکای بیش از حد او به ما به معنی واقعی کلمه اسباب خفگی ما را فراهم کرده بود چون علیرغم اینکه همه مشکلات ریز و درشت زندگی بر سر ما آوار بود با این همه ما به علت وابستگی افراطی آنجلا به هیچ وجه فرصت تنها و فارغ‌البال بودن حتی برای مدتی کوتاه را نداشتیم.

به هر شکل، پس از آنکه بالاخره دختر اولم ده ماهه شد سرانجام به اتفاق شوهرم تصمیم گرفتیم که جهت تمدد اعصاب شام را در رستورانی خاطره برانگیز صرف کنیم. بدین منظور به سرعت سوار ماشین شده و با بالا کشیدن پنجره بدین وسیله تلاش می‌کردیم که یکبار که شده نیز از شر مزاحمت آنجلا خلاصی یابیم اما رفتار آنجلا

در همین ابتدای کار نیز این تجربه را برایمان تلخ می‌کرد چون آنجلا در بغل پرستارش نه تنها بر شیشه ماشین چنگ می‌زد بلکه سیل آسا نیز اشک از چشمانش سرازیر می‌شد با این همه خستگی جسمی و روحی ما بیش از آن چیزی بود که بتواند در برابر این سینه‌سوزی بازتابی تسلیم شود. به هر صورت علیرغم گریه و زاری دخترم او را به پرستاره سپرده و ما جهت تمدد اعصاب راهی رستوران شدیم اما یک ساعت پس از ترک منزل، پرستار از سر درماندگی با ما تماس گرفته و از من خواست که هرچه سریعتر خودم را به آنجلا برسانم چون دخترم در این فاصله زمانی نه تنها توسط هیچ وسیله و ترفندی سرگرم نشده بود بلکه در تمام این مدت نیز حق‌ها و حقوق گریه را سر دادم بود. باری پس از بازگشت، آنجلا چنان حق‌ها و حقوق کنان خود را در آغوشم انداخت که گویی من رگ حیات و زندگیش هستم.

اما آنچه که درباره دختر دیگرم یعنی وانسا^۱ در این باره قابل گفتن است این است که پس از پایان سه سالگی وانسا، تصمیم گرفتم که او را در یک مرکز پیش دبستانی نامنویسی کنم و از آنجا که وانسا به هیچ وجه علاقه‌ای به حضور در این مرکز نداشت بنابراین هر باری که صبح‌گاهان او را جهت رفتن به مدرسه آماده کرده و لباس فرم را به تنش می‌کردم او نه تنها جهت فرار از مدرسه و فرار از دست من در پشت کاناپه پنهان می‌شد بلکه در ماشین جهت ابراز مخالفتش، اقدام به درآوردن جوراب و لباس

فرمش می‌کرد تا بدین وسیله به من بفهماند که از رفتن به مدرسه می‌ترسد. و زمانی که بالاخره با هر ضرب و زور و حقه و کلک او را به کلاس می‌کشاندم او با آویختن به پاهایم، گریه‌کنان از من می‌خواست که او را در کلاس تنها نگذارم و این در حالی بود که بردباری و مهربانی از سر و روی مربیان و آموزگاران او می‌بارید. این اشخاص حرفه‌ای و باتجربه بر این باور بودند که این مشکل وانسا (مدرسه‌گریزی او) حداکثر در ظرف یک ماه برطرف می‌شود. این در حالی بود که نه تنها در اثر گذشت زمان این اضطراب مهار نشد بلکه با اوج گرفتن این مشکل، چاره‌ای جز این ندیدیم که برای مدتی از فرستادن وانسا به این مرکز چشم‌پوشی کنیم.

از طرف دیگر تجربه تلخ یکی از دوستانم نیز در این رابطه قابل توجه است داستان از این قرار است که این زن پسری بنام ماتیو^۱ داشته و از آنجا که این زن در بیرون از منزل در یک اداره موفق شاغل بود بدین علت چاره‌ای جز این نداشت که ماتیو را به مسئولین مهد بسپارد اما از آنجا که ماتیو بشدت از اضطراب جدایی موقت از مادرش رنج می‌برد بدین علت نه تنها در استانه رفتن به مهد دستخوش اختلال دهشت و هراس می‌شد بلکه اضطراب شباهنگایش نیز خواب راحت را از چشمان این پسرک هراسان ربوده بود با این همه اگرچه مادرش گریزی از اینکار نداشت اما خودش نیز از این تجربه تکراری بیزار بود چون رفتار پسرش کل روزش را برایش تلخ و ناگوار می‌کرد چون ترس مرضی و افراطی

ماتیو سبب می‌شد که در بسیاری از روزها مادر جهت گریختن از چنگ پسرش دست نیازش را به سوی مربی دراز کند بدین معنی که مربی می‌بایست اولاً بسان یک اهرم دستان قفل شده ماتیو را از پای مادرش جدا کرده و در ثانی پس از باز کردن این قفل نیز مثل عقاب پسرک را در چنگالش بگیرد تا بدین وسیله مانع از دویدن او به سوی مادر گریزپایش شود به هر شکل از آنجا که این تجربه تلخ هر روزه تکرار می‌شد و هیچ نشانه‌ای از بهبودی و سازگاری در پسرک به چشم نمی‌خورد سرانجام مادر این پسرک مبتلا به اضطراب جدایی تصمیم گرفت که با ول کردن کار رسمیش جهت تامین نیاز مادیش در منزلش اقدام به دایر کردن مرکزی جهت نگه داری کودکان کند تا بدین وسیله هم در کنار پسرش باشد و هم اینکه مهارت‌های اجتماعی پسرش را تقویت کند با این همه این فداکاری برای این مادر بسیار گران تمام می‌شد.

اما آنچه که درباره پسر کوچکترم یعنی کلتن^۱ در این رابطه قابل ذکر است این که این پسر نیز در آستانه ورود به کودکستان برای مدتی درگیر اضطراب جدایی بوده و این اضطراب نه تنها صبح‌گاهان او را درگیر عوارض جسمانی اضطراب از جمله دل‌آشوبه و دل‌درد می‌کرد بلکه این تجربه دردناک صبح‌گاهی هرچه بیشتر بر احساس گناه دامن می‌زد چون علیرغم اینکه همراه پسرم تا کلاس درسش رفته و در عین حال حرفهای اعتماد به نفس آفرینی به وی می‌زدم باز هم نمی‌توانستم جلوی گریه‌اش را بگیرم اگرچه آموزگار

می‌گفت که پس از ترک کردنم، او بتدریج خود را با شرایط سازگار می‌کرد با این حال این جدایی دردناک اثرات سویش را بر روی روحيات و خلییاتمان بجا می‌گذاشت. باری، همانطور که ملاحظه می‌شود از چهار بچه‌ام، این نارسایی در سه بچه‌ام نمودی آشکار داشته و من نیز چوب این مشکل را خورده‌ام چون در آن زمان راهکارهای مهاری کنونی را در اختیار نداشتم با این همه کاملاً نیز دست و پا بسته نیز نبودم چون علاقه‌ام به تربیت و شناخت رفتارهای کودک علاقه‌ای ریشه‌دار و دیرپا بوده است.

به هر شکل، اکنون این پرسش مطرح می‌شود که بالاخره چه بر سر این مشکل این فرزندانم آمد؟ واقعیت این است که اگرچه اضطراب جدایی خردسالی مشکلی گذرا و ناپایدار است و در بسیاری از موارد این مشکل شکل بیمارگونه و اختلالی به خود نمی‌گیرد با این همه شکل ساده این مشکل نیز می‌تواند نه تنها زندگی را به کام خانواده تلخ کند بلکه در برابر پویایی و نشاط اعضای خانواده نیز سنگ اندازی می‌کند لذا بدین علت است که فرد باید تا سرحد امکان مانع از مزمن شدن این نارسایی شود. خوشبختانه از آنجا که از دیرباز ذهن مشغول اصول تربیتی کودک بوده‌ام بدین علت دو دخترم نه تنها به سرعت این مقطع زمانی را پشت سر گذاشتند بلکه امروزه در بزرگسالی آشکارا تبدیل به آدمی برونگرا و خودکفا شده‌اند لازم به ذکر است که هم اکنون دخترانم در دانشگاه تحصیل کرده و نه تنها بیشتر اوقاتشان را در آنجا می‌گذرانند بلکه نقش موثری را نیز در فعالیت‌های جنبی دانشگاه ایفا می‌کنند.

همینطور، آنچه که درباره ماتیو و مادرش قابل ذکر است این که این زن با ارسال نامه‌ای به من نه تنها مراتب تشکرش را از راهکارهای مهاری این کتاب را ابراز داشته است بلکه این خبر مسرت بخش را نیز به اطلاع رسانده است که پس از غلبه بر مشکل اضطراب جدایی پسرش، هم اکنون به سر کار قبلیش بازگشته است به علاوه نه تنها پسرش دیگر هراسی از رفتن به مهد ندارد بلکه با دست و پا کردن دوستانی بی‌شمار، این مکان را مکانی جذاب و دوست داشتنی می‌یابد.

از طرف دیگر همانطور که گفته شد پسر کوچکم از مقطع زمانی کودکستان به طور دوره‌ای رنجسته و گریخته درگیر این مشکل (اضطراب جدایی) بوده است و اگرچه من با این مشکل دخترانم به طور غریزی و تجربی برخورد کرده‌ام با این همه پسر کوچکم که هم اکنون سال سوم دبستان است و از مدرسه و برون‌گرا بودنش لذت می‌برد از این شانس بزرگ برخوردار بوده است که من با این مشکلش به طور علمی و حرفه‌ای برخورد کنم چون در این فاصله زمانی من موفق به نگارش و تالیف هشت کتاب کودک در حوزه‌های مختلف شده‌ام لذا بدین علت است که راحت‌تر از یک آدم معمولی می‌توانم از پس این مشکل برآیم. با این همه از آنجایی که خودم نیز درگیر این مشکل به ویژه در سال‌های اولیه ازدواجم بوده‌ام بدین علت همیشه حسرت فقدان مهارت و بینش لازم را در آن مقطع زمانی می‌خورم لازم به ذکر است که در برخی از موارد، اضطراب جدایی مشکلی دو سویه است بدین معنی که هم مادر (والد) از این

مشکل رنج می‌برد و هم کودک، چون این مشکل ناشی از وابستگی دو سویه می‌شود به هر شکل، از آنجایی که در مقاطع مختلف زندگی و به علت اتفاقاتی خاص، مادر و کودک به طور موقت از هم جدا می‌شوند و از آنجا که این موقعیت دردناک است امید قلبی‌ام این است که راهکارهای مهارتی مطروحه در این کتاب، بتواند با رفع این مشکل دردمندان، جدایی مادران و کودکان از یکدیگر را همیشه شادان و خندان سازد.

موفق باشید.

الیزابت پنتلی