



کودک بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم متوجه می‌شود

راهنمایی برای مراقبت از کودک
در دل اختلاف‌های زناشویی

بگو مگوهای ناامنی

کودک حتی اگر چیزی نگوید، تماشاگر خاموش خانه است. اولین هارامی شنود، چهره‌ها را می‌خواند، سکوت‌های سنگین را حس می‌کند و از میان رفتار پدر و مادر درباره عشق، امنیت، خانواده، اعتماد و ارزشمندی خودش نتیجه‌گیری می‌کند. بسیاری از پدر و مادرها تصور می‌کنند «بچه نمی‌فهمد» یا «سرش گرم بازی است»، اما واقعیت این است که کودک حتی پیش از آنکه معنای دقیق کلمات را بفهمد، تنش را با بدن و روان خود دریافت می‌کند. بالا رفتن صدا، کوبیده شدن در، گریه مادر، خشم پدر، تهدید به رفتن یا جمله‌هایی مثل «همه‌اش تقصیر توست»، «دیگر نمی‌توانم تحملت کنم»، «به خاطر بچه‌ها مانده‌ام» برای کودک فقط یک گفت‌وگوی بزرگ سالانه نیست، تجربه‌ای است که می‌تواند احساس امنیت او را بلرزاند. تأثیر این فشار روی کودکان بسته به سن و شخصیتشان متفاوت است. بعضی از بچه‌ها مضطرب، چسبنده و نگران می‌شوند. بعضی‌ها شب‌آدراری، دل‌درد، سردرد یا اختلال خواب پیدا می‌کنند. برخی دیگر پرخاشگر می‌شوند یا در مدرسه تمرکز خود را از دست می‌دهند. نوجوانان ممکن است به انزوا، افت تحصیلی، خشم پنهان، بی‌اعتمادی به ازدواج یا روابط ناسالم در آینده دچار شوند. کودکانی هم هستند که نقش میانجی را می‌گیرند، یعنی سعی می‌کنند مادر و پدر را آشتی دهند، از یکی حمایت کنند، پیام‌رسان شوند یا مراقب حال والدین باشند. این وضعیت برای روان کودک بسیار سنگین است، چون او به جای اینکه کودک باشد، ناخواسته وارد نقش بزرگ‌سال می‌شود.

اولین قدم؛
مادرانه

در بسیاری از خانواده‌ها، مادر بیشتر با کودک در تماس عاطفی روزانه است. بنابراین شیوه واکنش او به اختلاف‌ها، برای فرزند بسیار تعیین‌کننده می‌شود. البته این به معنای آن نیست که مادر باید همه فشار رابطه را به دوش بکشد یا مسئول رفتار پدر هم باشد. مسئولیت رابطه مشترک، دوطرفه است. اما مادر می‌تواند در لحظه‌های تنش، با آگاهی بیشتر از آسیب‌های روانی کودک، نقش محافظ عاطفی مهمی ایفا کند. اولین قدم برای مادر این است که بداند آرام نگه داشتن کودک با پنهان کردن حقیقت فرق دارد. اگر کودک شاهد دعوا بوده، لازم نیست مادر وانمود کند هیچ اتفاقی نیفتاده است. جمله‌هایی مثل «چیزی نشده»، در حالی که کودک گریه، داد و قهر را دیده، او را گیج می‌کند و به احساسات خودش بی‌اعتماد می‌سازد. بهتر است مادر با لحنی آرام، کوتاه و متناسب با سن کودک بگوید: «من و بابا با هم اختلاف داشتیم و بلند صحبت کردیم. می‌دانم ممکن است ترسیده باشی. این موضوع تقصیر تو نیست. ما بزرگ‌ترها باید بهتر با هم حرف بزنیم».

حمیده زمانی هیچ زندگی مشترکی خالی از اختلاف نیست. اختلاف، به خودی خود نشانه شکست یک زندگی نیست. آنچه خطرناک می‌شود، شیوه برخورد با اختلاف است. گاهی اختلاف‌ها در حد تفاوت سلیقه باقی می‌مانند، اما گاهی به قهرهای طولانی، کنایه، تحقیر، داد زدن، تهدید، توهین یا حتی تصمیم به جدایی می‌رسند. در چنین موقعیتی، اگر پای فرزند در میان باشد، مسئله فقط رابطه زن و شوهر نیست. پای روان، امنیت عاطفی و آینده کودک هم وسط است.

اختلاف آری
بی احترامی نه

سوم اینکه کودک را قاضی، شاهد یا پیام‌رسان نکنند. جمله‌هایی مثل «بین مادر و پدر چه می‌کند»، «برو به پدرت بگو...»، «تو بگو حق با کیست؟»، کودک را در میدان جنگ عاطفی قرار می‌دهد.

اول اینکه جلوی کودک از توهین، تمسخر، تحقیر، کنایه و لقب‌های زشت استفاده نکنند. دوم اینکه تهدید به طلاق، ترک خانه یا گرفتن بچه از طرف مقابل را در حضور کودک مطرح نکنند.

واقعیت این است که همیشه نمی‌توان همه اختلاف‌ها را پشت درهای بسته حل کرد. گاهی کودک در خانه است و بحثی پیش می‌آید. در چنین موقعیتی، مهم‌ترین اصل این است: «اختلاف را نشان دهید، بی‌احترامی را نه». یعنی کودک می‌تواند ببیند مادر و پدر با هم موافق نیستند، اما نباید شاهد خرد شدن شخصیت یکی توسط دیگری باشد. بهتر است پدر و مادر چند قانون ساده برای خودشان داشته باشند:

اگر بحث در حال شدید شدن است، بهترین کار توقف موقت است. مادر می‌تواند بگوید: «الان هر دو عصبانی هستیم. بهتر است این بحث را وقتی آرام‌تر شدیم ادامه بدهیم». این جمله اگر با ثبات و احترام گفته شود، برای کودک یک درس بزرگ است: آدم بالغ می‌تواند هنگام خشم، مکث کند. گاهی لازم است مادر از فضا فاصله بگیرد، چند نفس عمیق بکشد، آب بنوشد، صورتش را بشوید یا کودک را به اتاق دیگری برد، نه برای قهر، بلکه برای پیشگیری از آسیب بیشتر. نکته مهم دیگر این است که اگر کودک شاهد دعوا بوده، باید شاهد ترمیم هم باشد. بسیاری از والدین دعوا را جلوی بچه انجام می‌دهند، اما آشتی و عذرخواهی را پنهانی. در حالی که کودک نیاز دارد ببیند رابطه قابل ترمیم است. لازم نیست جزئیات گفته شود. همین قدر که پدر یا مادر بگوید: «امروز خوب صحبت نکردم، بابت صدای بلندی که داشتم عذرخواهی می‌کنم»، برای کودک الگویی ارزشمند می‌سازد.