

حمایت یا کنترل نامحسوس

بیش حمایت گری از کودک، روی دیگر کنترل گری است!

66

والدینی که تمام شرایط را مهیا می کنند تا بی نقص باشند و فرزندان شان کوچک ترین سختی را تجربه نکنند، افرادی خودشیفته یا وابسته می سازند که در بزرگسالی در روابط شان شکست می خورند



حسنا افشاری

کارشناس ارشد روانشناسی کودک

چند روز پیش مادری را در پارک دیدم که حین بازی کنار پسر شش ساله اش بود و هر لحظه به او تذکر می داد: «ندو! از اون طرف نرو گم می شی! آرام برو! لباس خاکی شد بذار پاک کنم! دستت کثیفه، زن به چشم می آید! این و، با اون پسر بازی نکن بی ادبه!...» والی ماشاء!... نکات تخصصی ایمنی و بهداشتی و اخلاقی دیگر. با خودم شمردم در نیم ساعت زمانی که این مادر و کودک را می دیدم بیشتر از سی بار به او تذکر داد، یعنی هر دقیقه یک تذکر! و فرزند هم هر دفعه گفت: «باشه مامان» دست آخر مادر گفت: «بسه دیگه، زود بریم کلاس چرتکه تان الان شروع می شه.» همان لحظه برگشتم به رابطه خودم با فرزندم نگاه کردم. چقدر این طور رفتار می کنم؟ چند بار در روز به او تذکر می دهم؟ چقدر برایش باید و نباید گذاشتم؟ چقدر از ترس این که برای او اتفاقی نیفتد، مراقبش هستم؟ چقدر اجازه آزمون و خطا به او می دهم؟ چقدر می خواهم بهترین، مؤدب ترین و باهوش ترین فرزند را داشته باشم و به همین خاطر هرکاری می کنم تا فرزندم به این اهداف برسد؟

این روزها بیشتر از سال های قبل و خیلی بیشتر از زمانی که مادرهای الان کودک بودند مادرانی را می بینم که دغدغه اصلی شان این است فرزندان را پرورش دهند که موفق و سرآمد دیگران باشند. به همین خاطر تمام تلاش خود را برای بهترین بودن فرزندشان می کنند و نگران این هستند که اشتباهی در تربیت نکنند. از دوران بارداری در کلاس های مختلف مثل افزایش هوش جنین شرکت می کنند. وقتی هم که کودک متولد می شود از کوچک ترین تلاشی برای رشد او دریغ نمی کنند. پکیج های مختلف تربیتی را می خرند، کلاس های مادر و کودک می روند، قصه می خوانند، زمان ویژه برای بازی های خاص با هدف آموزش دارند، انیمیشن های زبان اصلی برای کودک

پخش می کنند و روی جزئی ترین اتفاقات و عملکرد زندگی فرزندشان حساسند و اگر احساس خطر یا کمبودی کنند سریع سراغ کتاب ها یا روان شناس می روند تا مشکل را برطرف کنند و کودک شان بدون نقص رشد کند. اما متأسفانه مشکل از همین جا شروع می شود. کنترل زیاد تمام شؤون زندگی کودک و حمایت از او برای بهتر بودن، عامل ایجاد مشکلات فراوان در کودک می شود و تمام رویاهایی که مادر در ذهن خود برای فرزندش بافته نقش برآب می کند. او سعی می کند مشکل را جایی درون کودک جست و جو کند! همان درون کودک که هیچ وقت واقعا برایش ارزش قائل نبوده است!

والدین رفتاری که با کودک داشته اند را فراموش کرده اند. اگر کسی هر لحظه به ما تذکر دهد و بخواهد برای ما همه چیز را توضیح دهد و برایمان برنامه بچیند، چه احساسی پیدا می کنیم؟ عصبانی نمی شویم؟ لجبازی نمی کنیم؟ بی محلی نمی کنیم؟ فکر کنید مادری که مدام نصیحت می کند و باید و نباید می کند، چه بلایی بر سر روان حساس کودک او می آید؟ مادر کنترل گر با عملکردش به کودک نشان می دهد من جای تو فکر می کنم، تصمیم می گیرم و زندگی می کنم، چون تو ناتوان هستی و نمی توانی کاری را به خوبی انجام دهی.

مادر کنترل گر شخصیت، هویت، استقلال و توانایی هایی را که کودک دارد نمی بیند و نمی داند کودکان از بدو تولد می توانند نیازهای خود را برطرف کنند (گریه می کند تا گرسنه نماند یا درآغوش گرفته شود و...) اما مادر هر لحظه برای بدون نقص بودن گفت و گو می کند، شما بخوانید، تذکر می دهد، برنامه ریزی می کند، آموزش می دهد و قانون می گذارد. این مادران بی توجه به نیازها و خواسته ها و هیجان های کودک، از درک احساسات فرزندشان هم ناتوان هستند چون نمی دانند که تذکرها و مدیریت کردن افراطی، چه حس و واکنشی در کودک ایجاد می کند. زیرا نمی دانند که کودک به خاطر رفتار والدینش فکر می کند بچه بدی است یا ناتوان است و مامان یا بابا او را دوست

ندارند که به او تذکر می دهند و تا پایان عمر در دور باطلی برای تلاش برای دوست داشتنی بودن می افتد. حتی وقتی کودک دچار لجبازی و پرخاشگری یا وابستگی زیاد و اضطراب جدایی و شب ادراری می شود، والدین شاکی می شوند که چرا؟ مشکل فرزندم از کجاست؟ غافل از این که مشکل در درون خودشان است.

وقتی به مادران می گویم کنترل گری را کنار بگذار قبول می کنند اما وارد نقش جدید بیش حمایت گری می شوند. یعنی باز تمام تلاش خود را برای بهترین و کامل ترین والد بودن با شیوه ای ظاهرا غیرمستقیم می کنند. پشت بیش حمایت گری می تواند غم، خشم، احساس گناه و اضطراب باشد. غم آرزوهای دست نیافتنی کودکی، خشم از والدینی که پاسخگو نبودند یا نگرانی از این که والد خوبی نباشند؛ بیش حمایت گری یعنی که مادر قبل از گریه نوزاد به او شیر می دهد، یعنی تا سال ها دکمه لباس و بند کفش فرزندش را می بندد، کیف مدرسه او را آماده می کند، یعنی دوستی خاله خرسه.... بیش حمایت گری یعنی ندیدن کودک، ندیدن توانمندی های کودک. والدینی که تمام شرایط را مهیا می کنند تا بی نقص باشند و فرزندان شان کوچک ترین سختی را تجربه نکنند، افرادی پرتوقع و خودشیفته یا وابسته می سازند که در بزرگسالی در روابط شان شکست می خورند چون دیگران را وسیله ای برای ارضای خواسته هایشان می بینند بدون این که به نیازهای آنها توجه کنند یا آن قدر اعتماد به نفس پایینی دارند که قادر نیستند هیچ تصمیمی بگیرند یا انتخاب کنند. والد بیش حمایت گر کودکانی با تاب آوری پایین و تحمل کم پرورش می دهند. بی شک والدین بهترین را برای فرزندشان می خواهند اما این راه نتیجه ای ندارد. باید بدانیم کنترل گری و بیش حمایت گری دو روی یک سکه هستند. مادر می گوید کنترل گری نمی کند اما درواقع به مدل بیش حمایت گرانه فرزندش را کنترل می کند.

اگر والدی تا امروز کنترل گری را حمایت گر بوده است ایرادی ندارد. فقط کافیه تصمیم بگیرد و دیگر هیچ کاری نکند، فقط فرزندش را آزاد بگذارد. فهمیدن این که چه چیزی در پشت کنترل گری یا بیش حمایت گری وجود دارد که والد را راهبری می کند، کمک می کند راحت تر این رفتار مخرب را حذف یا تعدیل کند. باید بپذیریم کودک یک موجود مجزا از والد خویش است و دارای توانمندی های فراوانی است.

به توانمندی های کودکان ایمان داشته باشیم؛ آنها بهترین کسانی هستند که نیاز و خواسته و احساس خود را می شناسند و می توانند برای رفع آن اقدام کنند.

فرزندمان فقط یک بار قرار است کودکی کند؛ کودک را آزاد بگذاریم تا تجربه کند، آزمون و خطا کند، کشف کند و بدون مداخله، مسیر رشد را طی کند. یک بار دیگر به رابطه های مان به عنوان نفر سوم نگاه کنیم. رابطه مان با فرزندمان با همسرمان با بقیه افرادی که با آنها در تعامل هستیم. چقدر نسبت به اطرافیان مان کنترل گری یا بیش حمایت گری داریم؟