



فرزند پروری مغز-بدن

چگونه مدیریت رفتار را متوقف کنیم
و کودکانی شاد و تاب آور پرورش دهیم

فهرست مطالب

مقدمه: شخصی سازی فرزندپروری خود.....	۶
بخش اول: درک فرزندپروری مغز-بدن.....	۱۵
۱ چگونه فیزیولوژی کودک خود را بفهمیم و چرا فهم آن مهم است؟.....	۱۶
۲ درک عصبی و جستجوی احساس امنیت و دوست داشتنی بودن.....	۳۰
۳ سه گذرگاه و واریسی: چطور درک مغز و بدن در پاسخ گویی به فرزندان مان به ما کمک می کند.....	۵۰
بخش دوم: راه حل ها.....	۷۷
۴ پرورش توانایی خودتنظیمی در کودکان.....	۷۸
۵ از خودتان مراقبت کنید.....	۱۰۳
۶ معنا دادن به حواس چگونه هیجانات از تجربه بدن از جهان ناشی می شوند.....	۱۲۸
۷ سال اول.....	۱۵۵
۸ نوپایان لجباز و کج خلق بررسی همه جانبه دوران نوپایی.....	۱۷۵
۹ کودکان سن مدرسه انعطاف پذیری و ایجاد یک جعبه ابزار بزرگ.....	۲۰۰
۱۰ شکوفا شدن.....	۲۲۹
منابع.....	۲۳۹
درباره نویسنده.....	۲۴۶
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۷

مقدمه

شخصی سازی فرزند پروری خود

به محض اینکه صدای جانین را از پشت تلفن شنیدم، متوجه شدم که پریشان و عصبی است. او از دست پسر چهارساله اش که جولیان نام داشت، عصبانی شده بود. یک برنامه خرید معمولی از کنترل خارج شده و در پارکینگ فروشگاه تارگت به یک فاجعه تبدیل شده بود. جانین از اتفاقی که افتاده هم شرمنده و هم عصبانی بود.

صبح فردای آن روز، جانین روی کاناپه ای در دفترکار من نشسته بود و در حالی که واقعه را برای من شرح می داد، هنوز درگیر هیجانات شدید بود. جانین در مدیریت کردن کودکان، فرد تازه کاری نبود. او قبل از اینکه مادر شود، به مدت یک دهه در پایه دوم دبستان تدریس کرده بود و آنقدر در کلاس داری مهارت داشت که چندین جایزه مختلف آموزشی دریافت کرده بود. جولیان کودکی باهوش بود که در یازده ماهگی به راه افتاده بود و تا تولد یک سالگی اش چند کلمه ای صحبت می کرد. اما گاهی اوقات در کنترل هیجانات و پیروی از دستورالعمل ها مشکل داشت. حتی زمانی که مادرش مشوق هایی را برای رفتار مناسب پیشنهاد می داد، جولیان اغلب سرپیچی می کرد. آن روز در فروشگاه، در حالی که مادر و پسر در صف پرداخت بودند، جولیان ناگهان یک آب نبات از قفسه برداشته بود.

جانین به او گفته بود: «لطفاً بزارش سر جاش»

وقتی جولیان گوش نداده بود، جانین به طور غریزی از روش هایی استفاده کرده بود که برای مدیریت کلاس های درس از آنها استفاده می کرد: اول تلاش کرده بود که حواس پسرش را پرت کند. وقتی موفق نشده بود، به او گفته بود که اگر آب نبات را سر جایش نگذارد به او برچسب نمی دهد. معمولاً جانین هر روز برای جولیان روی جدول رفتاری به عنوان پاداش رفتارهای مطلوب، برچسب می چسباند. جانین تمام تلاشش را کرده بود که ساکت و آرام باشد اما آن روز هر چه بیشتر با پسرش با زبان خوش صحبت کرده، او بیشتر سرکشی کرده بود.

سرانجام جولیان لگدی زده و آب نبات را به سمت صورت صندوق دار پرتاب کرده بود. جانین فریاد زده بود: «جولیان، خیلی بد رفتار می کنی». او بلافاصله از صندوق دار عذرخواهی کرده و سبد

خریدش را رها کرده بود تا پسرش را که در حال غر زدن بود به پارکینگ ببرد. در پارکینگ، جولیان را به سمت صندلی ماشین هل داده بود و اشک‌هایش سرازیر شده بود.

روز بعد جانین به من گفت: «انگار هنوز خودمو نشناختم. خیلی احساس گناه می‌کنم». او پسرش را «بد» خطاب کرده بود، درحالی‌که چیزهایی که در مورد پسرش می‌دانست خلاف این بود. وقتی او پسر آرامی بود، بامحبت، مؤدب و بانزاکت بود.

چرا تلاش‌های جانین برای آرام کردن پسرش، موفقیت‌آمیز نبود؟ چرا همه چیز به یک‌باره و به طرز وحشتناکی بد پیش رفته بود؟ جانین چه کار متفاوتی می‌توانست انجام دهد؟ تقریباً تمام کسانی که فرزند دارند یا از کودکان مراقبت می‌کنند، مانند جانین به دفعات زیاد چنین لحظاتی را تجربه کرده‌اند. در مقام یک روان‌شناس کودک، بیش از سه دهه است که والدین زیادی مانند جانین را ملاقات کرده‌ام: افرادی حامی، دل‌سوز، بابسیرت و مشتاق دیدن شکوفایی و موفقیت کودکان‌شان اما متعجب و سرگردان که اشکال کار در کجاست. بارها و بارها چنین سخنانی را شنیده‌ام: ما همان کارهایی را انجام می‌دهیم که کتاب‌های فرزندپروری می‌گویند. پس چرا جواب نمی‌گیریم؟

این والدین همان سؤالاتی را می‌پرسند که مادران و پدران سال‌ها است که مطرح می‌کنند: سؤالاتی که ممکن است شما هم در ذهن داشته باشید: چرا دخترم به حرفم گوش نمی‌دهد و همکاری نمی‌کند؟ چرا رفتار پسرم آنقدر غیر قابل پیش‌بینی است؟ چرا آنقدر بدغذاست؟ چرا نمی‌تواند در طول شب بخوابد؟ چگونه می‌توانیم قوانین مناسب تعیین کنیم؟ چگونه می‌توانم بفهمم که انتظاراتم از فرزندم بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم است؟ و شاید مهم‌ترین سؤال همان سؤالی باشد که جانین آن روز صبح از من پرسید، سؤالی که قبلاً هم از والدین زیادی شنیده بودم: چرا حتی وقتی آگاهی خوبی هم دارم باز در رابطه با کودکم دچار مشکل می‌شوم؟

همان‌طور که والدین این سؤالات و نگرانی‌ها را مطرح می‌کنند، اکثر آنها هم تمایل زیادی دارند که کودکانی تاب‌آور، با اعتماد به نفس، شاد و مستقل تربیت کنند. اما چطور می‌توان این کار را انجام داد؟ توصیه‌های فرزندپروری چه کسانی ارزش دنبال کردن دارند؟ امروزه والدین نسبت به گذشته بیشتر در معرض اطلاعات و راهنمایی‌های مختلف از دیدگاه‌های مختلف هستند. این راهنمایی‌ها از جانب افراد تأثیرگذار در شبکه‌های اجتماعی گرفته تا همسایه‌ها و متخصصان مدرسه و تد تاکها^۱ تا هر چیزی که با جستجو در موتور جستجوی گوگل پیدا می‌شود، ارائه می‌شوند. شما می‌توانید از بین فرزندپروری آگاهانه، فرزندپروری دلبستگی‌محور، فرزندپروری کودک‌محور و بسیاری از فلسفه‌های دیگر فرزندپروری انتخاب کنید. کدام بهتر است؟ بهترین راه حل برای برخورد با رفتارهای چالش‌برانگیز

۱ مترجم: تد تاک‌ها مجموعه سخنرانی‌هایی هستند که در موضوعات مختلف توسط یک نهاد غیرانتفاعی در آمریکا برگزار می‌شود.

چیست؟ زمان محرومیت^۱؟ دلیل آوردن؟ نادیده گرفتن؟ مکث کردن و تا سه شمردن؟ یا چیز دیگر؟ بدون شک والدین بهترین را برای فرزندان‌شان می‌خواهند، اما بسیاری از آنهایی که من در دفتر کار خود می‌بینم، در مورد اینکه بهترین کدام است، سردرگم هستند. با این همه دیدگاه‌های مختلف فرزندپروری که وجود دارند، به دانش چه کسی می‌توانید اعتماد کنید؟ در بیش از سه دهه کار با کودکان و خانواده‌های‌شان، متوجه شده‌ام که هیچ رویکرد واحدی وجود ندارد که برای تمام والدین موفقیت‌آمیز باشد. آن چیزی که از همه مهم‌تر است، قوانین نیستند بلکه خودِ کودک است. آنچه مهم است درک دستورالعمل‌های دیگران نیست، بلکه درک این موضوع است که روش فرزندپروری ما چه تأثیری روی کودک‌مان دارد. وقتی در مورد چگونگی جذب شدن کودک به تعاملات و شرایطی که تجربه می‌کند، بینش به دست بیاوریم، می‌توانیم شروع به کشف پاسخ‌های مؤثرتر و شخصی‌تر برای سؤالات رایج فرزندپروری کنیم.

مسئله این است که اغلب ما به جای خودِ کودک، روی رفتارهای او تمرکز می‌کنیم. ما به جای اینکه به برقراری رابطه و ایجاد پیوند با کودک اهمیت دهیم، به فکر حل مشکلات هستیم.

در این کتاب من به شما خواهم گفت که چطور می‌توانید تمرکزتان را به جای رفتار بر دلایل زیربنایی رفتار معطوف کنید و مسیر تلاش‌هایتان را از درک دیدگاه‌های فرزندپروری به درک کودک‌تان تغییر دهید. هدف من کمک به شما برای تطبیق دادن روش فرزندپروری خود با نیازهای کودک‌تان و به نوبه خود ایجاد ارتباطی است که به او کمک می‌کند تا تاب‌آورتر باشد.

به طور خلاصه فرزندپروری یک نظریه یا رویکرد نظری نیست. فرزندپروری مربوط به شما و فرزندتان است. این کتاب به شما کمک می‌کند به جای مدیریت رفتارها، از آنها به عنوان سرنخ‌هایی برای درک واقعیت درونی کودک‌تان، یعنی تجربه‌های حسی، احساسات و هیجانات او استفاده کنید.

اکثر کتاب‌های فرزندپروری پاسخ‌های «بالا به پایین»^۲ به رفتار پیشنهاد می‌کنند که در جهت مغز کودک است: صحبت کردن، دلیل آوردن، مشوق ایجاد کردن، پاداش دادن یا تنبیه کردن. این رویکردها عموماً دو گزینه به والدین ارائه می‌دهند: برای کودک‌شان توضیح دهند و دلیل بیاورند یا او را تنبیه کنند. در حالی که این رویکردها ظرفیت‌های شناختی (تفکر) کودک را در نظر می‌گیرند، به کل دستگاه عصبی او یعنی ارتباط بین مغز و بدن توجه نمی‌کنند. از این گذشته، دستگاه عصبی در سراسر بدن جریان دارد و پیام‌هایی را از بدن به مغز می‌فرستد. این کتاب به اهمیت یکسان بدن و مغز در درک کودک تأکید دارد و به شما نشان می‌دهد که نه تنها با دانش روان‌شناسی بلکه با دانش زیست‌شناسی کودک‌تان را پرورش دهید.

1 Time-out
2 top-down

شایان ذکر است رویکردی که در این کتاب می‌خوانید فقط بر اساس مشاهدات و افکار من نیست. این رویکرد مبتنی بر علوم اعصاب پیشرفته و البته محصول تجربه من در مقام هم یک روان‌شناس بالینی و هم یک مادر است.

وقتی یک دانشجوی کارشناسی ارشد بودم، یاد گرفتم تا بر تشخیص ناهنجاری یعنی برچسب زدن به علائم روان‌شناختی تمرکز کنم. وقتی خودم صاحب فرزند شدم، دریافتم که رویکردهای بالا به پایین که در مقطع کارشناسی ارشد آموخته بودم و به دنبال متوسل شدن به ذهن کودک بودند، همیشه کارساز نیستند. حداقل اینکه آنها به من کمک نکردند بفهمم چطور به کودکم که ساعت‌های متوالی گریه می‌کرد، کمک کنم یا چگونه کودک ده‌ساله مضطربم را متقاعد کنم که می‌تواند از پس خوابیدن در خانه یکی از دوستان خانوادگی‌مان بربیاید. بنابراین بعد از گذشت یک دهه از شروع فعالیت حرفه‌ای‌ام، روش‌های خود را کنار گذاشتم تا بهترین پاسخ را برای سؤالاتی که والدین از من می‌پرسیدند و چالش‌هایی که خودم به عنوان یک مادر با آنها مواجه می‌شدم، پیدا کنم. آنچه من کشف کردم عمیقاً روش و دیدگاه من به فرزندپروری را تغییر داد.

تصمیم گرفتم از اول شروع کنم. آموزش سنتی من بینش زیادی را درباره رشد نوزاد و چگونگی کمک به کودکان در برنداشت، بنابراین در برنامه‌های آموزشی که بر سلامت روان نوزادان متمرکز بودند، ثبت نام کردم. من سه سال را در بیمارستان، کلینیک و مدارس پیش‌دستانی گذراندم و درباره نوزادان و کودکان نوپا مطالعه کردم. تجربه‌ای که به دست آوردم، چشمانم را به تأثیر حیاتی رشد اولیه باز کرد.

من همچنین یاد گرفتم که چگونه تفاوت‌های فردی در بدن هر کودک بر رشد او و چگونگی تعامل والدین و سایر بزرگ‌ترها با او اثر می‌گذارد. در کار با تیم‌های چندرشته‌ای که شامل متخصصان اطفال، گفتاردرمانگران، فیزیوتراپ‌ها، کاردرمانگران، معلمان، روان‌شناسان و از همه مهم‌تر، والدین بودند، یاد گرفتم که چگونه تفسیرهای مبتنی بر بدن کودک از جهان می‌تواند بر رشد و روابط اولیه تأثیر بگذارند.

آموزه‌های سنتی من در روان‌شناسی بر رویکردهای بالا به پایین متمرکز شده بودند که بر مغز کودک تأکید دارند. اما تنها راه ارتباطی نوزادان از طریق بدن‌شان است. درک تجربه‌های «پایین به بالا»^۱ (یا «بدن به بالا»^۲) که مقدم بر تفکر و شکل‌گیری مفاهیم در کودک است، راهی بهتر برای درک کودکانم و تمام مراحل رشد در اختیار من گذاشت.

هم‌چنان‌که در حال کاوش و یادگیری بودم، این فرصت را پیدا کردم که با دو نفر از پیشگامان رشد

1 bottom-up

2 body-up

کودک یعنی دکتر استنلی گرینسپن و دکتر سرنا ویدر مطالعاتی داشته باشم. دکتر گرینسپن، روان‌پزشک و دکتر وایدر، روان‌شناس هستند و مدل بالینی آنها جزو اولین مدل‌هایی بود که بدن و مغز را در مداخلات اولیه وارد کرد. آنها با این فرض شروع کردند که برای موفقیت‌آمیز بودن روش‌هایی مانند صحبت کردن، دلیل آوردن یا پیشنهاد مشوق‌ها، کمک به کودک برای آرام شدن یا تنظیم بدن ضروری است.

مهم‌تر اینکه آنها مدل خود را بر این اساس بنا کردند که تنها روش موفقیت‌آمیز انسان‌ها برای تنظیم بدن‌هایشان از طریق روابط امن، محبت‌آمیز و هماهنگ است. این مدل توضیح می‌دهد که چرا رویکردهای بالا به پایین در آموزه‌های روان‌شناسی من اغلب شکست می‌خورند. آموزه‌های من نقش اساسی بازخورد از بدن و تأثیر عمیق آن بر روابط و به نوبه خود چگونگی تأثیر آنها بر رفتارهای کودک را نادیده گرفته بودند. تقریباً در همان زمان (سال‌های ۱۹۹۰)، دانشمندان با چندان سرعت زیادی اطلاعاتی در مورد مغز انسان‌ها به دست می‌آوردند که این دوره در محافل علمی با عنوان «دهه مغز» معروف شد.

همان‌طور که مشخص شد، آنچه من دربارهٔ محوریت روابط یاد گرفته بودم، از جانب حوزهٔ نوظهور علوم اعصاب رابطه‌ای^۱ تأیید و حمایت شد. دکتر دن سیگل که روان‌پزشک هستند، حوزهٔ عصب‌زیست‌شناسی بین فردی^۲ را بنیان نهادند که تأثیر تجربه‌های بین فردی را بر رشد مغز مطالعه می‌کند. همچنین دکتر بروس پری که ایشان نیز روان‌پزشک هستند، مدل درمانی توالی عصبی^۳ را مطرح کردند که در واقع همان چیزی است که من از دکتر گرینسپن و ویدر دربارهٔ تأثیر روابط بر ایجاد بدنی آرام و «تنظیم شده» که به نوبه خود برای توانایی یادگیری و رشد ضروری است، آموخته بودم. دکتر کانی لپاس، محقق، پرستار و درمانگر خانواده و ازدواج، با همکارانشان چارچوب دیدگاه عصب‌رابطه‌ای را ایجاد کردند که به طور مشابه نقش مرکزی روابطی را که بر رشد مغز تأثیر می‌گذارند، برجسته می‌کند. اخیراً من آثار دکتر لیزا فلدمن بارت را که متخصص مغز و اعصاب است، مطالعه کرده‌ام. نظریهٔ ایشان با عنوان هیجان ساخته شده^۴ بر تأثیر سیگنال‌های عمقی بدنی بر احساسات و هیجانات اساسی ما تأکید دارد.

آثار نوآورانهٔ یک متخصص علوم اعصاب به نام دکتر استفان پورگز بود که بیش از پیش دیدگاه من را در مقام یک متخصص و یک والد تغییر داد. نظریهٔ پلی وگال^۵ او که اولین بار در سال ۱۹۹۴ ارائه شد، برای چرایی و چگونگی واکنش انسان‌ها به شرایط مختلف زندگی، تبیینی ظریف از تکامل انسان

1 relational neuroscience

2 interpersonal neurobiology

3 neurosequential model of therapeutics (NMT)

4 constructed emotion

5 Polyvagal theory

را ارائه کرد. آنا دکتر پورگز درک جدیدی از نحوه تأثیرگذاری دستگاه عصبی خودمختار که شاهرگ بزرگ اطلاعاتی متصل‌کننده مغز و بدن است، بر فیزیولوژی، هیجانات و رفتارهای انسان ارائه می‌دهد. آثار دکتر پورگز یک پایه نظری مبتنی بر علوم اعصاب فراهم کرد که مغز و بدن را برای درک کامل‌تری از رفتارهای کودکان در کنار هم در نظر می‌گیرد. نظریه پلی وگال یک استدلال علمی برای تمام آموخته‌های من درباره اهمیت روابط هماهنگ و محبت‌آمیز که متناسب با دستگاه عصبی و تفاوت‌های فردی هر کودک، شخصی‌سازی شده است، ارائه داد. کشف این دیدگاه که در تضاد با آموزه‌های اولیه من درباره مدیریت رفتار بود، برایم قوت قلب بود. آنچه من از این دانشمندان و درمانگران آموخته‌ام، پیام اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد: تنظیم در بدن فیزیکی کودک از روابط سالم و تعاملات محبت‌آمیز حمایت می‌کند، که به نوبه خود زیربنایی را تشکیل می‌دهد که در نهایت کودک را قادر می‌سازد از استدلال، مفاهیم و تفکر برای مدیریت انعطاف‌پذیر چالش‌های زندگی استفاده کند. با این درک از ارتباط دوطرفه مغز و بدن، من روش خود را از تمرکز بر حذف رفتارهای مخرب کودکان به درک این رفتارها به عنوان روش بدن برای اعلام نیازهایش تغییر دادم.

من این تغییر را در کتابی که در سال ۲۰۱۹ با نام *فراتر از رفتارها* منتشر کردم، شرح دادم. این کتاب خواستار تغییر در چگونگی پاسخ ما به رفتارهای چالش‌برانگیز کودکان است و روشی جدید برای حمایت از آنها معرفی می‌کند. این کتاب مورد توجه بسیاری از مردم قرار گرفت و من از والدین، معلمان، متخصصان سلامت روان و درمانگران سراسر جهان شنیدم که با درخواست این کتاب برای تغییر نگرش در آموزش و روان‌شناسی هم صدا شده‌اند. این اجماع نظر مصادف شد با ظهور جنبش تفاوت‌های ذهنی و روانی و فراخوان آن برای احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی به جای تشخیص آنها به عنوان اختلالی که نیاز به اصلاح دارد. این دیدگاه جدید که من از آن حمایت می‌کردم مشخص کرد که عنصر اصلی و مقدس تحول کودک، رابطه بین والد و کودک است.

در این لحظه هیجان‌انگیز، *فرزندپروری مغز-بدن* بر مبنای این درس‌ها نگاشته شده که حاوی این بینش مهم است که ارتباط مغز و بدن شالوده جدیدی برای درک رفتارهای کودکان فراهم می‌کند و به نقشه راه فرزندپروری جدیدی برای پرورش کودکان شاد و تاب‌آور منجر می‌شود.

آنچه در این کتاب خواهید یافت، راهنمای قطعی برای تحقیقات و نظریه‌های علوم اعصاب نیست، بلکه شامل اطلاعاتی است که من از این علم نوظهور دریافت کردم و اینکه چطور این اطلاعات را در مقام یک روان‌شناس و یک مادر در زندگی واقعی به کار بستم. این فصول حاوی ترجمه من از این علم برای استفاده علمی است. به این ترتیب، توضیحات من تنها برای ساده‌سازی پیچیدگی این علم نوظهور است و من سعی کردم که مفاهیم این علم را برای قابل دسترس بودن آنها، ساده‌سازی کنم. تحقیقات علوم اعصاب به سرعت پیش می‌روند پس منتظر به‌روزرسانی باشید. در انتهای این کتاب،

واژه‌نامه‌ای را خواهید یافت که شامل برخی از مفاهیم مهم علمی است.

علم نباید به آزمایشگاه‌ها و مجلات پزشکی محدود شود. ما باید آن را به آشپزخانه‌ها و اتاق‌های نشیمن خود بیاوریم، جایی که علم می‌تواند رنج‌ها را کاهش دهد، روابط را بهبود ببخشد و ما را برای تصمیمات روزمره فرزندپروری مان راهنمایی کند. (اگر مایل هستید توصیه می‌کنم منابع اصلی را که در بخش منابع و یادداشت‌های پایانی این کتاب ذکر شده‌اند، بخوانید.)

با حمایت علوم اعصاب، به جای تمرکز بر کمک به والدین برای تغییر در رفتارهای فرزندان‌شان، کار با والدین و کودکان در کنار یکدیگر را شروع کردم تا به والدین کمک کنم فرزندان‌شان و خودشان را کامل‌تر درک کنند که با درک ارتباط بدن و مغز هر کودک شروع می‌شود.

وقتی متوجه می‌شویم که مغز کودک جدای از بدنش عمل نمی‌کند، مجموعه جدیدی از گزینه‌های فرزندپروری پیش روی مان قرار می‌گیرند. درک ارتباط مغز و بدن که زیربنای تمام رفتارهاست، نقشه راه جدیدی برای هدایت تصمیمات فرزندپروری در اختیار ما قرار می‌دهد، نقشه‌ای که متناسب با هر کودک شخصی‌سازی شده است. برای بیش از دو دهه، از این ایده برای کمک به والدین برای درک و حل معضلات رایج فرزندپروری استفاده کرده‌ام.

به جای تلاش برای یافتن یک تشخیص روان‌شناختی، ما به دنبال درک فیزیولوژی کودک هستیم که منجر به این رفتارها می‌شود. به جای جستجوی نقص‌ها، ما به سیگنال‌های بدن گوش می‌دهیم تا نشانه‌ها را شناسایی کنیم. دیدن رفتارها، نگرش‌ها و اعمال کودک از دریچه دستگاه عصبی او به شما کمک خواهد کرد که روش فرزندپروری خود را شخصی‌سازی کنید و یک نقشه راه برای تصمیم‌گیری‌های مهم در حوزه فرزندپروری در اختیار داشته باشید.

آن روز صبح که جانین، مادر جولیان به من مراجعه کرد و آنقدر ناامید و عصبانی بود از اینکه هیچ چیزی نتوانسته بود پسرش و خودش را بعد از آن اتفاق ناخوشایند آرام کند، من همین مطالب را با او در میان گذاشتم. این تقصیر او نبود که آموزش‌های معلمی، تأثیر استرس بر دستگاه عصبی را به او نیاموخته بودند. همچنین نمی‌توان او را برای این مقصر دانست که پزشک اطفال، مشکل جولیان را در مدیریت هیجانات به ذات یک‌دنده و لجبار او نسبت داده و جانین را تشویق کرده بود تا از پاداش و تنبیه برای متوقف کردن رفتارهای «بد» جولیان و افزایش تبعیت او استفاده کند. در واقع، بسیاری از همکاران من در حوزه بهداشت روان و آموزش هنوز هم استفاده از این رویکردها را توصیه می‌کنند.

چیزی که من به جانین گفتم این بود که پسرش از قصد، محدودیت‌های او را زیر پا نگذاشته بود یا عمداً از او سرپیچی نکرده بود؛ او با این رفتارها در واقع به استرس پاسخ داده بود. پاسخ در چنین شرایطی تنبیه کودک یا پیشنهاد پاداش به او نیست، بلکه در عوض باید روش فرزندپروری خود را مطابق با شرایط کودک تغییر دهید تا به او کمک کنید دستگاه عصبی خود را آرام کند تا بتواند عملکرد

خود را حفظ کند، مشارکت کند و یاد بگیرد. این اساس رویکردی است که من با جانین مطرح کردم، رویکردی که دلسوزانه، جامع نگر و مؤثر است. این همان رویکردی است که در این کتاب با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

در صفحات بعدی این کتاب، مفاهیم کلیدی برای شخصی سازی فرزندپروری خود را یاد خواهید گرفت که عبارت هستند از:

- چگونه از رفتارهای کودک تان به عنوان نشانه هایی برای یادگیری درباره پلتفرم (اصطلاح ساده شده من برای ارتباط مغز و بدن) منحصربه فرد او استفاده کنید.
- چگونه مفهوم درک عصبی^۱ (اصطلاح دکتر پورگز برای آنچه من دستگاه شناسایی امنیت بدن^۲ می نامم) به ما کمک می کند تا تجربیات ذهنی کودک مان را درک کنیم.
- چگونه تشخیص دهیم که یک رفتار معین کودک مان از روی عمد است یا ناشی از پریشانی فیزیولوژیکی (مبتنی بر بدن) اوست.
- چگونه ارتباط مشترک بین والد و کودک می تواند به کودک کمک کند تا توانایی خودتنظیمی را در خود رشد دهد.
- اهمیت خودمراقبتی برای والدین و اینکه چگونه حضور محبت آمیز یک بزرگسال می تواند به کودک کمک کند تا از نظر فیزیولوژیکی احساس آرامش و امنیت بیشتری داشته باشد.
- چگونه درک حس های درونی (حس هایی که از بخش عمیق بدن می آیند) می تواند شما را در هدایت تعاملات تان یاری دهد و به کودک تان کمک کند تا نسبت به احساسات هیجانی خود آگاه تر شود.
- چگونه درک درستی از این پلتفرم و تمام این مفاهیم به پرورش تاب آوری و حل چالش های رایج فرزندپروری از نوزادی تا اوایل نوجوانی کمک می کند.

تسکین دهنده و نه بار اضافی برای فرزندپروری

ممکن است با خود فکر کنید: بسیار خوب، اما این به نظر کار زیادی است. قبل از اینکه ادامه دهیم، اجازه دهید به شما اطمینان دهم که هدف من اضافه کردن بر بار شما به عنوان یک والد نیست، بلکه اتفاقاً کاهش بار فرزندپروری است. من هرگز نمی خواهم استرس، فشار، اضطراب یا کار شما را اضافه

1 neuroception

2 body's safety-detection system

کنم. به هیچ وجه این طور نیست. این کتاب دربارهٔ تبدیل شدن به نوعی سوپر والد نیست. من با صدها والد کار کرده‌ام و معتقدم که والدین با اطلاعاتی که دارند بهترین کار را انجام می‌دهند. من به شما کمک خواهم کرد که روی دانشی تمرکز کنید که می‌توانید از مشاهدهٔ کودک‌تان به روشی جدید به دست آورید. هیچ فردی به اندازهٔ شما کودک‌تان را نمی‌شناسد و ابزارها و دیدگاه‌هایی که در این کتاب خواهید یافت، به شما کمک می‌کند تا رابطهٔ خود را با روشی ذاتی و شگفت‌انگیز بسازید. هدف ما تغییر فرزندتان نیست بلکه کمک به شما برای شخصی‌سازی رابطهٔ خود با اوست به طوری که بر اساس احترام عمیق به بدن و مغز منحصربه‌فرد و در حال تغییر کودک‌تان باشد.

در نهایت، من اهمیت احترام گذاشتن به ارزش‌های فرزندپروری خودتان را که تحت تأثیر پیشینهٔ منحصربه‌فرد و تجربیات زندگی شماست، تصدیق می‌کنم. من در ایالت متحدهٔ آمریکا توسط دو والد از دو قارهٔ مختلف بزرگ شدم. در مقام فرزند اول و یک آمریکایی نسل اول، من محصول میراث هر دوی آنها هستم و ارزش‌ها و سنت‌هایی که به من منتقل کرده‌اند تحت تأثیر فرهنگ‌های آنها بوده است. به همین ترتیب، من انتظار دارم که اطلاعات این کتاب را با سنت‌ها و ارزش‌های فرهنگی خانواده‌تان تطبیق دهید. چه والدین یک نوزاد هستید یا یک کودک بزرگ‌تر، چه یک فرزند دارید یا چند فرزند، امیدوارم اطلاعاتی که در اینجا می‌خوانید به شما قدرت دهد تا اعتماد به نفس این را پیدا کنید که با نگاهی جامع‌تر به کودک‌تان بنگرید. والد بودن آسان نیست و من در این کتاب پیام‌های مهمی برای تمرین همدلی با خود و مراقبت از خود در طول این سفر دارم.

کلید درک اینکه چه چیزی زیربنای رفتارهای کودک‌ان و والدین است، تشخیص اهمیت بدن و مغز است. این دانش من را در مقام یک مادر و یک روان‌شناس تغییر داد و زمانی که شروع به مطرح کردن آن با خانواده‌ها کردم، زندگی آنها نیز متحول شد. من امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا نگرانی کمتر و لذت بیشتری را در مقام یک والد تجربه کنید که منجر به سرزنش، خودقضاوتی و استرس کمتر دربارهٔ تصمیمات فرزندپروری‌تان می‌شود و در عین حال تاب‌آوری کودک‌تان را افزایش و ارتباطی مادام‌العمر را با او شکل می‌دهد.

بخش اول

درک فرزندپروری مغز-بدن



چگونه فیزیولوژی کودک خود را بفهمیم و چرا فهم آن مهم است؟

ما به همان اندازه که مسئول مراقبت از دستگاه عصبی خودمان هستیم، باید از دستگاه عصبی یکدیگر هم مراقبت کنیم.

دکتر لیزا فلدمن بارت

وقتی لیندا و راس برای اولین بار به من مراجعه کردند، برای مشاوره درباره دخترشان جید، سردرگم بودند. آنها مطمئناً برای پدر و مادر بودن باصلاحیت به نظر می‌رسیدند. لیندا پرستار اطفال و راس مدیر دبیرستان بود. هر دو نفر آنها درباره تحول کودک مطالعه کرده بودند و به اندازه کافی کتاب‌های فرزندپروری خوانده بودند. دختر بزرگ‌ترشان ماریا، سال‌های ابتدایی زندگی‌اش را نسبتاً بدون دردسر گذرانده بود و جید نیز اوایل کاملاً سازگار و شاد بود.

تا اینکه زمان رفتن به مهدکودک فرا رسید. از همان روزهای اول، جید سرسختانه در برابر رفتن به مهدکودک مقاومت می‌کرد. هر روز صبح، هنگامی که پدرش او را تا مدرسه می‌رساند، جید به راس التماس می‌کرد که او را تنها نگذارد و با صدای بلند فریاد می‌زد تا جایی که بالاخره یکی از معلمان می‌آمد و او را به زور از پدرش جدا می‌کرد.

هرچه مقاومت روزانه جید ادامه پیدا می‌کرد، والدین او نگران‌تر و سردرگم‌تر می‌شدند. آیا مقاومت دخترشان نشانه‌ای از یک مشکل جدی بود؟ آیا با گذشت زمان این عادت را کنار می‌گذاشت؟ آیا آنها باید به حرف معلمان گوش می‌کردند که این یک مرحله رایج در سنین مهدکودک است و حتی با وجود اعتراض‌های جید او را در مدرسه رها می‌کردند و برمی‌گشتند؟ یا باید راهکار مفیدتری انتخاب می‌کردند؟ آنها اکثر اوقات تعجب می‌کردند که چرا شیوه فرزندپروری‌شان که در تربیت دختر بزرگ‌ترشان کارآمد بود، در مورد جید جواب نمی‌دهد؟

تا قبل از اینکه به ملاقات من بیایند، با وجود سبک فرزندپروری حمایت‌گرا، ارتباطات باز و همه توصیه‌هایی که از کتاب‌های مختلف فرزندپروری یاد گرفته بودند، این کشمکش روزانه تقریباً به مدت

چهار ماه ادامه داشت. قطعاً لیندا و راس مشتاق دیدن رشد و شکوفایی فرزندشان بودند، اما برای پیدا کردن راه حل مناسب، بسیار نگران بودند. آنها چگونه می توانستند به رشد و شکوفایی جید کمک کنند؟ توصیه هایی که از معلمان جید دریافت کرده بودند، با توصیه های رایج فرزندپروری مطابقت داشت: به جای نگاه کردن به خود کودک، در رفتار او تأمل کنید. اکثر رویکردهای فرزندپروری به جای بررسی خود کودک، بر رفتارهای او و اینکه والدین چگونه به انواع خاصی از رفتارها پاسخ دهند، تمرکز می کنند. این رویکردها پاسخ هایی را پیشنهاد می کنند که مبتنی بر مغز کودک هستند؛ پاسخ هایی مانند دلیل آوردن، درخواست، یا پیشنهاد مشوق ها، پاداش ها یا تنبیه ها.

این رویکردهای واکنشی دو ایراد اساسی دارند. اولاً، پاسخ های آنها، یک نسخه کلی و عمومی برای همه کودکان است و بر اساس ویژگی های منحصر به فرد کودک شما نیست. دوماً، آنها فرض می کنند که کودک عمداً به شیوه ای خاص رفتار می کند و در هر لحظه کنترل خودش را در دست دارد و یا اگر به اندازه کافی تلاش کند، می تواند کنترل خودش را به دست بگیرد.

توصیه های مشخص، اغلب بر اساس یک فلسفه خاص هدایت می شوند: مثبت گرا باشید (روی تشویق تمرکز کنید)، یا حمایت گر و در عین حال قاطع باشید (مقتدر باشید)، یا اجازه دهید کودک تان ناکامی بیشتری را تجربه کند (والدین هلیکوپتری^۱ نباشید)، یا مشکلات شخصی خودتان را به کودک تان نسبت ندهید (هوشیارتر شوید)، یا بدون قضاوت بر روی تجربیات اینجا و اکنون تأمل کنید (ذهن آگاه تر شوید)، یا به کودک تان یاد دهید که درباره احساساتش صحبت کند (هیجانات را به او آموزش دهید). تمامی این مفاهیم می توانند مفید باشند، اما در زمان های خاص، ویژگی ها و نیازهای منحصر به فرد کودک شما را در نظر نمی گیرند. به عبارت دیگر، اگر کودک هنوز پذیرای آموزش نباشد، مهم نیست که توصیه تا چه حد از لحاظ نظری سودمند است.

بنابراین، باورهای غلط رایجی در مورد کنترل عمدی یا آگاهانه کودکان بر رفتارشان وجود دارد. اخیراً ویدئویی را تماشا کردم که ادعا می کرد می توان از قشقرق «به راه انداختن» کودک نوپا جلوگیری کرد. این ویدئو در یوتیوب بیش از یک میلیون بازدید داشت. اما فقط یک مشکل وجود دارد: برخلاف باور عموم، کودکان نوپا عمداً قشقرق به راه نمی اندازند؛ بلکه قشقرق در هر سنی، علامتی است که نشان می دهد ارتباط مغز - بدن در وضعیتی آشفته، دشوار یا آسیب پذیر قرار دارد.

بررسی رفتارها در بافتار

وقتی متخصصان و مربیان فرزندپروری از روی حسن نیت عنوان می کنند که کودکان عمداً قشقرق به

۱ مترجم: به والدینی گفته می شود که بیش از حد درگیر زندگی فرزندانشان هستند و اجازه انجام کاری را به آنها نمی دهند.

راه می‌اندازند، باعث به وجود آمدن این سوء تفاهم اساسی می‌شوند که کودکان بر روی تکانه‌ها، هیجانات و رفتارهای خود کنترل دارند. هدف من در این کتاب این است که از طریق درک سیستم عصبی انسان، چارچوبی را فراهم کنم که به شما کمک می‌کند در مقام یک والد چگونگی رشد خودکنترلی و انعطاف‌پذیری هیجانی در کودکان را درک کنید و با توجه به ماهیت منحصر به فرد کودکان و نقشه ساخت زنتیکی^۱ اولیه او، رشد این مهارت‌ها را در او تقویت کنید.

بهترین چیزی که تا به حال در شبکه‌های اجتماعی منتشر کرده‌ام یک جمله بود که اغلب به والدین کودکان ناکام می‌گویم: «وقتی توانایی کنترل احساسات و رفتارها تا اوایل بزرگسالی به طور کامل رشد نکرده است، چگونه از کودک پیش‌دستانی خود انتظار داریم که این کار را انجام دهد و وقتی نمی‌تواند او را تنبیه می‌کنیم؟» این کلمات بر روی خورشیدی که یک کودک با مداد شمعی نقاشی کرده، نشان داده شده بود و توسط بیش از دو میلیون نفر دیده شد. چرا این جمله آنقدر مورد توجه قرار گرفته است؟ شاید به این خاطر که چنین حقیقت ساده‌ای، مقداری از بار خودسرزنجی و خودانتقادگری که گریبان بسیاری از والدین را گرفته است، کم می‌کند. (در واقع، توانایی کنترل هیجانات و رفتارها، یک نقطه عطف رشدی محسوب نمی‌شود، بلکه یک فرایند مداوم مبتنی بر ارتباط بدن و مغز با یکدیگر است که ما را ایمن نگه می‌دارد و دائماً آنچه را در حال وقوع است، پیش‌بینی می‌کند).

بسیاری از ما هرگز در مورد بافتار رفتار کودکان آموزش ندیده‌ایم؛ فقط به ما یاد داده‌اند که برای مدیریت رفتارها چه کاری انجام دهیم. اما یک تصویر کلی‌تر وجود دارد و آن هم دلایل زیربنایی رفتار انسان‌هاست. رفتارها را به عنوان قله یک کوه یخ در نظر بگیرید که صرفاً ۱۰ درصد از آن یا کمی بیشتر که بالاتر از سطح آب است، دیده می‌شود. اما قطعاً کوه یخ بخش‌های دیگری هم دارد. یک قسمت بزرگ‌تر از کوه یخ در زیر آب قرار دارد که دیده نمی‌شود، اما بسیار مهم‌تر از بخش بیرونی آن است. وقتی ما فقط به رفتاری که می‌بینیم واکنش نشان می‌دهیم، این قسمت پنهان در زیر آب را نادیده می‌گیریم. این قسمت حاوی اطلاعات ارزشمندی است که به ما کمک می‌کند «چرایی» رفتار را درک کنیم و سرنخ‌های گران‌بهایی درباره راه‌اندازهای این رفتارها در اختیار ما می‌گذارد. بر اساس فرهنگ‌مان، ما در مورد رفتار، به ویژه رفتار کودکان‌مان، بسیار قضاوت‌گر هستیم. اما اکنون به لطف اکتشافات علوم اعصاب یک داستان جدید و هیجان‌انگیز برای بازگو کردن درباره رفتارها، احساسات و هیجانات و آنچه آنها را برانگیخته می‌کند، وجود دارد.

رفتاری که در کودکان مشاهده می‌کنید، در واقع بسیار فراتر از صرفاً یک رفتار است. مغز و بدن ما، دائماً با یکدیگر صحبت می‌کنند و مغز جدای از بدن عمل نمی‌کند! بچه‌ها به ندرت بدون دلیل و یا