

افتار با بسران حساس

چگونه فرزندان خود را تربیت کرده
و آنها را از آسیب دور کنیم



فهرست مطالب

۷	پسران حساس چگونه هستند؟	فصل ۱
۱۸	تفاوت پسرها در چیست؟	فصل ۲
۲۶	احساس متفاوت بودن، احساس طرد شدن	فصل ۳
۳۵	پوشیدن زرهی نامرئی یا بی‌حس شدن	فصل ۴
۴۴	نیمه خودآگاه ما و اثر قلدری	فصل ۵
۵۵	روابطی که منجر به تاب‌آوری می‌شوند	فصل ۶
۶۴	مدیریت ترس و نگرانی	فصل ۷
۷۱	اضطراب در کودکان چگونه خود را نشان می‌دهد	فصل ۸
۸۰	بهترین‌ها را در مورد کودکان باور داشته باشید	فصل ۹
۸۴	منابع و پیشنهادهایی برای مطالعه	
۸۶	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	

فصل ۱

پسران حساس چگونه هستند؟

به راحتی نمی توان «پسر حساس» را تعریف کرد زیرا همه ما به نحوی حساس هستیم.

با این حال اگر پسران حساس باشند لحظات سخت تری خواهند داشت زیرا کسی آنها را درک نخواهد کرد، مورد قلدری دیگران قرار می گیرند، منزوی می شوند و احساس می کنند که از دوستان و رؤیاهای خود جدا افتاده اند و نمی توانند طوری زندگی کنند که خود واقعی شان باشند.

وقتی با کودکانی کار می کردم که به نحوی با مشکل خاصی مواجه بودند ایده نگارش این کتاب به ذهنم آمد. من یک روان پزشک و معلم هستم و چندین موسسه خیریه تأسیس نموده ام تا بتوانم روی خانواده هایی که با مشکلی مواجه هستند کار کنم.

برخی از کودکانی که با آنها ملاقات داشتم در سال های اولیه زندگی شان دچار آسیب زیادی شده اند اما هر بار بیشتر از قبل متوجه شدم برخی از افرادی که سابقه آسیب شناخته شده ای ندارند هنوز نشانه هایی از استرس را در خود دارند- در برخی موارد نوع شدیدی از استرس که اغلب در کودکان دیده می شود که در سنین پایین دچار سوء استفاده قرار می گیرند می تواند ساختار مغز و شیمی آن را تحت تأثیر قرار دهد. پری (۲۰۱۱) تروما (آسیب) را «یک رویداد روان شناختی ناراحت کننده تعرف می کند که خارج از محدوده تجربیات معمول انسان بوده و اغلب شامل حس ترس شدید، وحشت و درماندگی است» (نقل شده در دو تیبری، ۲۰۱۵ ص ۲۱).

هرچه بیشتر با خانواده‌هایی که نگران پسران خود بودند روبه‌رو می‌شدم سؤالات زیر بیشتر در ذهن من شکل می‌گرفت.

آیا این پسر به موسیقی، داستان‌ها یا هنر واکنش شدیدی نشان می‌دهد؟ با آنها ارتباط برقرار کرده و واقعاً لذت می‌برد؟

آیا به‌نظر می‌رسد که این پسر واکنش‌های هیجانی عمیقی نسبت به همه چیز از خود نشان می‌دهد؟

آیا این پسر نسبت به هیجان‌ات و موقعیت‌های دیگران همدلی عمیقی از خود نشان می‌دهد؟

آیا این پسر ترجیح می‌دهد بخواند، بنویسد، آواز بخواند و نقاشی بکشد یا ترجیح می‌دهد در مورد فوتبال صحبت کند؟

آیا به‌نظر می‌رسد که این پسر نسبت به همسالان خود پرسش‌های عمیق‌تری در مورد زندگی دارد؟

این‌ها سؤالات بالینی پیچیده‌ای هستند با این حال باعث شدند بفهمم ذهن برخی از پسران چگونه است و آنها با فرهنگی که معتقد است همه پسران به میزان برابر عاشق فوتبال هستند و از بازی‌های فیزیکی لذت می‌برند چه مشکلی دارند!

ذهن خلاق به‌گونه‌ای است که می‌تواند با اشتیاق فراوان و از اعماق وجود احساس کند. بدون وجود راهبردی درست برای مدیریت این حساسیت بیش از حد، ممکن است فرد به‌جای اینکه خلاق شود به اعماق هیجان‌ات خود فرو رود (کراپتری و کراپتری، ۲۰۱۱ ص. ۶۹).

هر کودکی ممکن است به‌راحتی به دنبال روابط آسیب دیده، طرد، حرف‌های

رنجش آور، تجربیات آزاردهنده، خیانت، ناامنی، عدم اطمینان یا تجربیات ترسناک دیگر آسیب ببیند. با این حال هر کودکی نسبت به این شرایط به‌طور متفاوتی واکنش نشان می‌دهد و شدت اثر آن به چندین عامل از جمله روابط اولیه و شخصیت کودک بستگی دارد. برخی از کودکان بسته به شخصیتشان نسبت به دیگران حساسیت بیشتری از خود نشان می‌دهند که در نتیجه تاب‌آوری کمتری خواهند داشت (به‌عنوان مثال توانایی بازگشت به حالت طبیعی پس از تجربه‌های دشوار). حال ممکن است این ویژگی‌ها ارثی بوده و یا تحت تأثیر تجربیاتشان شکل گرفته باشند. به‌عنوان مثال کودکی که برای پیوستن به فعالیت‌های گروهی با مشکل مواجه است احتمالاً برای ایجاد عزت‌نفس نیز با مشکل مواجه خواهد بود که این خود دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد.

ما همگی با این بحث همیشگی مواجه هستیم که چطور کودکان تبدیل به چیزی می‌شوند که هستند-سرشتی (ویژگی‌های وراثتی) یا رشدی (اثرات محیطی). معمولاً افراد بر این باورند که هر دو نقش دارند با این حال تعداد زیادی نیز معتقداند که برخی از کودکان «پوست کلفت‌تر» متولد می‌شوند و تاب‌آوری بیشتری نسبت به دیگران دارند.

انتظار ما از مردان و پسران

من به‌عنوان مادرِ چهار پسر می‌توانم بگویم که فرزندانم به‌طور کامل متفاوت از یکدیگر و برخی از آنها حساس‌تر از دیگری هستند. از این‌که هر کدام از آنها چه انتظاراتی دارند واقعاً گیج شده بودم. من در طی ۲۰ سال فرزند پروری، در مدارس مختلف شاهد بودم که چگونه پسران ورزش دوست، سریع و پرخاشگر تجلیل می‌شوند و پسران موسیقی دوست، مهربان، خلاق و حساس به چشم پسرانی استثنایی نگریسته می‌شوند که این تقریباً جای نگرانی دارد. من متوجه شدم که این پسران مجبورند به میزان قابل‌توجهی تاب‌آوری داشته باشند تا