

چگونه
کودک خود را
درک کنیم



فهرست مطالب

| | |
|----------|---|
| ۷..... | مقدمه مترجم..... |
| ۱۱..... | پیش‌گفتار..... |
| ۱۳..... | مقدمه..... |
| ۱۵..... | ۱: بارداری، تولد نوزاد و برقراری «پیوند»..... |
| ۳۲..... | ۲: شش هفته اول..... |
| ۵۲..... | ۳: سه ماهگی تا شش ماهگی..... |
| ۶۹..... | ۴: شش ماهگی تا دوازده ماهگی..... |
| ۸۵..... | ۵: کنار آمدن با جدایی..... |
| ۹۹..... | نتیجه‌گیری..... |
| ۱۰۰..... | برای مطالعه بیشتر..... |
| ۱۰۱..... | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... |
| ۱۰۳..... | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... |

مقدمه

در این کتاب تلاش شده است تا برخی نگرش‌های مفید دربارهٔ جهان عاطفی کودک، از هنگام تولد تا یک سالگی، بیان شوند. بیش از آنکه به دنبال ارائهٔ توصیه‌های مستقیم باشیم، با ذکر نمونه‌هایی از موقعیت‌های واقعی میان والدین و نوزادانشان، سعی کرده‌ایم چارچوب فکری متفاوتی برای اندیشیدن به چگونگی رفتارها و احساسات نوزاد فراهم کنیم.

یکی از باورهای اساسی این کتاب این است که نوزاد را نمی‌توان به تنهایی و بدون بررسی ارتباطش با دیگر پدیده‌ها درک کرد. نوزاد متولد شده و وارد یک رابطهٔ پیچیده با مراقبان همیشگی‌اش می‌شود. از طریق کندوکاو احساسات پرشوری که نوزاد از طریق آن، با بزرگسالان اطرافش ارتباط برقرار می‌کند یا واکنش‌ها آنها را بر می‌انگیزد، می‌توانیم دیدگاهی کامل‌تر و غنی‌تر دربارهٔ آنچه در ذهن نوزاد می‌گذرد، به دست بیاوریم. همهٔ کودکان از همان لحظهٔ تولد، دارای زندگی عاطفی پرشوری هستند؛ آنها احساسات قدرتمند و شخصیت منحصر به فرد خود را دارند. همچنین کودک تحت تأثیر احساسات و شخصیت والدین و نزدیکترین مراقبانش قرار می‌گیرد یا آنها را به شیوه‌هایی که ممکن است متوجه آن بشوند یا نشوند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این، پیشینه، نگرش‌ها، طرز فکر و احساسات ناخودآگاه والدین، بر شیوه‌ای که نوزاد با زندگی آشنا می‌شود و با دنیا ارتباط برقرار می‌کند، اثر عمیقی خواهند گذاشت.

باید به یاد داشته باشیم که مانند هر رابطهٔ دیگری، رابطهٔ میان والدین و نوزادان نیز دارای ویژگی‌های مثبت و منفی است. گاهی رفتارهای کودکان را به خوبی درک خواهیم کرد و گاهی نیز همه‌چیز را به شدت اشتباه تفسیر می‌کنیم. وقتی که اشتباه می‌کنیم، هیچ چیز غیرقابل ترمیمی وجود ندارد: غلبه بر سختی‌ها و سوء تفاهم‌ها، یکی از ضروریات شناخت نوزاد و والدین از یکدیگر و دوست داشتن یکدیگر به شمار می‌رود.

کسانی که برای اولین بار بچه‌دار می‌شوند، آن را تجربه‌ای دگرگون‌کننده در زندگی و بسیار شگفت‌انگیز می‌یابند. به همین دلیل این کتاب تمرکز خود را بر فرزندان اول والدین معطوف کرده است. با وجود این، هر نوزاد تازه‌واردی به همان اندازه جذاب و همراه با رفتارها و شخصیت خاص خود خواهد بود. این امر ما را وامی‌دارد که هر بار دوباره تنظیم شده و روند کشف را از همان ابتدا آغاز کنیم.

بدیهی است که موقعیت‌های خانوادگی بی‌شماری وجود دارند که در آنها نوزادی متولد می‌شود، و من در این کتاب نتوانسته‌ام حق مطلب را در مورد آنها ادا کنم. من فرض خود را بر این گذاشته‌ام که مادر، مراقب همیشه‌گی کودک است؛ اما موضوعات اصلی این کتاب برای پدر یا دیگر افرادی که از نوزادی نگهداری می‌کنند نیز قابل استفاده است.

بارداری، تولد نوزاد و برقراری «پیوند»

احتمالاً همه ما با این آرزوی ریشه‌دار وارد دنیای والدگری می‌شویم که نیازهای یک آدم کوچک دیگر را برآورده کنیم و هرکاری که از دست‌مان برمی‌آید انجام دهیم تا او را خوشحال کنیم. از بارداری به بعد، تلاش می‌کنیم تا بهترین محیط را برای نوزادمان فراهم کنیم و امیدواریم که بتوانیم از او در برابر اتفاقات ناراحت‌کننده و دردناک زندگی محافظت کنیم. این‌که فکر کنیم کاش می‌شد همه چیز را درباره این نوزاد «درست» پیش ببریم، آسان است: از خوردن چیزهای مفید در دوران بارداری (یا آرامش داشتن یا پخش کردن موسیقی کلاسیک) تا انجام یک زایمان «طبیعی» که بلافاصله پس از آن، نوزاد در آغوش عاشقانه والدین آرام و خوشحال خود قرار می‌گیرد. سپس مقدمات رضایت‌بخش‌ترین تجربه‌های «پیوند» با نوزاد را به بهترین شکل فراهم می‌کنیم و در نتیجه، بهترین شروع ممکن را در زندگی نوزاد رقم می‌زنیم.

این نوع هدف‌گذاری‌های ایده‌آل هیچ‌اشکالی ندارند؛ اما باید مراقب احساساتی باشیم که توجه نکردن به آنها، به سرخوردگی خودمان یا نوزاد منجر می‌شود. برقراری «پیوند» با نوزاد، به روش‌های مختلفی انجام می‌شود و محدود به هنگامی که همه چیز خوب پیش می‌رود نیست. در دوران بارداری، تولد نوزاد و پس از آن، ما با احساسات مثبت و منفی، درد و لذت، ناراحتی و اضطراب و شادکامی عمیق سر و کار داریم. هنگامی که نوزاد متولد می‌شود، او نیز مانند همه نوزادان، خود را تحت تأثیر احساسات خوب و بد بسیار شدیدی حس می‌کند. در فرایند پیوند با نوزاد، مانند هرگونه رابطه عمیق دیگری، علاوه بر لذت بردن از اتفاقات خوب، باید با تجربه‌های دردناک نیز مواجه شویم و سعی کنیم که روش‌هایی پیدا کنیم تا دل یکدیگر را دوباره به‌دست بیاوریم.

بارداری

یک بارداری خودخواسته می‌تواند شادی، هیجان و غروری را به همراه داشته باشد که با هیچ اتفاق دیگری قابل مقایسه نیست. گاهی در یک بارداری که بالأخره بعد از وقوع اتفاقات ناخوشایند رخ داده است، این حس دستیابی به موفقیت تشدید می‌شود؛ برای مثال، کیت توضیح می‌دهد که چگونه احساساتی که در دوران بارداری نسبت به فرزند اولش داشته است، سال‌ها بعد نقش مهمی در رابطه او و فرزندش ایفا کرده است:

«من پیش از این بارداری، دوبار به‌طور غیرعمدی سقط جنین کرده بودم و درباره توانایی باروری من شک و تردیدهایی وجود داشت. دیگر کم‌وبیش، همه امیدهایم را از دست داده بودم که بتوانم بارداری‌ای را با موفقیت به سرانجام برسانم. وقتی متوجه شدم که این یکی آمده است که بماند، سپاسگزاری و قدردانی عمیقی نسبت به او احساس کردم. این احساس بعد از اینکه او به دنیا آمد نیز در من باقی ماند. یاد می‌آید که وقتی او تنها چند روز داشت و در حال نوشیدن شیرش بود و بعدها زمانی که به من لبخند زد، این احساس را درک کردم. با آنکه او حالا فرد بزرگسالی به حساب می‌آید، آن احساس قدردانی همچنان به شکل عجیبی در من باقی مانده است.»

هنگامی که سقط جنین غیرعمدی، مداخلات پزشکی یا نگرانی‌هایی درباره باروری وجود داشته باشد، والدین ممکن است عشق و سپاسگزاری بسیار زیادی را نسبت به کودک متولد نشده احساس کنند. در بارداری‌های ساده‌تر نیز والدین اغلب احساس می‌کنند که کودک، خود را همچون هدیه به آنها تقدیم می‌کند، و این احساس ممکن است مهربانی و محبتی را که به او دارند افزایش دهد.

در هفته‌های ابتدایی دوران بارداری، اغلب نگرانی‌ها درباره سلامتی کودک در اوج خود قرار دارد و زن به دلیل ناخوشی و خستگی نیمه‌جان، به دشواری می‌تواند که همواره با چشمانی که برق امید در آنها می‌درخشد به بچه‌ای که در راه است فکر کند. حتی زمانی که سال‌ها چشم انتظار بارداری بوده‌اند نیز ممکن است گاهی احساس