

کودک شما انعکاس پیام های شماست!

(سخنی با والدین)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۳۰)

خواسته یا ناخواسته، شما به طور دائمی در حال دادن پیام هایی به فرزندان خود هستید. آنها اطلاعاتی را که آنها را محاصره کرده است در درون خود حفظ می کنند، به ویژه آن چیزهایی که بیشتر از شما و افراد دیگری که با آنها ارتباط دارند، می شنوند، چه در خانه، چه در مدرسه، یا در باشگاه شمشیربازی. این اطلاعات و این پیام ها گاهی اوقات بصورت کلامی و گاهی بصورت غیر کلامی هستند، اما همیشه به گوش آنها می رسد.

سخت ترین بخش تشخیص پیام های مناسب برای ارسال به کودکان، نحوه برقراری این پیام های ارتباطی است، و همچنین رمزگشایی پیام های ارسالی ناخواسته خود می باشد که بدون علم و آگاهی در حال ارسال آنها هستید. برای من شخصا، این موضوع و نوع تفکر به من کمک کرد تا برخی تغییرات مثبت در وظیفه والدینی خودم ایجاد کنم، زیرا من به طور سهو مدام در حال ارسال پیام هایی بودم که متوجه فرستادن آنها نمی شدم.



اتفاق پدر یا مادر شدن

پدر و مادر شدن برای ما یک نوع اتفاق شمرده می شود، این طور نیست؟ شما کار خود را با یک نوزاد کوچک در حال گریه آغاز می کنید که به آرامش، پوشک تمیز و غذا نیاز دارد. (یا مثل بنده، با دو نوزاد در آن واحد!). در چند ماه اول همه چیز در حال هرج و مرج است و شما عمدتاً بصورت غریزی و بدون هیچ گونه تفکری کارهای خود را پیش می برید. سپس قبل از این که بدانید چه اتفاقی افتاده است ناگهان با یک فرزند ده ساله شمشیر به دست مواجه می شوید. با دادن استقلال جدید به آنها، اکنون فضای بیشتری برای تجزیه و تحلیل دنیایی که در حال شکل دادن برای آنها هستید، پیدا می کنید، البته امیدوارم در این کار بیش از اندازه پیش روی نکنید.

اشتباه نکنید، مسئولیت والدینی بسیار ارزشمند است. شما قابل تعویض نیستید. شما راننده مدرسه یا پرداخت کننده هزینه های باشگاه و مشارکت در مسابقات قهرمانی شمشیربازی نیستید. شما برای بچه های تان کل دنیا هستید، حتی وقتی که آنها بزرگ تر و مستقل می شوند.

مدتی قبل **تحقیقی در مورد بچه های ابتدایی** یازده ساله و پایین تر مطالعه می کردم. وقتی از آنها پرسیده شده بود که بیشتر از والدین شان چه می خواهند، آنها موارد زیر را عنوان کرده بودند:

- توجه، بویژه توجه رو در رو
- قوانین، اگرچه خود آنها گاهی اوقات در برابر آن مقاومت می کنند
- امنیت، تا اینکه کمتر احساس عدم کنترل داشته باشند
- برنامه ریزی، شامل برنامه های خواب و بیداری و همچنین فعالیت های منظم روزانه

من به این پاسخ ها نگاه کردم و به خودم گفتم، وای، این که در مورد زندگی خودم کاملاً صدق می کند. اگر همین تصور را در مورد بچه های خودم می کردم بطور حتم به همین پاسخ ها می رسیدم. آنچه بچه ها می خواهند و به آن نیاز دارند، پیام های جامع و کاملی هستند که بطور یقین اطمینان حاصل کنند که توسط والدین شان دوست داشته شوند و مورد حمایت آنها قرار گیرند.



حتی اگر این مسئولیت را بصورت غریزی شروع کنید، شما به طور اتفاقی این چهار مورد را انجام می دهید، این طور نیست؟ این نوزاد کوچک مورد توجه رو در روی فراوانی قرار می گیرد. او مشمول قوانینی در قالب تغذیه و تعویض پوشک می شود، که ممکن است در برابر آنها مقاومت و مبارزه کند، اما او به مرور یاد می گیرد که بهتر است آنچه مادر و پدر از او می خواهند را انجام دهد. ما بصورت آشکارا برای او ایمنی ایجاد می کنیم. او برنامه ای برای تغذیه، تعویض پوشک، نوازش و در نهایت خوابیدن را دریافت می کند.

پیامی که کودکان دریافت می کنند این است که وجود والدین شان برای آن است که نیازهای آنها را تامین و از آنها حمایت و آنها را دوست داشته باشند.

مسئولیت پدر و مادری هدفمند

با بزرگ شدن بچه ها برخوردها کمی ضعیف تر و بی ثبات تر می شود. کاملاً روشن نیست که با بزرگ تر شدن آنها چگونه باید با آنها برخورد کرد و از استقلال آنها حمایت کرد. آنها در برخورد با قوانین بیشتر جبهه می گیرند، و نیازها و خواسته هایی دارند که مثل گذشته روشن نیست. هر آنچه در دوران کودکی برنامه ریزی کرده بودید، حالا که وارد مدرسه ابتدایی یا متوسطه شده اند، رمزگشایی نیازهای آنها خیلی آسان نیست. این بدان معنی است که پیام های شما به همان اندازه که قبلاً بود، دیگر روشن نیست، و کاملاً پیچیده تر شده است؟

اما واقعیت این است که شما هنوز در حال ارسال پیام به بچه ها هستید.

هنگامی که شما آنها را تشویق می کنید تا تکالیف خود را انجام دهند، پیامی با این مفهوم ارسال می کنید که **به دانشگاه رفتن مهم است**. هنگامی که آنها را به میهمانی یک دوست خانوادگی می برید، پیامی ارسال می کنید که شما با این افراد و نحوه زندگی آنها موافقید. هنگامی که هفته ای یک بار برای انجام یک بازی می روید، پیامی ارسال خواهید کرد که زمان خانواده خیلی ارزشمند است. هنگامی که شما در مورد رانندگی تمام آن راه طولانی برای رسیدن به مسابقه شمشیربازی گله و شکایت می کنید (همه ما گاهی اوقات این کار را می کنیم) ، در اینجا نیز در حال رساندن یک پیام هستید.

هر آنچه که شما با این کودکان انجام می دهید، از خرید مواد غذایی از یک بقالی تا آن زمانی که شما آنها را به باشگاه شمشیربازی می رسانید، شما در حال ایجاد یک جهان برای آنها هستید. آنها از آنچه انجام می دهید برداشت هایی می کنند، و در حال تبدیل به کسی هستند که از پیام های ارسالی شما دریافت می کنند. بله، همیشه، و بویژه زمانی که شما هیچ توجهی به پیام های ارسالی خودتان ندارید.



اینجا است که مسئولیت والدینی هدفمند اثربخش می شود. منظور این نیست که خودتان را مقصر بدانید، خدا می داند که ما والدین گناهکار نیستیم. شما **مجبور نیستید که یک والد تمام عیار باشید** تا فرزندان کاملاً شگفت انگیزی را تربیت کنید. بلکه منظور ما چک کردن گاه به گاه خودتان است. به احتمال زیاد بیشتر پیام های ارسالی شما چیزهایی هستند که خودتان دوست دارید ارسال کنید، اما گاهی اوقات متوجه می شوید پیام های ارسال شده شما قصدی نیستند و منظور شما ارسال چنین پیام هایی نیست.

در اینجا به یک مثال می پردازیم. در نظر بگیریم که شما واقعا برای یافتن یک **مربی خوب** برای فرزندتان تلاش کرده اید. شما از اطرافیان پرس و جوی زیادی کرده اید، تلاش خود را برای پیدا کردن بهترین گزینه را انجام داده اید. شما او را مرتب به کلاس می برید و برای درس های انفرادی او هزینه می کنید. اما معلوم می شود که این کلاس با فعالیت های دیگر او در آن سوی شهر هم زمان شده است، بنابراین طبق برنامه پنج دقیقه دیر به درس می رسید. در راه، شما در ترافیک گیر می کنید و دچار ناامیدی می شوید، و وقتی به باشگاه می رسید همه عصبانی هستند، در نتیجه شمشیرباز جوان شما از شمشیربازی زده می شود و دیگر از آن لذت نمی برد.

آنچه شما ابتدا انجام دادید ارسال قصدی یک پیام خوب است که فرزند شما به داشتن یک مربی اختصاصی مناسب برای پیشرفت خود نیاز دارد. اما پس از آن به طور ناخواسته، پیامی ارسال می کنید که شمشیربازی مملو از کشمکش و سرخوردگی است. کودک نمی تواند درک کند

که مشکل زمان بندی برنامه است و نه شمشیربازی، و تنها پیامی که او دریافت می کند این است که مادر یا پدرش همیشه برای رسیدن به موقع به کلاس دچار ناامیدی است.

بسیاری از شمشیربازها کودکان صبور هستند، آنها از نوع بچه هایی هستند که خیلی گله و شکایت نمی کنند و سعی می کنند والدین شان را راضی کنند. اکنون که فرزند شما در حال دریافت این همه پیام جور واجور در مورد شمشیربازی است، شاید احساس کند که مشکل از وجود خود اوست، و این سبب می شود که کمی صبورتر بشود.

نکته اساسی همین جا است. حقیقت این است که شما والدین محترم در اینجا باید هدفمند عمل کنید و به جای احساس گناه درک کنید که فرزندان در حال دریافت کردن این پیام است. در مورد پیامی که در حال ارسال آن به فرزندان هستید فکر کنید، و دنبال راه حلی باشید که آن را در آن پیام ارسال کنید. شاید استفاده از وسیله نقلیه عمومی سریع تر یا تغییر زمان آن فعالیت دیگر راه حل باشد. ممکن است بچه بزرگ تری داشته باشید یا یکی دیگر از اعضای خانواده بتواند مسئولیت رساندن فرزندان را به عهده بگیرد، یا از سرویس های خاص کودکان استفاده کنید. آنچه شما باید به عنوان یک پیام ارسال کنید، این است که شمشیربازی هم مهم و هم لذت بخش است، و همچنین اگر ما بخواهیم کاری که دوستش داریم را انجام دهیم، مجبور هستیم که خود را با مشکلات زندگی وفق دهیم.



صریح باشید - آن را در میان بگذارید

این ممکن است یک توصیه بی معنی به نظر برسد، به این دلیل که ما بطور حتم با بچه های خودمان صحبت می کنیم، این طور نیست؟ اما من اغلب اوقات متوجه می شوم که خودم خیلی ساده از کنار چنین مواردی به راحتی می گذرم بدون اینکه آنها را به طور مستقیم با بچه ها در میان بگذارم. من معتقدم بدون اینکه درباره پیام مورد نظر به صراحت با بچه ها صحبت کنیم، خودشان لب کلام را دریافت می کنند. این چیزی است که من فکر می کنم اکثر والدین دیگر نیز انجام می دهند.

به عنوان مثال، اگر **داوری یک قضاوت غیرمنصفانه و واضح** علیه فرزند من در یک مسابقه شمشیربازی وجود داشته باشد، اما کودک من به هر حال آن بازی را ببرد، آسان ترین کار این است که آن را نادیده بگیرم و همه چیز را ادامه دهیم. با صحبت نکردن در مورد این اتفاق، در واقع من در حال رساندن یک پیام به کودکم هستم، که سکوت خودش یک نوع پیام است! وقتی چیزی شبیه این اتفاق می افتد، همیشه بهتر است که آن را با فرزندان در میان بگذارید. خیلی ساده می تواند این گونه عنوان شود، "وا، چه قضاوت سختی بود، اما خوب توانستی به

بازی برگردی!" این بیان به صراحت به فرزندتان می گوید که **کنترل احساسات** خیلی مهم است، و این نوع صراحت بیان برای بچه ها بسیار ارزشمند است.

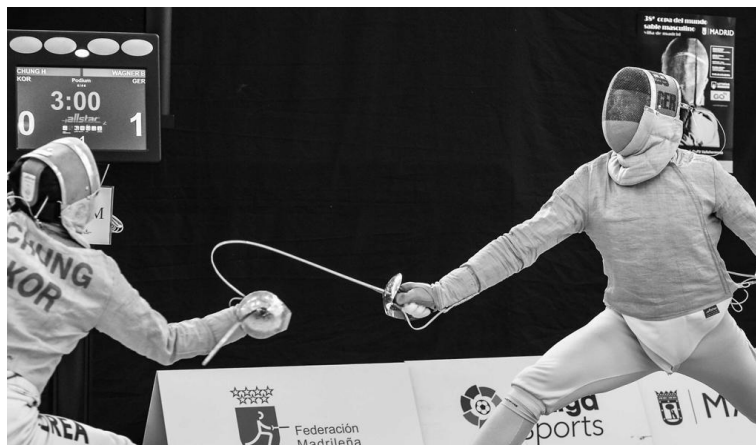
اکثر عمر از لحظات بزرگ و تعیین کننده تشکیل نمی شود. بیشتر آن شامل برد و قرار گرفتن روی سکوهای قهرمانی یا باخت های ویرانگر نیست. و ما در مراحل بین این رویدادها زندگی می کنیم، و این همان جایی است که شما در حال ارسال بیشترین پیام های دریافتی کودک تان هستید. و چنین **لحظات نسبتاً سرنوشت ساز، سخت و حساس**، برای ارتقاء توانایی و انعطاف پذیری کودکان ما حیاتی هستند. مشارکت بچه های شما در این لحظات تضمین کننده رساندن پیام هایی است که دوست دارید آنها را ارسال کنید.

کار فوق العاده ای که می توانید با بچه های تان انجام دهید، مخصوصاً وقتی درگیر شمشیربازی و فعالیت های دیگر هستند، این است که از آنها بپرسید چه پیام هایی را از شما دریافت می کنند.

" فکر می کنی من چه چیز شمشیربازی تو را بیشتر دوست دارم؟"

" فکر می کنی شمشیرباز بودن تو برای من چقدر مهم است؟"

ممکن است از پاسخ هایی که دریافت می کنید بسیار شگفت زده شوید. کودک شما ممکن است این پیام را دریافت کند که شما فکر می کنید شمشیربازی مهم است به این دلیل که او بتواند **بورسیه تحصیلی دانشگاهی** بگیرد، یا اینکه بتوانند روی سکو برود و مدال بگیرد. شاید هم چنین چیزهایی در مخیله شما باشد، اما شما احتمالاً قصد تشویق آنها به شمشیربازی را دارید تا بتوانند به اهداف خود تحقق بخشند و به رشد خود ادامه دهند!



در پایان، ارتباطات باز در هرگونه رابطه ای بی نهایت مهم است. کودکان شباهت زیادی به بزرگسالان دارند و در عین حال کاملاً متفاوت هستند. همه ما در زندگی دوست داریم از افراد نزدیک مان صداقت و عشق ببینیم. چه در باشگاه شمشیربازی و چه در خانه.

Igor Chirashnya
[Academy of Fencing Masters Blog](#)