

فرزند پروری مبتنی بر خلق و خوی کودک

فرزند پروری مبتنی بر خلق و خوی کودک

لیلیانا جی. لنگوا
ماریا ای. گارتستین

ترجمه:
فائزه پیمان پاک

-
- سرشناسه: لنگوا، لیلیانا ج. Lengua, Liliana J.
عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری مبتنی بر خلق و خوی کودک/لیلیانا جی. لنگوا، مار یا ای. گارتستین؛ ترجمه فائزه پیمان پاک.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۲۶۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۶۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: parenting with temperament in mind: navigating...strengths.
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects
مراج در کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی Temperament in children -- Psychological aspects
والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child -- Psychological aspects
خلق و خو Character
شناسه افزوده: گارتستین، ماریا ایمی (Maria Amy) (Gartstein, Maria A.)
شناسه افزوده: پیمان پاک، فائزه، ۱۳۶۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳ /
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۷۹۴۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا
-



نشراسبار

فرزندپروری مبتنی بر خلق و خوی کودک

ناشر: اسبار

تیراژ: ۴۷۰ نسخه

قیمت: ۳۴۵,۰۰۰ تومان

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۴

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: www.asbarpub.com @ asbar.pub

فهرست

- معرفی کتاب ۷
مقدمه؛ فرزندپروری مبتنی بر خلق و خوی کودک ۹

بخش ۱: شناخت خلق و خو و فرزندپروری

- فصل اول: خلق و خو چیست؟ ۲۳
فصل دوم: خصوصیات و رفتارهای مرتبط با خلق و خو ۳۷
فصل سوم: مغز و سیستم‌های بدنی شکل‌دهنده خلق و خو ۵۳
فصل چهارم: اصول اساسی فرزندپروری ۷۵

بخش ۲: فرزندپروری مبتنی بر خلق و خوی کودک

- فصل پنجم: کودک محتاط یا بی پروا ۸۵
فصل ششم: کودک کلافه ۱۰۳
فصل هفتم: کودک تکانشگر ۱۲۱
فصل هشتم: کودک انعطاف‌ناپذیر ۱۳۷

بخش ۳: اصول اساسی فرزندپروری

- فصل نهم: در لحظه حال حضور داشته باشید ۱۵۳
فصل دهم: خونگرم باشید ۱۷۷
فصل یازدهم: متعادل باشید ۱۹۳

۲۰۵ فصل دوازدهم: استمرار داشته باشید
۲۲۹ فصل سیزدهم: حفظ استمرار با وجود چالش‌های روزمره
کلام آخر: سازگاری هیجانی و اجتماعی، شادمانی و بهزیستی	
۲۴۳ ضمیمه «الف»: ارزیابی خلق و خوی کودک
۲۵۱ ضمیمه «ب»: خودارزیابی والدین
۲۵۹ شواهد پژوهشی
۲۶۳ منابع

معرفی کتاب

فرزندپروری مبتنی بر خلق و خوی کودک، به عنوان راهنمایی بی نظیر، به روز، غنی و عملی، به شما کمک می‌کند تا فرزندتان را عمیقاً درک کرده و رابطه‌ای متوازن برای رشد او شکل دهید. این راهنما، غنی از پژوهش‌های علمی عمیق در زمینه خلق و خوی ذاتی است و به شما امکان می‌دهد شخصیت در حال رشد فرزندتان را بهتر بشناسید. نویسندگان این کتاب که والد و پژوهشگر هستند با استفاده از بهترین روش‌های آماری، مهارت‌های فرزندپروری را بر اساس پژوهش‌های اثربخش ارتقاء داده‌اند. مهارت‌های فرزندپروری شما و درک فرزندتان با بهره‌گیری از بینش‌های عملی لنگوا و گارتستین به طور قابل توجهی بهبود خواهد یافت.

دکتر دنیل جی. سیگل

دانشکده پزشکی هاروارد، کمبریج و مرکز روان‌شناسی بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس (UCLA)، نویسندهٔ پر فروش نیویورک‌تایمز و کتاب‌هایی چون «شخصیت و تمامیت‌گرایی در درمان»، «ذهن در حال رشد»، «تمام‌نمای فرزندپروری» و «کودکی با ذهن تمام‌عیار»

دکتر لنگوا و دکتر گارتستین جامع‌ترین راهنما را در زمینه شناسایی و مواجهه با انواع مختلف خلق و خو در نوزادان همراه با توصیه‌های عملی و شواهد علمی معتبر برای والدین تهیه کرده‌اند. این دو مشاور و پژوهشگر کتابی نوشته‌اند که برای هر خانواده‌ای که صاحب نوزاد است، ضروری دارد و به شدت توصیه می‌شود!

دکتر رابرت جی. مک‌ماهون،

دانشگاه جورجیا، آتن، جورجیا، ایالات متحده؛ استاد بازنشسته و مدیر مرکز کاهش خشونت در میان جوانان، دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه سیمون فراسر، ونکوور، بریتیش کلمبیا، کانادا.

این کتاب به نگارش دو روان‌شناس سرشناس در حوزه رشد کودکان، به خوبی به خلق و خوی کودکان و راه‌های مواجهه کارآمد والدین با آنها می‌پردازد و اطلاعات به‌روزی در مورد بنیان‌های شخصیتی کودکان ارائه می‌کند. به علاوه، ابزاری عالی برای اتخاذ رویکرد هوشمندانه در مواجهه با مشکلات رفتاری کودکان و مدیریت آن است. والدین با مطالعه این کتاب می‌توانند راه‌هایی غنی و کارآمد برای وقت‌گذرانی با فرزندان‌شان بیاموزند و مشاوران حوزه مشکلات رفتاری کودک نیز می‌توانند ایده‌های مفیدی دریافت کنند.

دکتر جان ای. بیتز،

استاد و مدیر مرکز آموزش بالینی، دپارتمان روان‌شناسی و علوم مغزی،
دانشگاه ایندیانا، بلومینگتون، ایندیانا، ایالات متحده.

نویسندگان این کتاب موفق شده‌اند تجربیات خود را به‌عنوان پژوهشگر، مشاور و والدین در هم ادغام کنند. حاصل این ادغام، کتابی است که بنیان‌های علمی خلق و خوشناسی کودکان را در اختیار والدین قرار می‌دهد و برای تربیت کودکانی با خلق و خوهای چالش‌برانگیز، راهبردهای عملی بی‌شماری ارائه می‌کند.

دکتر سندی می‌کلووری،

دانشگاه کالیفرنیا، سان فرانسیسکو، کالیفرنیا، ایالات متحده؛ توسعه‌دهنده برنامه دانش‌جدید در
زمینه خلق و خوی کودک.

این کتاب به نگارش دو متخصص نامی، به‌صورت ساده و قابل‌فهم، پژوهش‌های خلق و خوشناسی و فرزندپروری را با هم تلفیق کرده و والدین را توانمند می‌سازد تا به شیوه‌ای بسیار مؤثر با فرزندشان رفتار کنند.

دکتر دیمتری ای. کریستاکیس،

استاد مؤسسه جورج آدکینز، دانشگاه واشینگتن؛ مدیر ارشد امور درمانی؛
بازرس مرکز سلامت، رفتار و رشد کودکان، مؤسسه تحقیقات کودکان سیاتل، سیاتل، واشینگتن،
ایالات متحده؛ سردبیر ارشد مجله علوم اطفال JAMA

مقدمه

آیا تا به حال پیش آمده که بخواهید فرزندتان را به جشن تولدی بفرستید، اما او از ترس به شما بچسبد و جدا نشود؟ یا به رغم این که به او گفته‌اید کنار ماشین منتظر بماند، از شدت هیجان یکدفعه وسط خیابان بپرد؟ یا شاید این تجربه را داشته باشید که کودک‌تان از خانه بیرون نمی‌رود چون از این که مجبور است لباس خاصی را بپوشد، کلافه است و ناگهان گریه می‌کند و دادو فریاد راه می‌اندازد؟ آیا از این که بدانید دیگران درباره شما فکر می‌کنند که قادر به کنترل فرزند بازیگوش‌تان نیستید، احساس شرمندگی و خجالت می‌کنید؟

شاید برخی از این رفتارهای چالش‌برانگیز کودک ناشی از خلق و خوی وی باشد. منظور خصوصیات هیجانی و خودتنظیمی است که افراد با آن متولد می‌شوند. رفتار برخی از کودکان در موقعیت‌های روزمره به دلیل واکنش‌های رفتاری و هیجانی آنها چالش‌برانگیز است و این موضوع می‌تواند برای والدین و اعضای خانواده با استرس همراه باشد. کودکانی که ویژگی‌های هیجانی و رفتاری خاصی در خلق و خو دارند، احتمالاً با مشکلات بیشتری در زمینه‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری (مانند اضطراب، افسردگی یا نافرمانی از والدین) مواجه می‌شوند، به ویژه وقتی دچار احساس استرس یا پریشانی می‌شوند. این رفتارهای برخاسته از خلق و خو می‌توانند برای والدینی که ممکن است مؤثرترین شیوه برخورد با آنها را ندانند، بسیار طاقت‌فرسا و پرفشار باشد. مهم‌تر این که احتمال دارد کودک بسته به خلق و خوی خود و بنا به دلایلی بسیار پیچیده دست به رفتارهای چالش‌برانگیز بزند، اما اگر والدین دلایل اصلی رفتار کودک را بدانند، می‌توانند بسیار کارآمدتر عمل کنند.

همیشه نمی‌توان با قطعیت گفت که بهترین واکنش به این رفتارها چیست. آیا والدین باید با ترش‌روی و واکنش نشان دهند؟ کودک را با جایزه ترغیب کنند؟ جدی‌تر باشند؟

مهربان تر باشند؟ مقابله به مثل کنند؟ منازعه کنند؟ گاهی اوقات والدین توصیه‌های متناقضی دریافت می‌کنند که بدون دانستن دلایل مرتبط با خلق و خو در پس رفتار چالش برانگیز باعث سردرگمی می‌شوند.

اغلب والدین با بیش از یک فرزند اظهار می‌کنند رفتاری که برای یک کودک مناسب است، الزاماً برای کودک دیگر کارآمد نیست. آنها پیشتر احساس می‌کردند که راه درست را می‌شناسند، اما رفتارهای شان پس از تولد فرزند دوم دیگر مؤثر واقع نمی‌شود. یا والدینی را در نظر بگیرید که تنها فرزندشان در مقایسه با فرزندان دوستانشان بسیار پرتوقع‌تر است و گاهی آنها چنین عنوان می‌کنند: «تک فرزندها همین طوری اند». هر چند اطلاعات کمی در این حوزه وجود دارد، اما این اطلاعات اندک، دانشی حیاتی درباره تأثیر خلق و خو در شکل‌گیری رفتار کودک و رفتار والدین ارائه می‌دهند.

این کتاب توضیح می‌دهد که خلق و خویهای مختلف چگونه می‌تواند موجب بروز واکنش‌های هیجانی و رفتاری چالش برانگیز در کودکان شود و والدین چگونه با در نظر داشتن خلق و خویهای مختلف می‌توانند در جهت رشد مثبت فرزندشان رفتارهای متناسب‌تری اتخاذ کنند. در مورد هریک از این خلق و خوها، رویکردهای مشخصی را معرفی می‌کنیم. امید داریم که کتاب در زمینه درک خلق و خویهای مختلف کودکان، اطلاعات مفید و توصیه‌هایی عملی برای والدین فراهم کند. ما به رویکردهای انگیزشی، واکنش‌های هیجانی، خودکنترلی و نقاط ضعف و قوت خلق و خوها می‌پردازیم. توصیه‌های این کتاب بیش از همه برای والدینی که کودکانشان در دوره ابتدایی تحصیل می‌کنند، سودمند است. اگرچه والدین دارای فرزندان نونهال و نوجوان نیز می‌توانند از درک بهتر واکنش‌های هیجانی، انگیزه‌ها و توانایی خودتنظیمی فرزندشان سود ببرند.

کتاب حاضر با معرفی و تشریح انواع خلق و خوی کودکان آغاز می‌شود و این مهم با استفاده از جدیدترین پژوهش‌های علمی انجام شده است. سیستم‌های زیستی-عصبی مرتبط را شرح می‌دهیم تا والد راحت‌تر متوجه شود که چگونه گرایشات انگیزشی و هیجانی فرزندشان رفتار وی را شکل می‌دهد. والدین با درک محرک‌های زیستی-عصبی رفتارها و ارتباطات فیزیولوژیکی- رفتاری می‌توانند دید بازتری به دست آورند، رفتارها را بهتر درک

کنند و متوجه شوند که چگونه می‌توانند در برابر این رفتارها واکنشی مؤثر داشته باشند. سپس توضیح می‌دهیم که چگونه خصوصیات خلقی مشخص کودک می‌تواند موجب رفتارهای مشخص در والدین شود و چگونه فرزند می‌تواند رفتاری متفاوت از والدین داشته باشد. روی خصوصیات خلقی ای متمرکز خواهیم بود که برای والدین چالش برانگیز هستند یا باعث افزایش احتمال بروز مشکلات اجتماعی، هیجانی یا رفتاری در فرزندان می‌شوند. تمرکز ما بر این است که چگونه والدین می‌توانند از رشد مثبت فرزندشان حمایت کرده و به کارآمدترین شکل با او رفتار کنند تا سلامت روان وی را ارتقا دهند.

درباره ما

در این کتاب هر وقت یکی از ما مثالی را از زندگی شخصی یا حرفه‌ای‌اش مطرح می‌کنند، از ضمیر اول شخص (من) استفاده می‌شود. در این موارد مشخص شده است که منظور چه کسی است.

لیلیانا جی. لنگوا

من استاد روان‌شناسی دانشگاه واشینگتن و مؤسس و مدیر مرکز سلامت کودک و خانواده هستم. پژوهش‌های من به این موضوع می‌پردازند که چگونه کودکان و والدین، بسته به خصوصیات خلقی کودک واکنش‌های متفاوتی نسبت به هم دارند و این که چگونه والدین می‌توانند حامی خصوصیات منحصر به فرد فرزندشان بوده و این خصوصیات را به نقاط قوت و ویژگی‌های اجتماعی-هیجانی مثبت تبدیل کنند. همچنین چگونگی تأثیر خلق و خوی کودک بر واکنش رفتاری، هیجانی و اجتماعی او در مواجهه با استرس و دشواری را بررسی می‌کنم. من روان‌شناس بالینی نیز هستم و همواره می‌کوشم با ارتقای آگاهی والدین نسبت به واکنش‌های هیجانی و انگیزش‌های منحصر به فرد فرزندشان، به آنها کمک کنم تا نقش خود را کارآمدتر ایفا کنند. من در زمینه خلق و خو، فرزندپروری و واکنش‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری کودکان به استرس و دشواری، بیش از ۱۵۰ مقاله و مطالعه کاربردی منتشر کرده‌ام. در نهایت، مادر سه فرزند هستم که هر کدام خصوصیات

خلقی خود را دارند و هر کدام با چالش‌ها، ایده‌ها، خصوصیات ارزشمند و ماجراهای مربوط به خود روبه‌رو هستند. من آنها را «کارگاه خلق و خوشناسی خانگی» خطاب می‌کنم. وقتی فرزند اول‌ام به دنیا آمد، چند دقیقه گریه نکرد و هیچ سر و صدایی نداشت. دکتر او را به من داد. چهره‌اش به نظر ذوق‌زده بود. چشمان‌اش گرد بود، گردن‌اش می‌چرخید و مدام سرش را این‌سو و آن‌سو می‌کرد. سپس شروع کرد به گریه کردن. گریه کرد و پشتش را قوس داد و بر خود پیچید. پرستار مرا تشویق کرد تا سعی کنم به او شیر دهم، اما او کناره می‌گرفت و سرش را می‌چرخاند. همسرم او را گرفت و نزدیک سینه‌اش گذاشت تا همراهش قدم بزند. بعد از چند دقیقه تقلاً، سعی کرد به توصیه پرستار، پستانک را در دهان نوزاد بگذارد. این کار هم فایده‌ای نداشت. درنهایت، پرستار سعی کرد تا نوزاد را آرام کند.

دخترم به گریه ادامه داد و تمامی پرستاران آن شیفت به نوبت می‌آمدند تا او را آرام کنند. دوباره سعی کردم به او شیر بدهم. پرستاری سعی کرد به او کمی شکر بدهد؛ دیگری سعی کرد قند آتش کند. حدود یک ساعت بود که داشت گریه می‌کرد تا این که وقت تعویض شیفت‌ها رسید و تمامی پرستاران جدید شیفت بعدی همه ترفندهای شان را به کار گرفتند تا نوزاد را آرام کنند. بالاخره بعد از حدود دو ساعت گریه بی‌وقفه، یکی از پرستاران تشت آب گرمی آورد و نوزاد را در آن گذاشت. بالاخره آرام شد و بعد از این که به او رسیدگی شد، ابتدا من و بعد همسرم موفق شدیم وقتی که خواب بود، بغل‌اش کنیم.

بر حسب تجربیات‌ام در خلق و خوشناسی کودک می‌دانستم که این اتفاق نشانه این است که احتمالاً دخترم کودک واکنش‌گری^۱ خواهد بود. اما با این که از این جنبه خلق و خوی او آگاه بودم، راهنمایی چندان مشخصی در اختیار نداشتم که بدانم چگونه باید رفتار کنم یا چگونه با واکنش‌گری دخترم برخوردی کارآمد داشته باشم. درواقع، با وجود رونق پژوهش‌ها در چهار دهه گذشته درباره تعامل میان شیوه‌های فرزندپروری و خلق و خوی کودکان، تنها شمار اندکی از این مطالعات به والدین راهکارهای عملی ارائه داده‌اند تا بدانند چگونه به‌گونه‌ای سازگار با ویژگی‌های خلقی منحصر به فرد فرزندان

1. Reactivity

خود رفتار کنند. تا همین سال‌های اخیر، اگر در اینترنت دربارهٔ خلق و خو جست‌وجو می‌کردید، احتمال بیشتری داشت که به مطالبی دربارهٔ خلق و خوی سگ‌ها و اسب‌ها دست یابید تا کودکان. حتی امروزه نیز، بخش زیادی از اطلاعاتی که در دسترس والدین قرار دارد، همچنان بر پایهٔ مدلی از خلق و خو استوار است که به دههٔ ۱۹۵۰ بازمی‌گردد. خلق و خوی دخترم باعث شد برخی امور چالش‌برانگیزتر از معمول باشند، اما در عین حال، یاد دادن موضوعاتی مانند پیامدهای تخطی از قوانین و هنجارها را برایم آسان‌تر کرد. همچنین واکنش‌گری‌اش به او کمک کرد تا نوجوانی باوجدان، مسئولیت‌پذیر و علاقه‌مند به مسائل اجتماعی شود و به شکل عمیق‌تری برای خویشاوندان و دوستانش اهمیت قائل باشد.

فرزند دوم من نیز به همین اندازه چالش‌برانگیز بود، اما به شکلی کاملاً متفاوت از خواهر بزرگترش. تصوّر می‌کردم فقط فرزند اول‌ام خلق و خوی منحصربه‌فردی دارد. به لحاظ آماری احتمال نمی‌دادم که فرزند چالش‌برانگیز دیگری داشته باشم، چه برسد به این که فرزند دوم، خلق و خویی کاملاً متفاوت نیز داشته باشد. بر اساس دانسته‌هایم از ژنتیک و خلق و خوشناسی، انتظار داشتم هر دو فرزندم ویژگی‌های خلقی مشابهی داشته باشند، نه متفاوت. هرگز تصوّر نمی‌کردم با چالش‌هایی از جنس تجربه‌های تازه‌ای که پسرم برای من رقم زد، مواجه شوم. گویی باید فرزندپروری را از نو می‌آموختم و سعی می‌کردم بفهمم چه چیزهایی برای او مؤثر است، چراکه بسیاری از روش‌هایی که برای دخترم کارآمد بود، در مورد پسرم چندان نتیجه‌بخش نبود.

فرزند سوم به مراتب متعادل‌تر، آرام‌تر و متین‌تر بود. با این حال، اغلب خیلی کله‌شق و انعطاف‌ناپذیر می‌شد و چالش‌هایی ایجاد می‌کرد که تجربهٔ تربیت دو فرزند قبلی هیچ تصوّری از آنها برایم فراهم نکرده بود.

پیش از ادامه باید بگویم که من عمیقاً فرزندانم را دوست دارم و تقریباً هیچ ویژگی‌ای در آنها نیست که بخوام تغییر دهم. در واقع «کارگاه خلق و خوشناسی خانگی» من، ایده‌های بی‌شماری در مورد فرزندپروری در اختیارم گذاشت که تحقیقات‌ام را غنی کرد و موجب شد تا در این مسیر پرچالش، شیوهٔ فرزندپروری‌ام با فروتنی و همدلی بیشتر همراه شود. با

این همه، هرگز تصوّر نمی‌کردم داشتن سه فرزند بسیار متفاوت، مرا تا این اندازه با جهانی ناشناخته روبه‌رو کند و آماده نبودم که برای هر کدام، والدی تا این حد متفاوت باشم. فراموش نکنید که من روان‌شناس کودک هستم و سال‌ها در زمینه خلق و خوشناسی و فرزندپروری کار کرده‌ام، اما حتی با این پشتوانه نیز برای چنین موقعیتی آماده نبودم.

ماریا ای. گارتستین

من، ماریا (یا ماشا)، استاد دانشگاه ایالتی واشنگتن و مدیر گروه روان‌شناسی این دانشگاه هستم. روان‌شناس بالینی‌ام و تخصص‌ام کار با کودکان و خانواده‌هاست و در دانشگاه بر علوم رشدی تمرکز دارم. مطالعات من بر خلق و خوشناسی کودکان و چگونگی ارتباط این خصوصیات در حال‌ظهور با فرزندپروری و تعامل والدین با کودکان متمرکز است. من در پژوهش‌هایم بر هر دو عامل زیست‌شناختی و محیطی مؤثر بر شکل‌گیری ویژگی‌های منحصر به فرد کودکان تمرکز داشته‌ام. مطالعاتی نیز در زمینه «اثرات کودک» داشته‌ام که به روشن‌تر شدن نقش خلق و خوی کودک در شکل‌گیری سبک‌های فرزندپروری کمک کرده و به گسترش دانش ما در این زمینه انجامیده است. از من خواسته شد تا در یکی از مستندهای نتفلیکس^۱ به نام نوزادان و به‌خصوص قسمت «طبیعت و تربیت» مشارکت داشته باشم. تاکنون بیش از ۱۰۰ اثر دانشگاهی تراز اول منتشر کرده‌ام، به‌همراه فصولی در کتاب‌های تخصصی و ارائه‌های علمی متعدّد. در مقام یک والد، با چالش‌های گوناگونی در زمینه خلق و خوشناسی روبه‌رو بوده‌ام؛ چالش‌هایی که افق‌های تازه‌ای را پیش رویم گشودند و دیدگاه‌هایی نو شکل دادند که اکنون مشتاق‌ام آنها را با والدین و مربّیان که با کودکان و خانواده‌ها کار می‌کنند، در میان بگذارم.

جزئیات تجربه شخصی من در به‌کارگیری عملی دانش خلق و خوشناسی با داستان لیلیانا تفاوت‌هایی دارد، اما یک درون‌مایه مشترک میان آنها دیده می‌شود: حتی برنامه بلندمدت مطالعاتی‌ام در زمینه خلق و خوشناسی نیز مرا به‌طور کامل برای رویارویی با

1. Netflix

چالش‌های خلقی فرزندم آماده نکرده بود. زمانی که صاحب فرزند شدم، تصوّر می‌کردم تمام دانش علمی من که حاصل مطالعات فشرده در زمینه تکوین خلق و خو، تأثیرات متقابل طبیعت و تربیت بر این تکوین و تأثیر نهایی آن بر سلامت روان کودک بود، به من برتری ویژه‌ای می‌دهد. زمانی که در بیمارستان دخترم را در آغوش من قرار دادند، از شنیدن تحسین پرستاران درباره هوشیاری بالای او لذت می‌بردم. تصوّر می‌کردم داشتن فرزندى که به همه امور دنیای اطراف خود علاقه‌مند باشد، تجربه‌ای بسیار عالی خواهد بود. وقتی بزرگتر شد، آن علاقه به فعالیت‌های مختلفی تبدیل شد که به نظر می‌رسید به نوعی پاداش نیز همراه دارند. در واقع، او به سرعت سینه‌خیز رفتن را کنار گذاشت و مستقیماً ایستاد، راه رفت، دوید و از در و دیوار بالا رفت. یک شب که صدای گریه‌اش را شنیدم، به اتاق‌اش رفتم و دیدم روی دوپای خود ایستاده و نمی‌داند که چگونه باید بنشیند. هرگز روز اول کلاس ورزش‌اش را فراموش نمی‌کنم. آن روز یکی از شادترین روزهای زندگی‌ام بود. برای اولین بار از وقتی که شروع به راه رفتن و دویدن کرده بود، می‌شد با خیال راحت رهاش کرد تا هرچقدر دلش می‌خواست و رجه‌ورجه کند. آن روز آموختم که یکی از بزرگترین چالش‌هایم، هدایت شور زندگی او و تمام چیزهای جذاب و احتمالاً پاداش‌دهنده به مسیری ایمن، سالم و سازنده است. این تلاش تا امروز همچنان ادامه دارد.

وقتی به خردسالی رسید، بسیار کنجکاو بود و هر بار که برای صرف غذا بیرون می‌رفتیم، چندین بار به سرویس بهداشتی سرک می‌کشید. به همین دلیل مجبور شدم قانونی وضع کنم: هر بار که به رستوران می‌رویم، فقط دو بار اجازه داری به سرویس بهداشتی بروی. قانون دیگری که خیلی زود به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل شد این بود: «وقتی می‌گویم وقت رفتن است، یعنی وقت رفتن است!» قطعاً او چند بار از زیر این قانون شانه خالی کرد و مجبور بودم او را از زمین بازی یا موقعیت‌های دیگر بیرون بکشم. البته والدین دیگر با نگاهی قضاوت‌گرانه به من خیره می‌شدند، اما بتدریج توانستیم یکدیگر را بهتر درک کنیم. اصرارم بر تعیین محدودیت بالاخره کاملاً جواب داد. روزی در زمین بازی‌ای که «سرسره» بچه‌بزرگ‌ها می‌نامیدیم، گفتم: «می‌دانم، می‌دانم... وقتی وقت رفتن است، یعنی وقت

رفتن است.» همچنین یاد گرفتیم که بعضی مواقع باید از قوانین و محدودیت‌ها فاصله بگیریم، زیرا تحمیل آنها باعث می‌شد که در نهایت دربارهٔ والد بودن احساس بسیار بدی پیدا کنیم. یک بار رفتار نادرستی از او باعث شد به دخترم بگویم اگر برای سوئمن بار به حرفم گوش ندهد، حق ندارد به جشن تولد دوستش برود. حتماً حدس می‌زنید که در نهایت چه شد: او به جشن تولد نرفت و من مجبور شدم با خانوادهٔ دوستش تماس بگیرم و عذرخواهی کنم. این اتفاق باعث شد احساس کنم بدترین مادر روی زمین هستم. این موقعیت باعث شد تصمیم بگیرم پیش از اتفاقات مهم، از کشمکش خودداری کنم، حتی اگر به این معنا باشد که از اصول همیشگی خودم چشم‌پوشی کنم. می‌توانم مثال‌های مشابه زیادی بیاورم و رابطهٔ ما هنوز هم در حال شکل‌گیری است. با این حال، این پایهٔ محکم که من با ثبات و انعطاف‌پذیری بنا نهادم، شروعی بسیار خوب برای ما رقم زد.

در میان گذاشتن دانش خلق و خو با والدین

در دههٔ ۱۹۵۰، الکساندر توماس و استلا چس (۱۹۷۷) مطالعه‌ای کوچک اما مهم در زمینهٔ خلق و خوی نوزادان انجام دادند. در آن زمان عقیدهٔ غالب این بود که تمامی رفتارهای ما، هر کاری که می‌کنیم و هر کسی که هستیم، حاصل تربیت آغازشده از دوران نوزادی است. این دیدگاه رفتارشناسانه تأکید داشت که ما از طریق تقلید، مدل‌سازی، تعامل اجتماعی و کسب تجارب، هویت‌مان را شکل می‌دهیم. زمانی که توماس و چس با والدین نوزادان مصاحبه کردند و دریافتند که خواب، تغذیه، میزان گریه و یک‌دندگی، متانت، حساسیت، سازگاری‌پذیری و انعطاف‌پذیری کودکان نسبت به تغییرات اطراف‌شان تفاوت‌های زیادی دارد، این دیدگاه دستخوش تغییر شد. توماس و چس ایده‌ای نو را مطرح کردند: این که کودکان ذاتاً با تفاوت‌های فردی به دنیا می‌آیند و والدین نیز بسته به خلق و خوی فرزندشان، به شیوه‌ای متفاوت با آنها رفتار می‌کنند. طی سی سال بعد، پژوهش‌ها در زمینهٔ خلق و خوی کودک و نقش آن در فرزندپروری و سلامت اجتماعی، هیجانی و رفتاری کودک گسترش یافت و دیدگاه‌های اولیه‌ای که تفاوت‌های فردی را حاصل صرف تربیت و آموزش می‌دانستند، کنار گذاشته شدند.

سپس در دهه ۱۹۸۰، پژوهش جدید ماری روت بارت (۲۰۰۷) با یافتن ارتباط میان تفاوت‌های فردی با سیستم‌های زیستی. عصبی احتمالاً مرتبط، دانش ما را در زمینه خلق و خوی کودکان گسترش داد. این پژوهش کمک کرد تا بهتر درک کنیم که چگونه این سیستم‌های بنیادین موجب بروز تفاوت‌های فردی در واکنش‌های کودکان به محیط اطراف و تجربیات‌شان می‌شوند. متأسفانه دانش حاصل از این مدل دقیق، هنوز در اختیار والدین قرار نگرفته یا به‌عنوان اطلاعات کاربردی برای راهنمایی والدین کودکانی با خصوصیات خلقی متفاوت یا بعضاً چالش‌برانگیز به‌کار نرفته است. هدف اصلی این کتاب به انجام رساندن این کار است.

در این کتاب، دانشی علمی درباره خلق و خوی کودک و نقش آن در واکنش‌های منحصربه‌فرد او نسبت به روش‌های تربیتی ارائه می‌کنیم. دانشی که اعتبار آن هم از طریق تجربه‌های فردی و هم در زمینه بالینی تأیید شده است. ما خلاصه‌ای از به‌روزترین نظریه‌ها را در زمینه‌های زیر ارائه می‌دهیم: خلق و خوی کودک، سیستم‌های زیستی و فرایندهای فیزیولوژیکی که زمینه‌ساز تفاوت‌های مهم در دیدگاه‌های کودک و واکنش او نسبت به جهان هستند، انگیزه‌ها و محرک‌های کودکان در موقعیت‌های مختلف و توانایی آنها در تنظیم یا مدیریت واکنش‌های خود. توصیه‌های این کتاب بر پایه یافته‌های پژوهش‌های چهار سال گذشته در زمینه رفتارهای والدین متناسب با ویژگی‌های خلقی کودکان و نیز این پرسش استوار است که کدام شیوه‌های تربیتی برای کدام کودکان بیشترین اثربخشی را دارند.

مهم‌تر از همه این که توصیه‌هایی را در زمینه راهبردهای فرزندپروری ارائه می‌کنیم که در مقاطع مختلف تحول برای هدایت تدریجی کودکانی با خلق و خوی چالش‌برانگیز به سمت مسیرهای سازگارانه‌تر، بهترین کارایی را دارند. بسیار امیدواریم ابزارهایی در اختیار والدین قرار دهیم که به آنها کمک کند نسبت به رفتارهای گاه چالش‌برانگیز، گاه آزاردهنده یا ناراحت‌کننده و اغلب دوست‌داشتنی، جالب، عجیب، جَدَاب یا بامزه کودکان، واکنش‌هایی مؤثر و کارآمد داشته باشند و در نتیجه بتوانند به شکلی کارآمدتر کودکانی تربیت کنند که به لحاظ اجتماعی، هیجانی و رفتاری متعادل هستند.

ساختار کتاب

در بخش اول کتاب، مفاهیم خلق و خو و شیوه‌های فرزندپروری را تعریف می‌کنیم که در سراسر کتاب موضوع بحث خواهند بود. ابتدا با ارائه تعریفی از خلق و خو آغاز می‌کنیم (فصل ۱)، سپس به رفتارهای مرتبط با ویژگی‌های مختلف خلقی می‌پردازیم (فصل ۲) و سیستم‌های زیستی زمینه‌ساز خلق و خوی کودکان را بررسی می‌کنیم (فصل ۳). در ادامه، چهار اصل بنیادین فرزندپروری را شرح می‌دهیم که معمولاً با رشد مثبت و سلامت کودکان ارتباط دارند (فصل ۴).

سپس به بررسی ویژگی‌های خلقی می‌پردازیم که در صورت بروز شدت بروز می‌توانند چالش‌هایی در زمینه رشد و سلامت اجتماعی، هیجانی و رفتاری کودک ایجاد کنند؛ از جمله ترس یا بی‌باکی زیاد (فصل ۵)، کلافگی مفرط (فصل ۶)، تکانشگری (فصل ۷) و سخت‌گیری یا انعطاف‌ناپذیری (فصل ۸). همچنین دیدگاه والدین نسبت به این ویژگی‌ها و میزان اثربخشی رفتارهای والدین در مواجهه با هر یک از این خصوصیات خلقی را بررسی خواهیم کرد.

در بخش سوم، مجموعه‌ای از مهارت‌های فرزندپروری را معرفی می‌کنیم که به والدین کمک می‌کند تا در مواجهه با خلق و خوی فرزندان‌شان مؤثرتر و کارآمدتر عمل کنند. این تکنیک‌ها شامل حضور در لحظه حال (فصل ۹)، خونگرمی (فصل ۱۰)، متعادل بودن (فصل ۱۱) و استمرار (فصول ۱۲ و ۱۳) می‌شود. ممکن است این کتاب برای شما شبیه به یک کتاب آشپزی به نظر برسد. بخش دوم توصیه‌های متعددی درباره روش‌های آشپزی (یا در این جا، شیوه‌های فرزندپروری) ارائه می‌دهد و بخش سوم دستورالعمل‌ها و تمرین‌های مشخصی را شرح می‌دهد. در خلال بخش دوم، شما را به ابزارهایی ارجاع می‌دهیم که در بخش سوم توضیح داده شده‌اند و ممکن است لازم باشد بین این دو بخش رفت و برگشت داشته باشید. پیشنهاد می‌کنیم اگر برای تان مفید بود، کتاب را خارج از ترتیب معمول مطالعه کنید و در خلال مطالعه بخش دوم، برخی از شیوه‌های فرزندپروری را نیز امتحان کنید. در پایان، در بخش ضمیمه پرسشنامه‌هایی را ارائه می‌کنیم تا بتوانید وضعیت خانواده خود را ارزیابی کنید. ضمیمه «الف» کمک می‌کند تا خصوصیات خلقی فرزندتان را

ارزیابی کنید. همچنین ضمیمهٔ «ب» کمک می‌کند تا شیوه‌های فرزندپروری خودتان را در مقایسه با اصول بنیادی فرزندپروری ارائه‌شده در این کتاب ارزیابی کنید. یکی از دلایل ارائهٔ این ابزارهای ارزیابی خلق‌وخو و فرزندپروری، بازخوردهای مکرر والدین در مواجهه با خانواده‌هاست که تمایل دارند تلاش‌های خود را بسنجند و اغلب گفته‌اند پاسخ به پرسش‌های مربوط به خلق‌وخو باعث شده بهتر رفتار فرزندشان را مشاهده کنند و ارزش حضور او را بیشتر درک نمایند. توصیه می‌کنیم مطالب بخش‌های یک و دو، روش‌های بخش سه و پرسشنامه‌های ضمیمه را به‌گونه‌ای به‌کار ببندید که به افزایش شور و شوق شما نسبت به حضور فرزند و نیز ارتقای اثربخشی در حمایت از رشد مثبت و سلامت او کمک کند.