



آثار مخرب خشونت کلامی روی ذهن و جسم کودکان چگونه است؟

به هر گونه ارتباط و مکالمه که حالت تهاجمی و خشونت‌آمیز داشته باشد، خشونت کلامی گفته می‌شود.

نصر: به هر گونه ارتباط و مکالمه که حالت تهاجمی و خشونت‌آمیز داشته باشد، خشونت کلامی گفته می‌شود. افراد ممکن است نسبت به اطرافیان خود از جمله همکاران، برادر یا خواهر و حتی فرزندان خود خشونت کلامی داشته باشند. رفتارهایی مثل توهین کردن، فریاد زدن، نق زدن، انتقاد کردن، تحقیر کردن، تخریب کردن و تهدید کردن جزو رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی هستند.

بیشتر والدین می‌دانند که هرگز نباید به کتک زدن و تنبیه کردن کودک فکر کنند. تنبیه فیزیکی ممکن است باعث احساس بدبختی، ترس و آسیب روانی کودک شود. اما متأسفانه بیشتر والدین چنین دیدگاهی درباره خشونت کلامی ندارند، در حالی که خشونت کلامی هم ممکن است آثار مخرب زیادی روی کودک داشته باشد.

بعضی والدین اغلب خشونت کلامی را با گفتن این جمله توجیه می‌کنند که «اگر فرزند من رفتار، نگرش یا ادراک درست داشته باشد که من غر نمی‌زنم یا از او انتقاد نمی‌کنم». به این ترتیب، آن‌ها علت اصلی رفتار نادرست خود را رفتار کودک می‌دانند. البته با این رفتار، نه تنها از نظر احساسی و روانی به فرزندان خود آسیب می‌رسانند، بلکه رابطه والد-فرزند را هم تخریب می‌کنند. علاوه بر این، آسیب ناشی از خشونت کلامی در کودکی آثار بلندمدتی دارد، به گونه‌ای که زخم‌های خشونت کلامی در روان افراد بزرگسال به وضوح قابل مشاهده است.

آثار مخرب خشونت کلامی روی کودک

همانطور که گفته شد، آسیب‌هایی که خشونت کلامی در دوران کودکی بر فرد بر جا می‌گذارد ممکن است پیامدهایی جدی در زندگی او داشته باشد. در ادامه این مقاله کودکت، به آثار خشونت کلامی روی کودکان پرداخته خواهد شد.

تغییر در رشد مغز

محیطی که کودک در آن زندگی می‌کند چگونگی رشد مغز او را تعیین می‌کند. وقتی کودک در محیطی امن و غنی رشد کند و مورد توجه باشد، ثبات هیجانی خواهد داشت و برعکس، اگر کودک در محیطی پرتنش، خشونت‌آمیز و ناخوشایند رشد کند، همواره تحت فشار و استرس خواهد بود که همین امر روی رشد و پیشرفت مغز تأثیر منفی خواهد گذاشت. در تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، تایید می‌شود که بدرفتاری کلامی با کودکان موجب کوچک تر شدن ساختار هیپوکامپ و کاهش چین خوردگی‌های سطح مغز می‌شود. براساس این مطالعه، استرس ناشی از خشونت کلامی در دوران کودکی ممکن است تعداد نورون‌ها را در هیپوکامپ (بخشی از مغز که با تنظیم عواطف و هیجانات مرتبط است) کاهش دهد. این موضوع نشان می‌دهد که آسیب‌های ناشی از خشونت کلامی باعث تغییر ساختار مغز کودک می‌شود.

کاهش اعتماد به نفس

سرزنش کردن مکرر، فریاد زدن و تحقیر کردن ممکن است اعتماد به نفس کودک را کاهش دهد. اگر دائماً به کودک بگویید که «در هیچ چیزی خوب نیست»، ممکن است باعث شود کودک کم‌کم به این باور برسد که واقعا فردی شکست خورده و ناتوان است. این امر باعث می‌شود اعتماد به نفس خود را در برابر توانایی‌هایش از دست بدهد و در انجام کارهای جدید تردید کند. برای مثال، اگر به کودک دائماً بگویید که خنگ و دست‌وپاچلفتی است، او کم‌کم به این باور می‌رسد که این موضوع درست است و در همه جنبه‌های زندگی ضعیف عمل می‌کند. اما اگر والدین حتی زمانی که کودک اشتباه می‌کند از او حمایت کنند، عملکرد او با گذشت زمان بهبود خواهد یافت.

خود کم بینی

کودک در سال‌های اول زندگی به دنبال درک این موضوع است که او چه کسی است و جایگاهش در این جهان کجاست. به همین منظور، او مدام در حال کشف و آزمایش است، بنابراین، بسیار مهم است که او اجازه کشف کردن و امتحان کردن داشته باشد. اگر بزرگ‌ترها همواره به کودک اهانت و او را سرزنش کنند، کودک به این باور می‌رسد که تنها دلیلی که بزرگ‌ترها با او بدرفتاری می‌کنند این است که به اندازه کافی خوب نیست. این طرز فکر، به مرور زمان، باعث به وجود آمدن تفکر خودکم‌بینی و حقارت می‌شود و کودک خود را در برابر همسالانش حقیرتر و کم‌ارزش‌تر تصور می‌کند.

افزایش احتمال اعتیاد به مواد مخدر

براساس مطالعاتی که در این زمینه انجام شده اند، کودکانی که در خانواده پرتنش و آزارگر رشد می کنند تمایل بیشتری به مصرف مواد مخدر و الکل پیدا می کنند. کودکی که برای مدت طولانی مورد خشونت کلامی انتقادهای و قضاوت های بزرگ ترها قرار می گیرد، در بزرگسالی برای فرار از درد ناشی از این خشونت یا پنهان کردن آن، ممکن است به سمت مصرف مواد مخدر کشیده شود.

افزایش احتمال افسردگی

خشونت کلامی مکرر از جمله سرزنش و انتقاد ممکن است باعث شدت یافتن خودانتقادی در کودک شود. همین امر ممکن است باعث بروز ناامیدی شود و او به این باور برسد که دنیا ارزش زندگی کردن ندارد. در برخی موارد، این احساس و طرز فکر به سرعت تبدیل به افسردگی می شود. در هر صورت، افسردگی در کودکان و نوجوانان به دلیل عوامل مختلف در چند دهه گذشته به سرعت در حال افزایش است و خشونت کلامی هم ممکن است باعث تشدید این مشکل شود.

تأثیر منفی روی سلامت جسمی

آشکار است که خشونت کلامی روی سلامت روان کودکان تأثیر منفی می گذارد، اما بهتر است بدانید خشونت کلامی روی سلامت جسمی کودکان هم اثر مخرب دارد. کودکی که مورد خشونت کلامی قرار می گیرد ممکن است درباره سلامتی خود کوتاهی کند یا به خود آسیب بزند.

این امر ممکن است به رفتارهای نادرست زیادی از جمله توجه نکردن به بهداشت فردی، بریدن یا سوزاندن بدن، اختلالات خواب یا تغذیه در اثر استرس یا ترس منجر شود. این عوامل ممکن است هم باعث عوارض جدی تر شوند و هم آسیب روحی کودک را تشدید کنند.

تمایل به رفتارهای خشونت آمیز

احتمال اینکه کودکی که مورد خشونت کلامی قرار گرفته است در آینده رفتارهای خشونت آمیز از خود نشان دهد بیشتر می شود. به این دلیل که این رفتارهای خشونت آمیز در کودک درونی سازی می شود و ممکن است بعداً آن ها را تقلید کند. در نتیجه، او احتمالاً نسبت به فرزندان خود از خشونت کلامی استفاده خواهد کرد. این چرخه معیوب همینطور ادامه پیدا خواهد کرد و به نسل های بعدی منتقل خواهد شد.

در پایان، باید به این موضوع دقت داشته باشید، فکر نکنید کلمات نمی توانند به کودکان آسیب بزنند. برعکس، خشونت کلامی می تواند بسیار تأثیرگذار باشد و آثار روانی و جسمی طولانی مدت و پایداری روی کودک داشته باشد. بنابراین، باید به رفتار خود در برابر کودکان به طور ویژه ای توجه کنید، رفتار مناسبی داشته باشید و تصمیم های آگاهانه ای بگیرید. رفتار شما در برابر کودک در واقع بهترین ابزار برای آموزش رفتار صحیح به اوست.