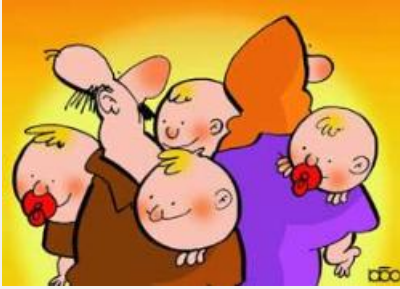


## کودک شما فقط غذا نمی‌خواهد



بی‌توجهی نسبت به سلامت روان کودک، رفتار یا بهتر بگوییم عاداتی عمومی نزد والدین است. نیازهای جسمی کودک نظیر تغذیه، پوشاک، بازی و تفریح، فراغت و... ابعادی ساده دارند و به آسانی درک می‌شوند.

روان کودک حساس است و سلامت آن بیش از هر چیز به آگاهی و توجه والدین نیاز دارد  
کودک شما فقط غذا نمی‌خواهد

جام جم آنلاین: بی‌توجهی نسبت به سلامت روان کودک، رفتار یا بهتر بگوییم عاداتی عمومی نزد والدین است. نیازهای جسمی کودک نظیر تغذیه، پوشاک، بازی و تفریح، فراغت و... ابعادی ساده دارند و به آسانی درک می‌شوند.

پاسخگویی به آنها نیز آسان‌تر است. در مقابل نیازهای روانی کودک پیچیده است و گاهی ناشناخته می‌ماند. بزرگسالان نیازهای روانی خود و دیگران را درک می‌کنند، اما کودکان شرایطی ویژه دارند. آنان از نظر روانی و عاطفی بشدت وابسته و تاثیرپذیرند.

گاهی هضم یک رفتار یا نوعی از برخورد برایشان دشوار و آنچه برای بزرگ‌ترها و والدین امری بی‌اهمیت محسوب می‌شود برای کودکان یک ضربه روحی و فاجعه روانی است. بدتر آن که اغلب نیازهای روانی کودک قربانی رفع نیازهای جسمی وی می‌شود و عطش روحی وی را به عقده‌های روانی پیچیده تبدیل می‌کند، چه بسا پدرانی که تهیه خوراک و پوشاک فرزند را مهم‌ترین وظیفه و بلکه همه مسوولیت خود در قبال وی می‌پندارند و مادرانی که به آراستگی ظاهر کودک بیش از روح و روان او توجه دارند.

روان کودک حساس است و سلامت آن بیش از هر چیز به آگاهی و توجه والدین نیاز دارد. در حالی که از نگاه روان‌شناسان و متخصصان علوم رفتاری روان کودک در رفتارهای روزمره و عادی والدین قربانی می‌شود و آثار این اتفاقات ساده و بظاهر بی‌اهمیت و فراموش شدنی طی فرآیندی پیچیده بر زندگی آینده وی تاثیر مستقیم می‌گذارد.

### ضعف آگاهی‌ها

آموزش حوزه کودک در جامعه ما ضعیف است. با آن که ایران جزو امضاکنندگان پیمان‌نامه حقوق کودک و متعهد به تلاش برای ارتقای وضعیت حقوق کودکان از طریق فراهم آوردن بسترهای فنی و قانونی، مشارکت مدنی و ارائه آموزش‌هاست، اما این روند در عمل بسیار کند پیش می‌رود و آگاهی‌های حوزه کودک بیش از هر چیز به رفتارها و باورهای سنتی خانواده و والدین و نیازها و شرایط اجتماعی وابسته مانده است. حقوق کودک که مسائل تربیتی بخشی از آن محسوب می‌شود در جامعه ایرانی متولی مشخصی ندارد. قانون تنها در موارد خاص نظیر کودک‌آزاری، حضانت، تعیین قیم و... دخالت می‌کند و مسائل تربیتی به طور کامل به والدین واگذار شده است. تنها دریچه امید در این حوزه ارائه مشاوره به والدین توسط برخی نهادهای فرهنگی و اجتماعی است که بالطبع گروه محدودی از خانواده‌ها را در بر می‌گیرد. در این میان جای خالی آموزش‌های مرتبط با مسائل تربیتی، مهارت‌های فرزندپروری و بهداشت روان کودک پیش و پس از ازدواج مشهود است. هرچند چنین آموزش‌هایی نیز نمی‌تواند در شرایط فعلی کاستی‌ها و نارسایی‌ها را جبران کند.

دکتر مینا حمیدی، متخصص علوم تربیتی در این باره می‌گوید: «#171؛ هنگامی که کار به جاهای باریک می‌کشد یا به هر ترتیب ضرورت مشاوره احساس می‌شود و والدین مشکلات خود با کودکشان را مطرح می‌کنند، متوجه می‌شویم میزان آگاهی از مسائل تربیتی کودکان بسیار پایین است. اغلب والدین خودسرانه و براساس آنچه خود درست می‌پندارند با کودک رفتار می‌کنند و گاهی علوم تربیتی و اصول شناخته شده روان‌شناسی را قبول ندارند. حتی مشاور را متهم می‌کنند که طرف کودک را می‌گیرد و نمی‌تواند قبول کنند مشکلات در حقیقت از رفتار آنان ناشی می‌شود. این متخصص علوم تربیتی می‌افزاید: «#171؛ دیگر این که والدین به نیازهای جسمی کودک بیش از نیاز روانی وی اهمیت می‌دهند. هنگامی که می‌خواهند خود را در مقابل فرزندشان محق نشان بدهند برای مثال می‌گویند هر چه می‌خواهد برایش می‌خریم یا در حد امکاناتمان از خوراک و پوشاک وی دریغ نمی‌کنیم. در حالی که کودکان بر خلاف بزرگ‌ترها به نیازهای روانی بیشتر اهمیت می‌دهند. آنان نیازمند توجه، احترام، تشویق و محبت بی‌دریغ هستند.

علاوه بر آن برای فهمیدن انتظارات والدین به دستورالعملی ساده و سرراست نیاز دارند. اگر والدین به کودک بگویند دروغ بد است آنان دیگر انتظار ندارند والدین تشویقشان کنند که در برخی موقعیت‌ها دروغ بگویند یا اصلا خود والدین دروغ بگویند. تناقض در رفتار و گفتار بویژه از سوی والدین از مهم‌ترین تهدیدها پیش‌روی سلامت روان کودک است.»

انزواطلبی و فرار از اجتماع

دکتر حمیدي ضعف مهارت‌هاي ارتباطي را مشکلي شايع پيش‌روي کودکان امروزي جامعه معرفي مي‌کند و مي‌افزايد: انزوا و جمع‌گريزي گاهي توسط رفتارهاي والدين و اطرافيان در کودک تشديد و تقويت مي‌شود. گوشه‌گيري از جمع بويژه از گروه همسالان مي‌تواند سلامت روان کودک را تهديد و از همه مهم‌تر اعتماد به نفس وي را از بين ببرد.

از سوي ديگر ضعف مهارت‌هاي ارتباطي اغلب به رفتارهاي اجتماعي نادرست درکودک منجر مي‌شود.

وي تاکيد مي‌کند: برخي کودکان نمي‌توانند قوانين بازي گروهي را بپذيرند و اغلب بازي را به دعوا مي‌کشانند. ممکن است والدين به اشکال مختلف اين رفتار را تشويق يا طرد کنند ولي به هر حال بايد دانست ناهنجاري‌هاي رفتاري کودک ريشه‌هاي رواني و شخصيتي دارد و بايد اين نارسايي‌ها را شناخت و درمان کرد.

#### تشخيص نيك و بد

امن نگه داشتن محيط خانه از تنش و مشاجره بين والدين و ساير اعضاي خانواده، احترام گذاشتن والدين در گفتار و کردار به ديگران بويژه بزرگ‌ترها و به يکديگر، مقايسه نکردن کودک با ديگران، صحبت کردن و مشورت خواستن از کودک درباره کارها بويژه اموري که به وي مربوط است، اجتناب از تنبيه بدني به هر شکلي و اصلاح رفتار کودک با برادر و خواهر کوچک‌تر يا بزرگ‌تر عواملی هستند که دکتر حمیدي براي ارتقاي سلامت روان کودک در محيط خانواده ضروري مي‌داند.

وي در ادامه مي‌افزايد: هنگام قضاوت درباره کودکان بايد بسيار محتاط بود. اگر کودک کار اشتباهي مي‌کند نبايد به وي گفت تو بد هستي بلکه بايد گفت اين کار تو بد است. قضاوت‌هاي ديگران و بويژه والدين چارچوب اخلاقي، شخصيتي و رواني کودک را درباره خوبي و بدی شکل مي‌دهد و به وي کمک مي‌کند خوب بودن را بشناسد و براي دستيابي به آن تلاش کند. در مقابل اگر کودک نتواند تشخيص دهد چه خوب است و چه بد اين عدم توانايي مي‌تواند محرکي براي هنجارشکني باشد.

در حقيقت گاهي هنجارشکني کودک آزمائشي براي برانگيختن قضاوت ديگران است تا از اين ميان دريابد واقعا چه چيز خوب و چه چيز بد است و چرا؟ ديگر اين که والدين بايد رفتار و گفتار کودکان را جدي بگيرند. اگر سوال نامربوطي مي‌پرسند يا درباره موضوع خاصي کنجکاو مي‌کنند اين مي‌تواند نشانه وجود يك مشغله ذهني براي کودک باشد. بي‌جواب ماندن سوال‌هايي که درباره خوب و بد، زشت و زيبا، درست و نادرست، مناسب و نامناسب و... براي کودک ايجاد مي‌شود. پازل شخصيت رواني وي را ناتمام مي‌گذارد.

در دنياي بزرگسالان مرزهاي قطعي ميان خوب و بد و درست و نادرست کمرنگ مي‌شود و بنا به منافع، سلايق و تمايلات شخصي شکل مي‌گيرد. چنين تقابلي کودکان را سردرگم مي‌سازد. گاهي کودک از والدين مي‌پرسد چرا وقتي ديگري فلان کار را انجام داد گفتيد بد است، ولي حالا خودتان همان کار را انجام مي‌دهيد؟ اگر کودک به يقين بداند که آن کار بد است و جواب درستي هم از والدين نگیرد به اين نتيجه مي‌رسد که والدينش آدم‌هاي بدی هستند و اين مساله براي بسيار بفرنج خواهد بود. دوگانگي در رفتار والدين نظام نيك و بد يا آنچه نظام پاداش و تنبيه ناميده مي‌شود را در کودک مخدوش مي‌سازد.

#### صحبت با کودکان درباره مسائل اساسي

ارائه آگاهي‌هاي ضروري و مناسب درباره مسائل مختلف به کودکان يکي از راهکارهاي حفظ سلامت رواني آنان محسوب مي‌شود.

دکتر حمیدي در اين باره به مسائل مهم براي کودک اشاره مي‌کند و مي‌افزايد: درباره برخي مسائل عادي و روزمره نظير نظافت شخصي و محيط منزل، انضباط، راستگويي و ... بايد به کودک آگاهي بخشيد. در حقيقت بايد درباره اين مسائل صحبت کرد تا ميزان توقع و انتظار ديگران از کودک براي وي روشن شود. برخي والدين گمان مي‌کنند کودک خودش اين چيزها را مي‌داند يا به هر ترتيب بايد بداند و از وي درباره چيزهايي که درباره آنها اطلاع کافي ندارد، انتظاري عجيب و غريب دارند، اما مساله مهم‌تر اطلاع‌رسانی به کودک درباره مسائل خاص است.

وي مي‌گويد: مسائل جنسي و مرتبط با بلوغ يك نمونه مهم است و از اهميت بهداشت جنسي با سلامت روان حکايت دارد. کودکان پيش از نزديک شدن به دوران بلوغ درباره مسائل جنسي سوال‌هايي مي‌پرسند که والدين بايد جواب‌هايي مناسب با سن و ميزان درک آنها ارائه کنند. اگر کودکی اين سوال‌ها را از والدين نپرسد حتماً از سايرين بويژه دوستانش خواهد پرسيد. در اين باره بهتر است والدين اطلاعات کافي را به صورت داوطلبانه و به مناسبت‌هاي مختلف به کودک ارائه کنند.

به گفته وي با نزديک شدن به زمان بلوغ اين سوال‌ها رنگ و بوي جدي‌تري به خود مي‌گيرند و بيش از کنجکاوِي کودکان به يك نياز

روانی تبدیل می‌شوند. متأسفانه بهداشت بلوغ به دلیل ضعف آگاهی‌های والدین و همچنین تصورات سنتی و الزامات نادرست اخلاقی که در جامعه رایج است به معضلی اساسی در زندگی نوجوانان بویژه پسرها تبدیل می‌شود.

برای پسرها آموزش‌های مرتبط با بهداشت بلوغ حتی در مدارس نیز ارائه نمی‌شود و هرچه در این باره یاد می‌گیرند حاصل تلاش خودشان و اغلب از روش‌های نادرست و گاه غیراخلاقی است. در جامعه ما فیلم‌ها و سایت‌های غیراخلاقی، صحبت با دوستان و همسالان و گاه تصاویری که در تلفن‌های همراه دست به دست می‌شود مهم‌ترین منابع اطلاعاتی درباره بلوغ و مسائل جنسی برای پسران نوجوان هستند و بالطبع این شیوه‌های کسب آگاهی مشکلات بسیاری در پی خواهند داشت. در حالی که بهداشت بلوغ بر آگاهی و آموزش توسط والدین، اطرافیان خیرخواه و نظام رسمی آموزش و پرورش مبتنی است.

این کارشناس مسائل تحصیلی را هم دغدغه‌ای آزردهنده و معضلی پیش‌روی سلامت روان کودک می‌داند و می‌گوید: نمره‌گرایی یک بیماری روانی برای برخی والدین است که آثار و تبعات آن به کودک می‌رسد. والدین تمام توان و انرژی خود را به اشکال مختلف به کار می‌گیرند تا به کودک القا کنند که هیچ چیز مهم‌تر از گرفتن نمره‌های خوب نیست. برای برخی والدین نمره‌گرایی به تب بیست‌گرایی تبدیل شده و عملاً فرزند را به قول معروف لای منگنه می‌گذارند که نمره کامل و ممتاز بگیرد و گرفتن حتی یک نمره پایین‌تر را در حد یک فاجعه می‌دانند. اهمیت والدین به نمره به دلیل حساسیت روانی و شخصیتی کودک نسبت به توقع والدین برای وی شدتی مضاعف می‌یابد و روان او را می‌آزارد. دیگر این‌که اغلب والدین نمره‌گرا فرزندشان را با یک یا 2 نفر از کودکان فامیل یا آشنایان مقایسه می‌کنند و در حقیقت به بدترین شکل ممکن کودک را تحقیر می‌کنند. در حالی که ضریب هوشی کودکان مانند بزرگسالان متفاوت است و نمی‌توان کودکانی با ضریب هوشی متوسط را با کودکان نابغه مقایسه کرد و از آنان توقع بیجا داشت.

#### تغذیه و ورزش مناسب

نتیجه تحقیقات مفصلی درباره نوع تغذیه کودکان نشان می‌دهد علاوه بر سلامت جسمی سالم بودن روان نیز تابعی از تغذیه سالم است. بویژه خوردن صبحانه با سلامت روان کودک و همچنین ضریب هوشی وی رابطه مستقیم دارد. دیگر این که ورزش، نیازی اساسی برای روان و شخصیت کودک است. مطالعات در این باره نشان می‌دهد تحریک بدنی و ورزش خودسرانه کودک نیازهای جسمی وی را تامین نمی‌کند و بلکه می‌تواند مضر باشد. ممکن است کودکان در بازی با گروه همسالان افراط کنند و علاوه بر فشار بر مفاصل، استخوان‌بندی و عضلات به سوءتغذیه نیز دچار شوند. بهتر است کودکان ورزش را زیر نظر مربی و به صورت مرتب و کنترل شده و نه هیجانی انجام دهند. در ورزش اصولی به تغذیه، سلامت حین انجام حرکات ورزشی، رشد بدنی و اخلاق ورزشی توجه می‌شود و جسم سالم را برای سلامت روان و شخصیت کودک به کار می‌گیرد.

امین رحیمی / جام جم