

وقتی کودک برای تمام خواسته‌هایش گریه می کند چه باید کرد؟

اشک‌های کودکان



باور غلطی که والدین به فرزندان خود می‌دهند این است که «مرد گریه نمی‌کند»، «مرد گریه نمی‌کند»، در صورتی که گریه نوعی بیان احساس درونی است که زن و مرد نمی‌شناسند. دادن اطلاعات غلط، آینده کودک را تحت الشعاع قرار خواهد داد. وقتی کودک گریه می‌کند می‌توانیم به او بگوییم که اگر نخواهد می‌تواند در مورد مشکلیش با ما حرف بزند



«

نشان داده شود تا او بتواند «دلبستگی ایمن» پیدا کند اما وقتی کودک بزرگ‌تر شد کم‌کم باید بین گریه کودک و پاسخ والدین فاصله ایجاد شود. ترک باورهای غلط در شیوه فرزندپروری بسیار مهم است، مثل این باور که «بغل کردن زیاد بچه او را بیغلی می‌کند» در صورتی که هرچه کودک بیشتر احساس امنیت کند زودتر هم می‌تواند از آغوش والدین فاصله بگیرد و اضطراب کمتری را تجربه کند.

باور غلط دیگری که والدین به فرزندان خود می‌دهند این است که «مرد گریه نمی‌کند»، در صورتی که گریه نوعی بیان احساس درونی است که زن و مرد نمی‌شناسند. دادن اطلاعات غلط، آینده کودک را تحت الشعاع قرار خواهد داد. وقتی کودک گریه می‌کند می‌توانیم به او بگوییم که اگر نخواهد می‌تواند در مورد مشکلیش با ما حرف بزند.

در واقع والدین باید بدانند در شرایطی که کودک مشکلی دارد چگونه باید با او ارتباط برقرار کنند. به این ترتیب کودک از گریه خود شرمسار نمی‌شود. ضمن اینکه می‌تواند به راحتی با والدین خود در مورد احساساتش صحبت و راه‌حلی برای حل مشکلش پیدا کند.

السلم: چرا اغلب افراد گریه را نشانه ضعف می‌دانند؟

اینکه گریه را نشانه ضعف بدانیم و به همین دلیل به پسر بچه‌ها بگوییم: «مرد گریه نمی‌کند» باور غلطی است که به دلایل مختلف در ذهن افراد شکل گرفته است. توجه داشته باشیم گریه کردن نوعی احساس و عاطفه است که کنار خنده، شادی، لبخند، اضطراب و... معنا پیدا می‌کند. ما آمیزه‌ای از تمام این احساسات هستیم اما باور غلطی به ما القا کرده که چون گریه کردن نشانه ضعف است باید مانع از آن شویم، در حالی که گریه کردن ربطی به جنسیت افراد ندارد. بعضی افراد خیلی زود و زیاد گریه می‌کنند که بهتر است دلیل آن شناسایی شود. گریه کردن در بسیاری موارد باعث می‌شود فرد سبک‌تر و آرام‌تر شود اما اگر کسی گریه نکند و جلوی آن را بگیرد این احساس تبدیل به احساس خشم و مشکلات

خراب شدن و لوس شدن او خواهد شد. اگر فرزند شما چنین رفتارهایی دارد و می‌خواهد با گریه و جیغ و داد و عصبانیت، حرصش را به کرسی بنشانند تا زمانی که آسیمی متوجه او نیست کاملاً به رفتارش بی‌توجه باشید. در این هنگام نصیحت کردن، در آغوش گرفتن و کوتاه آمدن هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد.

تنها نتیجه‌ای که به این طریق حاصل خواهد شد این است که کودک متوجه می‌شود قدرت در دست اوست. در این هنگام وساطت یا پا در میانی اعضای دیگر خانواده برای کوتاه آمدن شما هم کار را بیشتر خراب خواهد کرد بنابراین هماهنگی والدین در این خصوص بسیار مهم است. ضمن اینکه باید از دیگران هم بخواهید اجازه بدهند به شیوه خود رفتار کنید. وقتی قاطعانه، بدون ترس و استرس و دل‌رحمی‌های بیجا سر حرف خود بمانید، کودک هم احترام بیشتری برای شما قائل خواهد شد و هم به مرور متوجه می‌شود نمی‌تواند با گریه و شلوغ کاری به آنچه می‌خواهد دست یابد.

السلم: نقش پدر و مادر در برابر گریه کودکان چیست؟

مهم‌ترین کاری که والدین باید خیلی زود متوجه آن شوند تشخیص علت گریه فرزندشان است؛ اینکه آیا او خسته است، خوابش می‌آید، گرسنه است یا... اگر گریه کودک به خاطر زورگوئی و لجبازی است نباید به آن توجه شود. البته تا ۲سالگی بلافاصله باید به گریه کودک توجه و پاسخ‌درست

نیازهایش را هم برطرف کند. پاسخ‌دهی و توجه به موقع به گریه و درخواست کودک موضوع بسیار مهمی است که حتما باید در نظر گرفته شود. هر چه این توجه بیشتر باشد کودک هم احساس امنیت بیشتری خواهد کرد.

السلم: گریه کودک اغلب چه پیامی به دنبال دارد؟
کودک به مرور زمان کلام و اشاراتی را پیدا خواهد کرد و یاد می‌گیرد به جای گریه کردن نیازهای خود را با این کلمات و اشارات به والدین بفهماند ولی هنگامی که نتواند منظورش را به این طریق به دیگران بفهماند ناامید می‌شود و گریه می‌کند، کاری که بزرگسالان هم هنگام ناامیدی از درست متوجه نشدن احساس واقعی دیگران دست به انجام آن می‌زنند بنابراین گریه همیشه هم به معنای بداخلاقی، لجبازی و زورگوئی نیست. می‌توان گفت گریه با توجه به شرایط مختلف معنای متفاوتی هم پیدا می‌کند و برای آن چاره خاصی باید اندیشید. با توجه به اینکه والدین به مرور متوجه علت گریه فرزندشان می‌شوند می‌توانند بر اساس نیازهای او به گونه‌ای رفتار کنند که اعتماد و اطمینان خاطر کودک جلب شود. گاهی سرعت انجام کارهای کودک با بزرگ‌ترها هماهنگ نیست و دچار استرس و اضطراب می‌شود، در نتیجه نمایش بروز این نگرانی و ترس را با گریه نشان می‌دهد. در صورتی که اگر والدین به دلیل عجله و اضطراب و شتابی که برای انجام کارهای خود دارند کودک را تحت فشار قرار ندهند، او هم می‌تواند از آرامش بیشتری برخوردار شود. در واقع یکی از مهم‌ترین

گریه به نوعی زبان کودکانه قلمداد می‌شود. در واقع تا زمانی که کودک نمی‌تواند حرف بزند با گریه کردن یا جیغ زدن نشانه می‌دهند مشکلی دارند. البته گریه هم مانند هر بیان احساسی دیگر حتما در جای خود لازم است و برای نوزادان کاملاً طبیعی است که درخواست‌های خود را با این روش بیان کنند. اغلب مادران بعد از مدتی متوجه علت گریه فرزندشان می‌شوند، مثلاً متوجه می‌شوند او گرسنه است، دلش درد می‌کند یا... اما مهم‌ترین موضوع در مورد گریه کودکان توجه به این نکته است که اجازه ندهیم آنها به مرور از گریه به عنوان حربیه‌ای برای به کرسی نشاندن و رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده کنند.

■ یکتا فراهانی زمانی که کودک نمی‌تواند حرف بزند با گریه کردن یا جیغ زدن نشانه می‌دهند مشکلی دارند.

متأسفانه بسیاری از کودکان برای دستیابی به آنچه می‌خواهند گریه کردن را بهانه‌ای قرار می‌دهند تا بتوانند به این وسیله عواطف بزرگ‌ترها را تحت تاثیر قرار دهند. به همین دلیل والدین حتماً باید به این موارد دقت کنند تا با فرزندان خود دچار چنین مشکلاتی نشوند.

پدر و مادرها برای رویارویی درست با واکنش‌های مختلف کودک باید قبل از تولد او آگاهی کافی در این زمینه داشته باشند؛ درست مانند کسی که قبل از رانندگی برای درست راندن باید با آیین‌نامه و قوانین رانندگی آشنایی کافی داشته باشد، اما چرا اغلب ما در برابر ابراز احساساتی مانند گریه کردن از خود ضعف نشان می‌دهیم و نمی‌توانیم رفتار متصفانه‌ای داشته باشیم؟ چرا وقتی کودکی گریه می‌کند معمولاً طرف مقابل را منصر می‌دانیم و واکنش‌های هیجانی و سریه‌ای از خود نشان می‌دهیم؟ ریشه مشکلات مختلف ما در برابر گریه کودکان چیست؟ در این خصوص روان‌پزشکی

کتاب‌های روان‌پزشکی فوق تخصص روان‌پزشکی علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم. در برابر گریه نوزادان چگونه باید باشد؟ گریه کردن کودکان با عوامل زیادی از جمله سیر رشد آنها در ارتباط است؛ یعنی تنها راه برقراری ارتباط کودک از بدو تولد تا ۵سال بعد از آن، گریه کردن یا خندیدن است. کودک نیاز خود به توجه و رسیدگی را با گریه به دیگران اعلام می‌کند و مراقبان اصلی هم باید آنقدر تیزهوش باشند که به مرور متوجه علت گریه کردن فرزندشان بشوند بنابراین بسیار مهم است در یکی-دو سال نخست تولد که دلبستگی بین مراقب و کودک در حال شکل‌گیری است به کودک این احساس منتقل شود که منبع امن و مطمئن وجود دارد که از او حمایت می‌کند و علاوه بر اینکه حواسش به او هست می‌تواند

در برابر گریه نوزادان چگونه باید باشد؟ گریه کردن کودکان با عوامل زیادی از جمله سیر رشد آنها در ارتباط است؛ یعنی تنها راه برقراری ارتباط کودک از بدو تولد تا ۵سال بعد از آن، گریه کردن یا خندیدن است. کودک نیاز خود به توجه و رسیدگی را با گریه به دیگران اعلام می‌کند و مراقبان اصلی هم باید آنقدر تیزهوش باشند که به مرور متوجه علت گریه کردن فرزندشان بشوند بنابراین بسیار مهم است در یکی-دو سال نخست تولد که دلبستگی بین مراقب و کودک در حال شکل‌گیری است به کودک این احساس منتقل شود که منبع امن و مطمئن وجود دارد که از او حمایت می‌کند و علاوه بر اینکه حواسش به او هست می‌تواند

السلم: در بدو تولد واکنش درست والدین در برابر گریه نوزادان چگونه باید باشد؟

گریه کردن کودکان با عوامل زیادی از جمله سیر رشد آنها در ارتباط است؛ یعنی تنها راه برقراری ارتباط کودک از بدو تولد تا ۵سال بعد از آن، گریه کردن یا خندیدن است. کودک نیاز خود به توجه و رسیدگی را با گریه به دیگران اعلام می‌کند و مراقبان اصلی هم باید آنقدر تیزهوش باشند که به مرور متوجه علت گریه کردن فرزندشان بشوند بنابراین بسیار مهم است در یکی-دو سال نخست تولد که دلبستگی بین مراقب و کودک در حال شکل‌گیری است به کودک این احساس منتقل شود که منبع امن و مطمئن وجود دارد که از او حمایت می‌کند و علاوه بر اینکه حواسش به او هست می‌تواند

آیا شما هم به مهاجرت فکر می‌کنید؟

بسیاری از ما طعم خاص مهاجرت را چشیده‌ایم. مهاجرت از روستا به شهر، از شهرهای کوچک به



■ دکتر میترا حکیم‌شوشتری فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

شهرهای بزرگ و از کشوری به کشور دیگر و در این روزها مهاجرت معکوس؛ یعنی مهاجرت از یک شهر بزرگ دارای امکانات بسیار به شهری کوچک یا به شهرک‌های اطراف یا حتی مجبور شدن به حاشیه‌نشینی.

در این روزها که تبوتاب افزایش قیمت مسکن همچنان ادامه دارد، بسیاری از افراد به‌ویژه اجاره‌نشین‌ها بیشتر در معرض پدیده‌هایی هستند. چند روز پیش با نوجوانی صحبت می‌کردم که از آمدن کرونا و مشکلات عدم امکان ارتباط نزدیک بسیار راضی بود. او می‌گفت سال گذشته به شهرکی نقل مکان کرده‌اند و او نمی‌تواند با بچه‌های آنجا راحت باشد زیرا فکر می‌کند با بچه‌های آنجا از دو فرهنگ متفاوت هستند. می‌گفت من همچنان از طریق گوشی دوستان قدیمی خودم را دارم و در مدرسه قبلی‌ام ثبت‌نام کرده‌ام و دوست ندارم آنها بفهمند که مشکلات مالی منگت چه بلایی به‌روزگار من و خانواده‌ام آورده است. همه ما حستی اگر خودمان مهاجرت نکرده باشیم - کمابیش می‌دانیم که مهاجرت با استرس همراه است؛ استرس ناشی از ابهام آینده، استرس‌های مالی، استرس رویارویی با محیطی جدید و ناشناخته. قاعدتاً این استرس‌ها وقتی از کشوری به کشور دیگر می‌رویم پیچیده‌تر است و نیاز است به آن پرداخته شود اما یکی از مهم‌ترین زمینه‌های استرس که معمولاً آن را چندان جدی نمی‌گیریم، استرس فرهنگی است. وقتی وارد محیطی با قواعد و شرایط و مقررات متفاوت می‌شویم، این قسم از استرس می‌تواند بسیار به ما و فرزندانمان آسیب برساند. درحقیقت وقتی مهاجرت می‌کنیم باید به پدیده فرهنگ‌پذیری توجه



و پس از خودکشی مادر که متأسفانه به مرگ وی منجر می‌شود، او در دامن مادر بزرگ پرورش پیدا کرده است. برای او امکانات بیشتر و موفقیت‌های تحصیلی آن‌چنانی در یک دانشگاه خوب که وعده‌های پدر هستند، همگی یک کابوسند. او می‌گوید: «باورتان نمی‌شود اما من حتی در مراسم عزاداری که در اینجا برگزار می‌شود حس بهتری دارم تا در جشن کریسمس آنها و پدرم می‌گوید اینها را مادر بزرگ توی کله‌ات کرده ولی من حس می‌کنم تفاوت من با آنها بسیار است.» بالاخره او با تهدید به خودکشی پدر را نچاپار به بازگشت کرده است. وقتی از پدر پرسیدم چرا آنجا دنبال مشاوره گرفتن نبودید، او پاسخی می‌دهد مشابه چیزی که از بسیاری از افراد در این شرایط شنیده‌ام؛ «برای مشاوره باید با کسی حرف بزنم که معنی غم و دلشوره برای او هم مثل تو باشه.»

در پایان شعر زیبایی از شاعر تاجیک «رستم عجمی» را تقدیم شما می‌کنم که با بحث ما بی‌ارتباط نیست. من که غریبم، چرا بهانه نسازم؟ مثل غریبان چرا ترانه نسازم؟ آه... چگونه؟ پرندگان مهاجر! شعر غمی به یاد خانه نسازم خانه من! سنگ‌ها زندت به بالم تا سر بام تو آشیانه نسازم میل کشیدند چشم بی‌گنهم را تا پس از این، شعر عاشقانه نسازم بال گشودم به آسمان بلندت تا تو تنها به آب و دانه نسازم بال بندهم، به خستگی نشینم تا تو تقدیر جاودانه نسازم شادی، پیکتی به سوی من نفرستد تا دل خود را سویت روانه نسازم گرچه تو محتاج شعر نیستی... اما بر سر دوست نگو که لانه نسازم. ■

اگر پاسخ به هر دو سوال مثبت باشد نتیجه «یکبارچگی» است که بهترین پیامد است.

اگر پاسخ به هر دو سوال منفی باشد نتیجه «حاشیه‌نشینی» است که منفی‌ترین پیامد است.

اگر فرد با فرهنگ جامعه میزبان ارتباط برقرار کند ولی فرهنگ جامعه اولیه‌اش حفظ‌نکند نتیجه «هماندنی» است، چیزی که معمولاً در فرزندان نسل دوم به بعد مهاجران دیده می‌شود و نهایتاً اگر فرد فرهنگ جامعه اولیه خود را حفظ کند ولی با فرهنگ جامعه میزبان ارتباط برقرار نکند نتیجه «جدایی» است که باز هم پیامد نامطلوب است. تطبیق پیدا کردن با یک محیط تازه، کار ساده‌ای نیست و می‌تواند استرس بسیار زیادی ایجاد کند. نکته‌ای که برخی از ما در تصمیم‌ها و انتخاب‌های خود (به‌خصوص انتخاب مقصد مهاجرت) کمتر به آن توجه می‌کنیم، در سال‌های اخیر که وضعیت اقتصادی دشوارتر از گذشته شده، بسیاری از خانواده‌ها به مهاجرت به عنوان یک راه‌حل نگاه می‌کنند. بدون اینکه به شرایط خود و اعضای خانواده فکر کنند. در بسیاری از موارد در کلینیک افرادی را دیده‌ام که ۱۰ روز دیگر قرار است عازم شوند و الان برای حل مشکلات عدم کنترل خشم و تحریک‌پذیری نوجوان‌شان مراجعه کرده‌اند و متأسفانه ما دم مسیجایی نداریم که بتوانیم در این موارد کمکی کنیم.

یکی از مسائلی که در این فرایند باید به آن توجه کنیم این است که استرس این جایجایی می‌تواند موجب ایجاد یا تشدید مشکلات روان‌پزشکی مانند اضطراب و افسردگی شود. اخیراً نوجوانی‌ای را می‌بینم که به دنبال مشکلات زیاد در پیدا کردن دوستان صمیمی و به قول خودش «دوست جون‌جویی» از نوع ایرانی‌اش بعد از یک سال پدر را وادار به بازگشت به ایران کرده است. ناگفته نماند که به نظر می‌رسد منبع اصلی عاطفی و دلبستگی او در کودکی مادر بزرگ مادرش‌اش بوده