

کیفیت مهم است

نداشتن زمان کافی یک طرف، ندانستن چطور وقت گذاشتن برای فرزندان از طرف دیگر معضلی است که بسیاری از والدین با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. وقتی با برخی از پدر و مادرها صحبت می‌شود آنها اعتراف می‌کنند نمی‌دانند چطور باید با فرزند خود وقت بگذرانند و چطور می‌توانند بگویند زمانی که به آنها اختصاص می‌دهند از نظر کیفیت، دارای نمره قابل قبولی است چون نمی‌دانند واقعا روشی که برای وقت گذاشتن در نظر گرفته‌اند روش مناسبی است یا خیر. این موضوع ارتباطی به مشغله کاری و دغدغه‌های روزمره والدین نخواهد داشت. ممکن است به عنوان مثال مادری کل شبانه‌روز در کنار فرزندش باشد اما وقتی با مادر در زمینه نوع ارتباط با فرزندش سوال می‌شود عملا این مادر زمان درستی که وقت گذاشتن برای فرزند است را نمی‌داند به چه صورت باید انجام گیرد! این در حالی است که والدینی هم هستند که با وجود نداشتن وقت کافی برای در کنار فرزند بودن‌شان در همان مدت اندک هم به خوبی آموخته‌اند و می‌دانند چطور با فرزند خود وقت بگذرانند.

تامین نیاز امنیت و دلبستگی امن

چگونگی «شکل‌گیری رابطه میان فرزند و والدین» اصلی‌ترین مساله‌ای است که باید در زمینه گذاشتن وقت درست و آگاهانه مورد توجه قرار گیرد. در دسته «نیازهای اساسی» کودکان و در بخش «نیازهای هیجانی» آنها یکی از نیازهای‌شان، نیاز به «امنیت و دلبستگی ایمن» است. این نیاز اگر به درستی در کودکی شکل بگیرد در بزرگسالی راه را برای یک سری اتفاقات خوب باز می‌گذارد. در حالی که اگر در کودکی شکل نگیرد نه تنها یک سری از مسیرها بسته می‌شود بلکه آنها را در بزرگسالی به ورطه‌هایی می‌کشاند که نتیجه‌اش درد، رنج و شکست خواهد بود؛ بنابراین برای شکل‌گیری این نیاز الزاما «وقت گذاشتن» با «اهمیت دادن» و «توجه کردن» به فرزند یکسان و هم معنی نیست اما به هم وابسته است. برای آن‌که بتوان یکسری اتفاقات خوب را برای فرزند رقم زد باید برای آنها وقت لازم گذاشته شود. تامین نیاز امنیت و دلبستگی امن تنها با تامین خوراک، پوشاک، مسکن و آموزش به دست نخواهد آمد. منظور از امنیت در اینجا یعنی این‌که به او محبت شود، همدلی شود، درک شود، دیده شود، شنیده شود و احساسش از طرف پدر و مادر معتبر شناخته شود. به طوری که راهنمایی و کمک‌هایی را که لازم دارد والدین به بهترین شکل ممکن به او ارائه دهند. در این زمان است که می‌توان گفت فرزند به میزان زیادی نیاز امنیت و دلبستگی امنش به دست آمده و «شکل‌گیری رابطه میان فرزند و والدین» نیز از همین طریق به وجود آمده است.

سن طلایی صفر تا ۳ سال

رابطه درست و وقت گذاشتن به موقع در سن صفر تا ۳ سال بسیار مهم است. وقتی مادر، کنار فرزند است، حضور دارد و برای او وقت می‌گذارد پیوند را در همین زمان و در همین سن کم کلید می‌زند و رابطه اولیه شکل می‌گیرد. شکل‌گیری‌ای که به مرور حس امنیت را در کودک به وجود می‌آورد. وقتی فرزندی احساس ایمنی داشته باشد که در صورت بودن کنار پدر و مادرش هیچ خطر فیزیکی او را تهدید نمی‌کند در همین سن اندک به این درک می‌رسد که توسط پدر و مادرش دیده و درک می‌شود چون کودکان در سن پایین به سهم خودشان با موانع آشنا می‌شوند و تلاش‌شان بر این است تا از این چالش‌ها و موانع عبور کنند و زمان تلاش کردن می‌بینند که پدر و مادر در کنار آنها هستند و از آنها برای موفقیت حمایت می‌کنند و متوجه آن می‌شوند که در زمان گذراندن این موانع و چالش‌ها دیده و درک شده‌اند. آن وقت است که به احساسات آنها اعتبار بخشیده می‌شود.

حس امنیتی که در کودکان شکل می‌گیرد یک واژه کلی است که برای آنها درک شدن، تعلق خاطر پیدا کردن، کمک‌کردن، همدلی‌کردن، محبت‌کردن، عشق ورزیدن و... در زیر مجموعه آن قرار می‌گیرد. در نتیجه سن صفر تا ۳ سالگی سن طلایی است که می‌توان با وقت گذاشتن درست آن را با حس امنیت خاطر همراه کرد. خشت‌اول که به درستی گذاشته شود قطعا خشت‌های دیگر در سال‌های آینده نیز به درستی گذاشته خواهد شد و همین زیرساخت در موفق بودن برای وقت گذاشتن در هر بازه زمانی و سنی فرزندان تاثیر مثبت خود را خواهد گذاشت.

چون شکل‌گیری امنیت باعث می‌شود کودک در زمان رشد خود به مرور تجربه روابط رضایتبخش را به دست آورد و احساسات و اراده‌اش به مرور قوی و میزان همدلی‌اش افزوده می‌شود. حالا اگر عکس این موارد در زمان رشد کودک رخ دهد دلبستگی ایمن نیز شکل نگرفته و باعث نبود اعتماد به نفس و سرخوردگی در دوران بلوغ و بزرگسالی خواهد شد. برای همین هم معمولا کسانی که در بزرگسالی احساس رهاشدگی و محرومیت هیجانی دارند و نسبت به اطرافیان و جامعه خود بی‌اعتمادند و منزوی هستند به طور معمول پیکان تمام این رفتارهایشان به گذشته آنها برمی‌گردد که در کودکی دارای دلبستگی ایمن نبوده و تلاشی برای به وجود آمدن آن در والدین‌شان نیز دیده نشده است.

حضور آگاهانه هدفمند

این وقت گذاشتن می‌تواند از طریق بازی کردن باشد. حتی بازی‌های ساده و دم‌دستی که نه امکانات و نه فضای خاصی می‌خواهد و نه آنقدرها نیاز به تفکر و تامل خواهد داشت. اگر فرصت کافی برای بازی کردن با کودک نیز وجود نداشته باشد می‌توان کودک را در فعالیت‌های روزمره سهیم کرد و نقش آنها را در برخی از فعالیت‌های روزانه پررنگ‌تر نشان داد. این فعالیت‌ها می‌تواند برای غذا درست کردن، مرتب کردن خانه، شستن لباس‌ها و ظروف، خرید کردن، تلویزیون تماشا کردن، موسیقی گوش دادن، کتاب خواندن، روزنامه و مجله خواندن، نقاشی کردن و... باشد. انجام این فعالیت‌ها در کنار فرزندان همان وقت گذاشتن آگاهانه است. در واقع هدف این است که در کنار فرزند خود باشید، نه این‌که صرفا فرزند در کنار شما مشغول کارهای خودش و بازی‌های کودکانه‌اش باشد و والدین هم به کارهای خودشان برسند چون این مدل رفتاری یعنی در کنار هم بودن فیزیکی و هیچ ارتباط دیگری جز این ارتباط فیزیکی، ریسمان پیوند و وقت گذاشتن را محکم‌تر نمی‌کند.

حضور به موقع داشتن

تنها حضور داشتن اهمیت ندارد. اینکه بتوان حضور به موقع و با کیفیتی داشت، حائز اهمیت است. والدین برای حضور به موقع باید تبحر و توانایی پیدا کنند و حالا این تبحر تنها با گذاشتن وقت کافی و شکل دادن ارتباط ممکن خواهد بود. ارتباطی که ریشه خواهد کرد و پیوند را به وجود خواهد آورد. «شادکامی» نتیجه‌ای است که بعد از ایجاد رابطه و پیوند به وجود خواهد آمد. عمق این شادکامی از شادی معمولی و لحظه‌ای بیشتر و تاثیرگذارتر است. شادکامی همان ویژگی است که تمام پدر و مادرها دوست دارند برای فرزند خود به شکلی به ارمغان آورند تا زمانی که در کنار آنها نیستند و به سن بلوغ و تکامل رسیده‌اند بتوانند آن را با خود همراه داشته باشند و مانند یک ستون و پشتوانه آنها را حمایت کند اما همه والدین در این زمینه نمی‌توانند موفق عمل کنند چون نمی‌دانند چطور و با چه فرمولی به این شادکامی برسند. بسیاری نیز نمی‌دانند منظور از شادکامی چیست. منظور از شادکامی، ترکیبی از معنا، پیوند و خرسندی همراه با آرامش توأم با رضایت است. کودکی که بتواند به این مرتبه از شادکامی توسط والدین خود دست پیدا کند در بزرگسالی آینده روشن‌تر و امیدوارکننده‌تری نیز خواهد داشت. این کودک می‌تواند آینده‌ساز بهتری بوده و فرزندان موفق‌تری را به جامعه‌شان تحویل دهد.

