

نویسنده: دکتر کلر مک‌کارتی نو

والدین خیلی راحت به دام شرمنده کردن و تحقیر بچه‌هایشان می‌افتند. وقتی بدون فکر کردن به پیامدها، حرفی را به زبان می‌آورند؛ در موقعیت‌هایی شبیه به این‌ها:

واقعاً می‌خواهی با این ریخت و قیافه بری بیرون؟

بی‌عرضگی کردی و گذاشتی هم‌گروهیت حَقّت رو بخوره!

به خواهرت نگاه کن! چرا مثل اون نمی‌تونی نمره‌های خوب بگیری؟!!

چرا بیخود گریه می‌کنی؟ چیزی که نشده!

بسه دیگه! این قدر نخور. بین دوستات از همه چاق‌تری!

وقتی بدون فکر کردن این جمله‌ها را به زبان می‌آوریم، معمولاً به شرم و تحقیری که همراه دارند و سَمی بودن کلاممان فکر نمی‌کنیم. معمولاً این‌طور فکر می‌کنیم که: «باید به فرزندم کمک کنم مشکل را تشخیص دهد و برای حل مسأله و تغییر خودش کاری کند». اغلب فکر می‌کنیم این‌ها «انتقادهای سازنده» اند.

مرز باریک میان نقد و شرمندگی یا تحقیر

مسأله، مرز باریک و ظریفی است که میان «نقد کردن» و «تحقیر کردن و شرمسار کردن» وجود دارد، و البته تحقیر کردن یک عادت بد و منفی است. چرا؟ به این دلایل:

گاهی وقت‌ها فرزندان ما نمی‌توانند آنچه باعث شرمندگی‌شان می‌شود را تغییر دهند. هیچ‌کس کامل نیست، قرار نیست همه همیشه شاگرد اول یا ورزشکار نمونه باشند. همه‌ی ما، علیرغم تلاش و سعی بسیار، اشتباه می‌کنیم. بچه‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند و تغییر برای بعضی از کودکان و نوجوانان که حساس‌تر، آسیب‌پذیرتر یا درون‌گراتر از باقی بچه‌ها هستند، کار ساده‌ای نیست. همچنین ما همیشه هم نمی‌توانیم ظاهرمان را به سادگی

تغییر دهیم، به همین دلیل است که تن‌شرمی یا تحقیر بچه‌هایی که اضافه‌وزن دارند کار بسیار بد و زیان‌باری است.

گاهی وقت‌ها چیزی که بابت آن حرف‌های ناراحت‌کننده و تحقیرآمیز به بچه‌ها می‌زنیم، بخشی از هویت آن‌هاست. مثل سلیقه‌ی آن‌ها در انتخاب لباس یا رنگ وسایل‌شان، و انتخاب دوستان و معاشران به‌ویژه درباره‌ی نوجوان‌ها.

خجالت دادن بچه‌ها و تحقیر آن‌ها باعث می‌شود احساس کنند تغییرناپذیرند. تحقیر و شرم‌دهی کردن آن‌ها نه تنها به آن‌ها انگیزه‌ی تغییر نمی‌دهد، بلکه این احساس را به آن‌ها می‌دهد که از هرگونه تغییر و بهبودی ناتوانند و چرخه‌ی معیوب سرزنش از سوی شما و ناتوانی در تغییر از سوی آن‌ها ادامه پیدا می‌کند...

خجالت دادن و تحقیر تصویر فرد از خودش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و احساسات منفی نسبت به خود را در بچه‌ها بیدار می‌کند. وقتی نزدیکان شما، کسانی که دوست‌شان دارید و نظرشان برای شما مهم است درباره‌ی شما، ویژگی‌های ظاهری و رفتارهایتان نظر منفی بدهند و شما را با کلام تلخ و زننده و ناخوشایند نقد کنند، نتیجه چیزی فراتر از «آزار» است. این حرف‌های تلخ و حاوی تحقیر که باعث سرشکستگی می‌شود، عزت نفس افراد را چه بسا برای همیشه تخریب می‌کنند.

شرمسار کردن دیگران را چه‌طور متوقف کنیم؟

ما برای پرهیز از نقدهای غیرسازنده و نظرهای تحقیرآمیز باید پیش از لب به سخن گشودن و نظر دادن، درنگ کنیم و فکر کنیم. دو چیز است که موقع نقد کردن کودکان و نوجوانان باید از خودتان بپرسید:

این چیزی است که کودک/نوجوان می‌تواند آن را تغییر دهد؟

مسئله آن‌قدر مهم است که ارزش تغییر و بازنگری و بحث داشته باشد؟

برای پاسخ به این دو پرسش، به‌ویژه پرسش دوم با خودتان صادق باشید. اگر پاسخ به هر یک از این سؤال‌ها «خیر» است، پس چیزی برای گوشزد کردن یا نقد کردن وجود ندارد و ماجرا همین‌جا تمام می‌شود. در این صورت ریسک نکنید، رابطه‌ی خود با فرزندتان را به خطر نیندازید، وقت و انرژی خودتان را هم هدر ندهید؛ سکوت کنید.

اگر پاسخ به هر دو سؤال مثبت است، دو سؤال دیگر هم از خودتان بپرسید:

الآن وقت و جای مناسبی برای صحبت کردن درباره‌ی موضوع است؟

خود بچه می‌خواهد این رفتار یا ویژگی را تغییر دهد؟

نقد کردن بچه‌ها در حضور دیگران موضوع مهمی است، به‌ویژه وقتی که آن‌ها در حضور دیگران یا نسبت به دیگران از حد و حدود ادب فراتر رفته و کلام یا رفتار بی‌ادبانه‌ای داشته‌اند، به دیگران آسیب زده‌اند یا کاری کرده‌اند که امنیت خودشان را به خطر انداخته است. اما غیر از این‌ها، نقد کردن رفتار کودک یا نوجوان در حضور دیگران مصداق تحقیر است و آن‌ها را شرم‌نده و خجالت‌زده می‌کند. افزون بر این، نقد کردن رفتار بچه‌ها وقتی ناراحت‌اند، فضای ارتباطی تنش‌آلود است، یا وقت‌هایی که باید روی موضوع مهم دیگری تمرکز کنند، مؤثر نیست. البته مشکل تذکر دادن و نقد کردن در این شرایط بیش از آن‌که به تحقیر یا خجالت دادن مرتبط باشد، به مهربان بودن و برقراری رابطه‌ی مؤثر ارتباط دارد. نقد بچه‌ها در چنین شرایطی از اثربخشی نظر شما می‌کاهد و ممکن است مقاومت به تغییر رفتار را بالا ببرد.

حالا اگر کودک یا نوجوان نخواهد رفتارش را تغییر بدهد چه؟ این‌جا شما باید به این فکر کنید که به جز اشاره‌ی مستقیم چه راه دیگری برای مدیریت کردن موضوع به شکلی که کمتر حساسیت‌برانگیز باشد، وجود دارد؟ برای پیدا کردن راه حل باید آخرین و البته مهم‌ترین سؤال را بپرسید:

راه بهتری برای تغییر این رفتار وجود دارد؟

جواب این سؤال در اغلب موارد مثبت است.

ما والدین وقتی برای درک چیستی و چرایی رفتارها و واکنش‌های فرزندمان وقت می‌گذاریم و برای کمک به آن‌ها در داشتن احساس امنیت، مهر و انتخاب‌های سالم از راه‌های حمایت‌گرانه و مشارکتی استفاده می‌کنیم، بهتر عمل می‌کنیم و نتیجه‌ی بهتری هم

می‌گیریم. تک‌تک واژه‌های ما به عنوان والد قدرت دارند و ما، تا آنجا که می‌توانیم باید از قدرت و جادوی کلمات برای حمایت از بچه‌ها و ایجاد تغییرات مثبت و سودمند استفاده کنیم.