



روزاداری؛ درگیری میان ذهن و بدن در ناامنی

خلاصه‌ای برای والدین، مشاوران و معلمان

ادراکردن ناگهانی در روز یا شب، یکی از تجربه‌های خاموش و پُرشرم دوران کودکی است؛ موضوعی که بسیاری از خانواده‌ها درباره‌اش حرف نمی‌زنند، چون گمان می‌کنند «خودش درست می‌شود». اما پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد حدود ده درصد از کودکان دبستانی هنوز گاهی در طول روز یا شب خودش را خیس می‌کند. در ظاهر، این اتفاق ساده است، اما در عمق، بازتابی از درگیری میان بدن، هیجان و محیط است.

کودکی که در کلاس درس احساس نیاز می‌کند اما نمی‌تواند بلند شود، در حقیقت در نقطه‌ای برخورد میان دو فرمان متناقض قرار گرفته است: ذهن می‌گوید «الان زشته»، بدن می‌گوید «باید برم». چند دقیقه بعد، بدن خودش تصمیم می‌گیرد. این موقعیت به ظاهر ساده، نشان می‌دهد کنترل ادراک در کودکان فقط یک رفتار فیزیولوژیک نیست، بلکه آینه‌ای از احساس امنیت، خودگردانی و عزت نفس است.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

گاهی علت، پزشکی است: تأخیر در بلوغ عصبی مثانه، عفونت، یبوست مزمن، یا خواب عمیق. اما زمانی که پزشک اطمینان می‌دهد بدن سالم است، نوبت روان می‌رسد. پژوهش‌های «وان هوکه» و «فون گونتارد» نشان داده‌اند که این کودکان اغلب مضطرب‌تر از همسالانشان‌اند، حساس‌تر به ارزیابی دیگران، و گرفتار چیزی هستند که روان‌شناسان آن را «تعارض خودمختاری» می‌نامند: کودک می‌خواهد خودش تصمیم بگیرد، اما احساس می‌کند کنترل از بیرون به او تحمیل می‌شود.

در برخی کودکان، نگاه داشتن ادراک نوعی اجتناب از موقعیت ناراحت‌کننده است: مثلاً دستشویی مدرسه آلوده است یا کودک می‌ترسد اگر وسط کلاس بلند شود، تمسخر شود. گروهی دیگر، در خانه یا مدرسه کنترل بیش از حد را تجربه می‌کنند و بدنشان را به میدان مقاومت تبدیل می‌کنند. همان‌طور که «اریک اریکسون» گفته است، در سال‌های آغاز دبستان

www.psnyderds.com

www.psnyderd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



کودک میان «خودگردانی» و «شرم» در نوسان است؛ اگر احساس کند استقلالش تهدید می‌شود، بدن به زبان خودش اعتراض می‌کند.

از تحلیل تا فرایند

وقتی دلایل پزشکی برطرف شد، نباید در دام تحلیل بی‌پایان روانی بیفتیم. درمان مؤثر، از «چرا» به «چگونه» حرکت می‌کند. «راس گرین»، روان‌شناس بالینی، یادآوری می‌کند که دانستن علت همیشه تغییر نمی‌آورد، اما طراحی یک فرایند حمایتی تقریباً همیشه مؤثر است.

در درمان روزاداری یا شب‌اداری، فرایند یعنی ساختن محیطی که بدن کودک دوباره با احساساتش گفت‌وگو کند. هدف اصلی، خشک‌ماندن نیست؛ هدف این است که کودک یاد بگیرد پیام‌های بدنش را بشنود و بدون شرم پاسخ دهد. حتی وقتی خودش را خیس می‌کند، واکنشی که بعد از آن نشان می‌دهد بخشی از درمان است، نه شکست.

در پژوهش «باتلر و هالند» در سال ۲۰۰۰، نشان داده شد کودکانی که پس از خیس‌شدن بدون شرم عمل می‌کنند—مثلاً آرام اطلاع می‌دهند یا خودشان لباسشان را عوض می‌کنند—در مغزشان مدارهای تازه‌ای از مسئولیت و خودکارآمدی فعال می‌شود. بنیاد «اریک» در بریتانیا نیز تأکید دارد والدین باید اطلاع دادن کودک را تحسین کنند، نه فقط خشک‌ماندن را.

سه اصل فرایندمحور برای والدین و درمانگران

۱. امنیت، پیش‌نیاز کنترل است

هیچ یادگیری پایداری در فضای شرم اتفاق نمی‌افتد. بدن در حالت تهدید، سیگنال‌های مثانه را خاموش می‌کند. پس مهم‌ترین جمله در لحظه‌ی حادثه این است:

«اشکالی نداره، هنوز داری یاد می‌گیری بدنت رو بشنوی.»

این جمله به مغز پیام ایمنی می‌دهد و راه خودتنظیمی را باز می‌کند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۲. از کنترل به همکاری حرکت کنیم

رفتاردرمانی سنتی (جدول، برچسب، پاداش) مفید است، اما وقتی کودک در طراحی آن شریک باشد مؤثرتر می‌شود. پژوهش «لیورا گرین» در سال ۲۰۲۰ نشان داد وقتی کودک خودش زمان یادآوری و نوع پاداش را انتخاب می‌کند، موفقیت درمان دو برابر می‌شود.

اگر کودک حس کند جدول یا برچسب «کودکانه» است، حس تحقیر پیدا می‌کند. طراحی خلاق—مثل دفترچه‌ی شخصی، امتیازهای دیجیتالی یا حتی قرارداد والد-کودک با جمله‌ی «من دارم یاد می‌گیرم بدنم رو بشنوم»—این مقاومت را از بین می‌برد. در سطح مدرسه نیز معلم باید بداند اجازه‌ی خروج از کلاس بخشی از درمان است، نه نشانه‌ی بی‌نظمی.

۳. تمرکز بر تمرین، نه نتیجه

موفقیت واقعی یعنی شنیدن و پاسخ‌دادن به بدن، حتی اگر گاهی دیر شود. والدین باید رفتار فرآیندی را تحسین کنند، نه فقط نتیجه را:

«آفرین که گفتی باید بری»،

«خوبه که خودت رفتی قبل از اینکه دیر بشه».

حتی اگر کودک بعد از خیس‌شدن اطلاع دهد، باز هم در مسیر درمان است. درست مثل کسی که در یادگیری دوچرخه‌سواری می‌افتد و دوباره بلند می‌شود.

تأثیر ناامنی و مقایسه‌های خاموش

در خانواده‌هایی که یک کودک دائماً مورد تحسین است، کودک کوچک‌تر گاه با بدنش اعتراض می‌کند. این نوع رفتار «واپس‌گرایانه» تلاشی است برای جلب دوباره‌ی توجه و دیده‌شدن. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مقایسه‌ی ضمنی (وقتی والدین چیزی نمی‌گویند اما نگاه‌ها و لحنشان مقایسه می‌کند) یکی از عوامل تشدیدکننده‌ی اضطراب و اختلال در کنترل بدن است.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



درمان این وضعیت، حذف محبت از فرزند بزرگ تر نیست، بلکه گسترش دیده شدن است: تحسین توصیفی («هرکدامتون دارید به روش خودتون پیشرفت می کنید») و ایجاد قلمروهای اختصاصی برای هر کودک. وقتی فضای خانه از مقایسه به همکاری تبدیل می شود، بدن کودک هم آرام می گیرد.

وقتی بدن به جای زبان حرف می زند

کودکی که سلام نمی کند یا هنگام دست دادن دست سردی دارد، معمولاً بی ادب نیست؛ بدنش در حالت دفاع است. «استفن پورجس» در نظریه ی پلی واگال توضیح می دهد که سیستم عصبی در احساس خطر اجتماعی خاموش می شود: صدا پایین می آید، چهره بی حالت می شود، تماس چشمی قطع می شود. همان شبکه ی عصبی مسئول کنترل مثانه نیز درگیر است. به همین دلیل، بازگرداندن حس ایمنی رابطه پیش نیاز بازسازی کنترل بدنی است.

در یک نگاه

- ابتدا بررسی پزشکی؛ سپس بازسازی رابطه با بدن.
- شرم یادگیری را می بندد؛ زبان والد باید امن و بی قضاوت باشد.
- پاداش ها مؤثرند اگر از «کنترل» به «همکاری» تبدیل شوند.
- تمرکز بر تمرین است، نه نتیجه.
- هماهنگی خانه و مدرسه درمان را پایدار می کند.
- در خانواده هایی با مقایسه های پنهان، تعادل دیده شدن را بازگردانید.

کودکی که دوباره به بدنش اعتماد کند، خودش راه را ادامه می دهد. همان طور که جان کابات زین یادآوری می کند:

«شفا در لحظه ای آغاز می شود که توجه، جای قضاوت را می گیرد.»

■ برای مطالعه ی مقاله ی کامل (۱۷ صفحه) شامل روایت های آغازین، نمونه ی گفت و گوی درمانگر و والد، جداول علمی، و بخش تحلیلی درباره ی «مقایسه های ناگفته در خانواده»، به ساینرد پلاس سر بزنید. در آن نسخه، راهکارهای عملی و تمرین های خانگی برای والدین و مشاوران به طور کامل توضیح داده شده است.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵