

Parenting In

Digital World

دکتر سجاد بشرپور

استاد روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

madharrisingh.com

مهم‌ترین میراث برای فرزندان

خانه‌ای بزرگ؟ نه

حساب بانکی؟ نه

بلکه مغزی است که در سایه
رابطه‌ای امن، آرام و سرشار از
محبت رشد کرده است. اگر بتوانیم
به کودک کمک کنیم احساس امنیت،
ارزشمندی و درک شدن را تجربه
کند، بزرگ‌ترین سرمایه زندگی را به
او هدیه داده‌ایم.»

Brain-Based Parenting

توسعه علوم اعصاب: تغییر پارادایم در فرزندپروری

✓ قبلاً فرزند پروری مبتنی بر مشاهدات رفتاری بود

✓ رفتار ← اصلاح رفتار

✓ اما علوم اعصاب نشان می‌دهد که زنجیره واقعی چنین است:

تجربه (*Experience*)



فعالیت شبکه‌های عصبی (*Neural Activity*)



تنظیم هیجان (*Affect Regulation*)



رفتار (*Behavior*)

✓ در نتیجه، رفتار پایان یک فرایند است، نه آغاز آن.

✓ **فرزندپروری مبتنی بر مغز:** یکی از مهم‌ترین تغییرات نگرش در روان‌شناسی طی دو دهه اخیر

✓ سال‌ها تصور می‌شد که تربیت کودک یعنی آموزش رفتارهای صحیح، تعیین قوانین و اصلاح رفتارهای نامطلوب.

✓ رویکردهای سنتی فرزندپروری اغلب بر این فرض استوار بودند که کودک رفتار خود را آگاهانه انتخاب می‌کند و بنابراین اگر رفتار نامناسبی نشان می‌دهد، باید از طریق پاداش یا تنبیه اصلاح شود. اما یافته‌های **Developmental Neuroscience** نشان داده‌اند که بسیاری از رفتارهای کودکان، به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی، نتیجه وضعیت لحظه‌ای سیستم عصبی آنان است، نه یک تصمیم آگاهانه

به عبارت دیگر، والدین ابتدا مغز کودک را شکل می‌دهند و سپس مغز، رفتار کودک را هدایت می‌کند.

مغز: مهم‌ترین بستر تربیت

اولین پیام

✓ **فرزندپروری یک فرایند عصبی است، نه صرفاً یک فرایند آموزشی.**

✓ هر تعامل والد با کودک، شبکه‌های عصبی مغز را تغییر می‌دهد.

✓ وقتی کودک احساس امنیت می‌کند، مدارهای یادگیری، حافظه، همدلی و تصمیم‌گیری فعال می‌شوند.

✓ اما زمانی که کودک در معرض استرس مزمن، تحقیر، تهدید یا ترس قرار می‌گیرد، مغز وارد حالت بقا می‌شود و بخش‌های منطقی مغز فعالیت کمتری خواهند داشت.

بنابراین سؤال اصلی والدین نباید این باشد:

✓ «چگونه کودک را وادار به اطاعت کنم؟» بلکه باید پرسند:

✓ **«چگونه مغزی بسازم که خودش توانایی تصمیم درست داشته باشد؟»**

✓ «اگر رفتار کودک را زبان مغز او بدانیم، دیگر اولین سؤال ما این نخواهد بود که "چگونه او را متوقف کنم؟" بلکه خواهیم پرسید: "مغز این کودک اکنون به چه چیزی نیاز دارد؟" این تغییر نگاه، قلب فرزندپروری مبتنی بر مغز است.

سه مغز در یک کودک

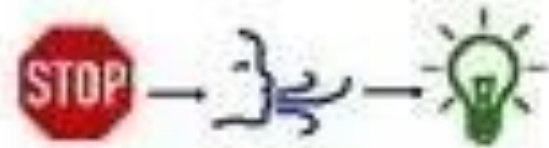
- ✓ یکی از مهم‌ترین اشتباهات در فرزندپروری این است که از کودک انتظار داشته باشیم مانند یک بزرگسال فکر کند. بسیاری از والدین می‌گویند:
بارها گفته‌ام، اما گوش نمی‌ده
می‌داند این کار اشتباه است، پس چرا تکرار می‌کند؟
انگار عمداً مرا عصبانی می‌کند
- ✓ بسیاری از این برداشتها ناشی از ناآگاهی نسبت به رشد مغز است.
- ✓ بنابراین، یکی از اصول فرزندپروری مبتنی بر مغز این است:

از مغزی که هنوز رشد نکرده، انتظار عملکرد یک مغز بالغ را نداشته باشید.

مغز از پایین به بالا رشد می‌کند (Bottom-up Brain Development)

- ✓ رشد مغز به صورت مرحله‌ای انجام می‌شود و از بخش‌های ابتدایی‌تر به سمت نواحی عالی‌تر پیش می‌رود.
- ✓ به طور ساده می‌توان مغز را به سه سطح عملکردی تقسیم کرد:

Brain Smart



EXECUTIVE

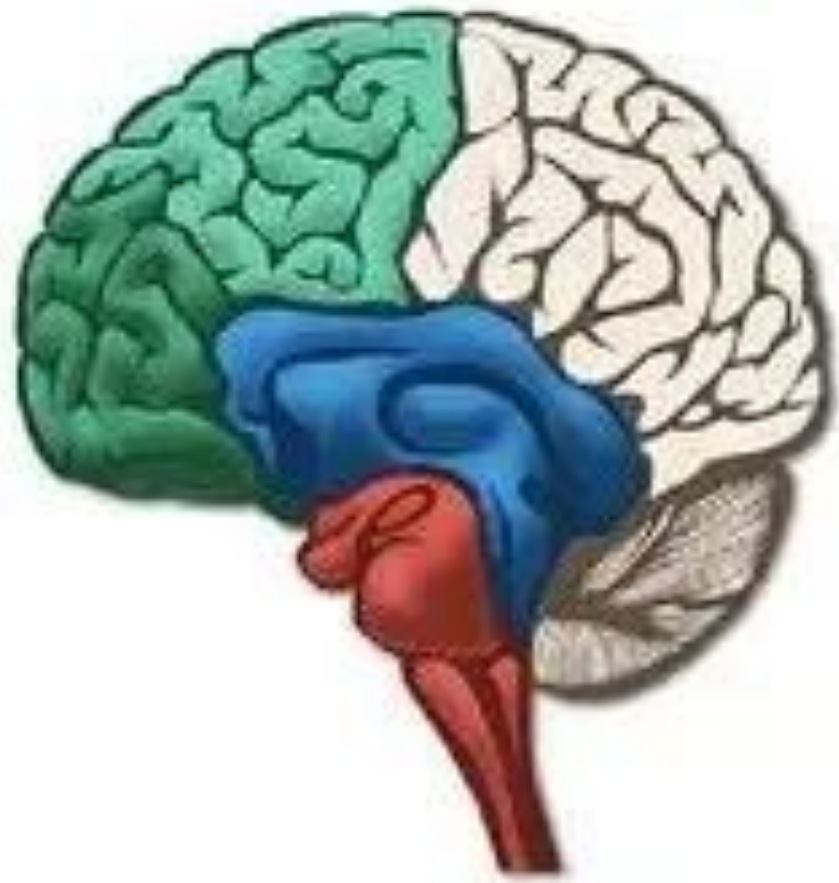
What can I learn from this?

EMOTIONAL

Am I loved?

SURVIVAL

Am I safe?



Stop → Breathe → Think

۱. مغز بقا (Survival Brain)

✓ قدیمی ترین قسمت مغز شامل ساقه مغز (Brainstem) و بخش هایی از مخچه است.

✓ وظیفه آن حفظ جان انسان است.

✓ در این حالت کودک فقط سه واکنش دارد:

✓ جنگیدن

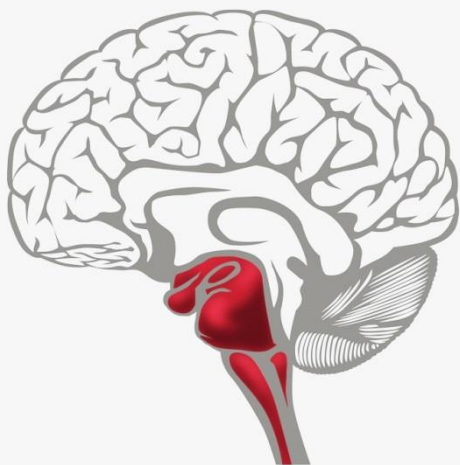
✓ فرار کردن

✓ یا یخ زدن

✓ وقتی کودک جیغ می زند، وسایل را پرت می کند یا از ترس سکوت می کند، معمولاً در این وضعیت قرار گرفته است.

✓ اگر این بخش احساس خطر کند، کودک بدون فکر کردن واکنش نشان می دهد.

✓ در این لحظه نصیحت، آموزش یا تنبیه تقریباً هیچ اثری ندارد.

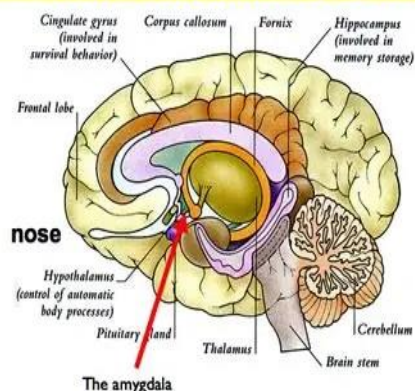


۲. مغز هیجانی (Emotional Brain)

✓ مهم‌ترین بخش آن سیستم لیمبیک (Limbic System) است

شامل

The limbic system – the emotional brain



آمیگدالا (Amygdala)

هیپوکامپ (Hippocampus)

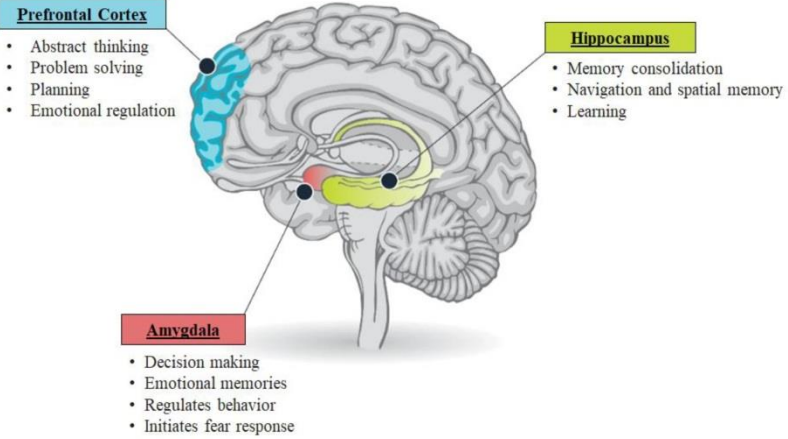
هیپوتالاموس (Hypothalamus)

✓ این بخش مرکز احساسات، دلبستگی، محبت و تر

✓ **کودکان بیشتر با این قسمت مغز زندگی می‌کنند.**

✓ اگر والد بتواند با احساسات کودک ارتباط برقرار کند، این قسمت آرام می‌شود.

✓ کودکی که احساس می‌کند فهمیده شده است، بسیار سریع‌تر آرام می‌شود.



۳. مغز منطقی (Thinking Brain)

✓ شامل قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex)

✓ این قسمت مسئول برنامه‌ریزی، حل مسئله، کنترل تکانه، همدلی و تصمیم‌گیر و پیش‌بینی پیامدها است.

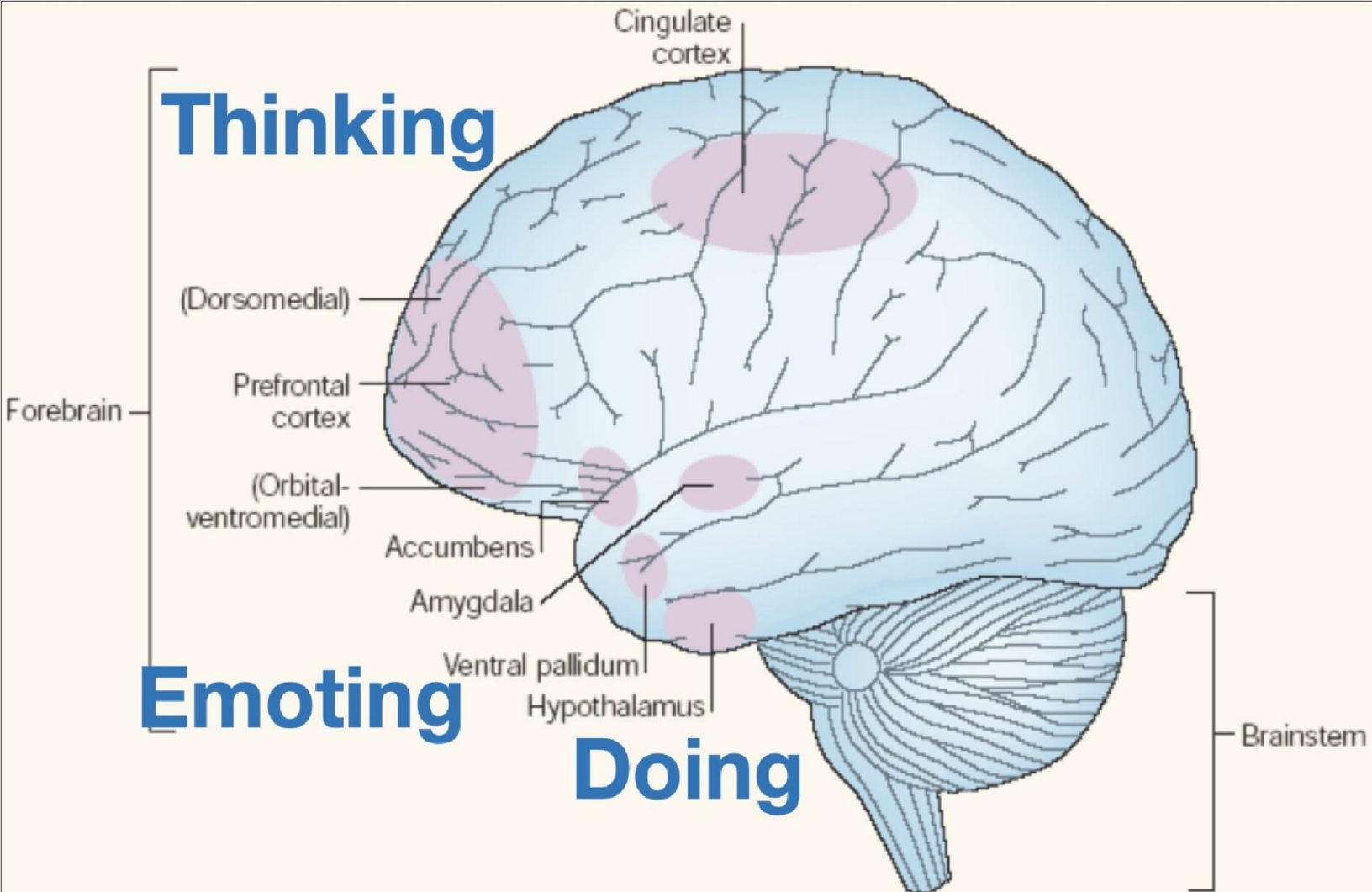
✓ مدیر اجرایی مغز است و مسئول کارکردهای اجرایی (Executive Functions)

✓ نکته مهم این است که رشد کامل این ناحیه تا حدود ۲۵ سالگی ادامه دارد. بنابراین، از یک کودک پنج یا هفت ساله نباید انتظار داشت همیشه مانند یک بزرگسال منطقی رفتار کند.

✓ مغز منطقی فقط زمانی فعال می‌شود که دو بخش قبلی آرام باشند.

✓ بنابراین قبل از آموزش، باید آرامش ایجاد کنیم.

Thinking



Emoting

Doing

انعطاف‌پذیری عصبی (Neuroplasticity)

- ✓ یکی از امیدبخش‌ترین یافته‌های علوم اعصاب، مفهوم انعطاف‌پذیری عصبی است.
- ✓ مغز کودک دائماً در حال تغییر است.
- ✓ هر تجربه، مسیرهای عصبی (Neural Pathways) را تقویت یا تضعیف می‌کند.
- به همین دلیل:
- ✓ رابطه محبت‌آمیز، مغز را تغییر می‌دهد.
- ✓ بازی، مغز را تغییر می‌دهد.
- ✓ استرس مزمن نیز مغز را تغییر می‌دهد.
- ✓ والدین هر روز، بدون آنکه متوجه باشند، در حال شکل دادن به مغز کودک هستند.

هرس سیناپسی (Synaptic Pruning)

- ✓ در سال‌های اولیه زندگی، مغز کودک میلیون‌ها ارتباط عصبی (Synapses) ایجاد می‌کند.
- ✓ اما مغز همه این ارتباطات را نگه نمی‌دارد.
- ✓ ارتباط‌هایی که زیاد استفاده می‌شوند، تقویت می‌شوند.
- ✓ ارتباط‌هایی که استفاده نمی‌شوند، حذف می‌شوند.
- ✓ این فرایند را **هرس سیناپسی** می‌نامند.
- ✓ به همین دلیل، تجربه‌های مکرر اهمیت زیادی دارند.
- ✓ اگر کودک بارها امنیت، محبت و همدلی را تجربه کند، مدارهای مربوط به این توانایی‌ها تقویت می‌شوند.

میلینه شدن *Myelination*

✓ سلول‌های عصبی برای انتقال سریع پیام، به پوششی به نام میلین (Myelin) نیاز دارند.

هرچه میلینه شدن بیشتر باشد:

✓ سرعت انتقال اطلاعات افزایش می‌یابد.

✓ مهارت‌ها پایدارتر می‌شوند.

✓ یادگیری آسان‌تر می‌شود.

این فرایند نیز تا سال‌ها پس از کودکی ادامه دارد و با تمرین، تجربه و یادگیری تقویت می‌شود.

نقش امنیت در رشد مغز

- ✓ یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم فرزندپروری مبتنی بر مغز، احساس امنیت است.
- ✓ بر اساس نظریه ا (Polyvagal Theory) و (Stephen Porges) مغز انسان پیش از آنکه تصمیم بگیرد چگونه رفتار کند، ابتدا بررسی می‌کند که آیا محیط امن است یا نه.

اگر پاسخ «بله» باشد:

- ✓ کودک کنجکاو می‌شود.
- ✓ بازی می‌کند.
- ✓ یاد می‌گیرد.
- ✓ ارتباط برقرار می‌کند.

اگر پاسخ «نه» باشد:

- ✓ سیستم دفاعی فعال می‌شود.
- ✓ آمیگدالا (amygdal) هشدار می‌دهد.
- ✓ یادگیری کاهش می‌یابد.
- ✓ رفتارهای دفاعی ظاهر می‌شوند.
- ✓ بنابراین، والدی که می‌خواهد چیزی به کودک بیاموزد، باید ابتدا احساس امنیت را در او ایجاد کند.

اما این امنیت چطور ایجاد می‌شود؟

دلبستگی (Attachment) چیست؟

- ✓ پیوند عاطفی عمیق و پایدار بین کودک و مراقب اصلی است که به کودک احساس امنیت می‌دهد تا بتواند دنیا را کشف کند.
- ✓ **دلبستگی یک نیاز زیستی است، نه یک نیاز صرفاً عاطفی.**
- ✓ همان‌گونه که کودک به غذا نیاز دارد، به یک رابطه ایمن نیز نیازمند است.
- ✓ از دیدگاه تکاملی، نوزاد انسان بدون مراقبت بزرگسال قادر به بقا نیست؛ بنابراین مغز او به گونه‌ای تکامل یافته که به دنبال نزدیکی، تماس و حمایت باشد
- ✓ **مغز در بستر رابطه رشد می‌کند.**
- ✓ وقتی والد به گریه کودک پاسخ می‌دهد، او را آرام می‌کند، با او تماس چشمی برقرار می‌کند و احساساتش را می‌پذیرد، در واقع فقط یک رفتار محبت‌آمیز انجام نمی‌دهد؛ بلکه در حال شکل دادن به مدارهای عصبی مغز اوست.
- ✓ این تجربه‌های مکرر باعث تقویت شبکه‌هایی می‌شوند که مسئول تنظیم هیجان، اعتماد، همدلی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کارکردهای اجرایی هستند.

Attachment Styles



مغز کودک چگونه امنیت را یاد می‌گیرد؟

✓ یکی از مهم‌ترین مفاهیم کتاب، **نوروسپشن (Neuroception)** است که توسط **Stephen Porges** مطرح شد.

✓ مغز کودک دائماً و به صورت ناخودآگاه از خود می‌پرسد:
آیا اینجا امن است؟

آیا این بزرگسال از من محافظت می‌کند؟

آیا وقتی ناراحت شوم، کسی کنارم خواهد بود؟

✓ اگر پاسخ این پرسش‌ها «بله» باشد، سیستم عصبی آرام می‌شود و کودک آماده یادگیری و ارتباط خواهد بود.

✓ نوروسپشن فرایندی ناخودآگاه است که طی آن سیستم عصبی، پیش از هرگونه تفکر آگاهانه، محیط، چهره‌ها، صداها و روابط را از نظر ایمنی یا تهدید ارزیابی می‌کند.

✓ نکته مهم این است که نوروسپشن با ادراک آگاهانه (Perception) تفاوت دارد.

دلبستگی ایمن به معنای نداشتن مرز نیست.

والد می‌تواند همزمان:

✓ مهربان باشد .

✓ احساس کودک را بپذیرد.

✓ و در عین حال قوانین روشنی داشته باشد .

برای مثال:

«می‌دانم خیلی عصبانی هستی و حق داری ناراحت باشی، اما اجازه نمی‌دهم

خواهرت را بزنی»

رابطه مهم‌تر از اطاعت

فرزندپروری، اطاعت لحظه‌ای نیست؛ بلکه ساختن رابطه‌ای است که کودک

در آینده نیز هنگام مشکل به آن بازگردد.

ممکن است با تنبیه، کودک امروز ساکت شود. اما اگر رابطه آسیب ببیند، فردا

هنگام بحران به جای مراجعه به والد، از او فاصله خواهد گرفت.

سلسله مراتب پاسخ‌های سیستم عصبی خودمختار (Autonomic Hierarchy)

۱. سیستم واگ شکمی (Ventral Vagal Complex)

- ✓ وقتی نوروسپشن، امنیت را تشخیص می‌دهد: ضربان قلب متعادل است. تنفس آرام است. تماس چشمی برقرار می‌شود. چهره حالت طبیعی دارد.
- ✓ فرد توانایی گفت‌وگو، بازی، یادگیری و همدلی دارد.
- ✓ این وضعیت را پورجس حالت درگیری اجتماعی (Social Engagement System) می‌نامند.

۲. سیستم سمپاتیک (Sympathetic Nervous System)

- اگر مغز احتمال خطر را تشخیص دهد، سیستم سمپاتیک فعال می‌شود.
- نتایج آن عبارت‌اند از: افزایش ضربان قلب، افزایش کورتیزول، افزایش آدرنالین، انقباض عضلات، کاهش فعالیت دستگاه گوارش، افزایش هوشیاری، رفتارهایی که مشاهده می‌کنیم: □
- جیغ زدن، فرار، کتک زدن، مخالفت شدید، لجبازی، بی‌قراری
- نکته مهم آن است که این رفتارها اغلب به اشتباه «نافرمانی» تعبیر می‌شوند، در حالی که از دیدگاه عصب‌شناختی، پاسخ‌های بقا هستند.

۳. سیستم واگ پستی (Dorsal Vagal Complex)

اگر سیستم عصبی تشخیص دهد که نه جنگ و نه فرار مؤثر نیست، وارد مرحله سوم می‌شود.

در این وضعیت:

کودک بی‌حرکت می‌شود.

تماس چشمی کاهش می‌یابد.

انرژی بدن افت می‌کند.

احساس کرختی یا بی‌حسی ایجاد می‌شود.

ممکن است کودک ساکت، منزوی یا «بی‌تفاوت» به نظر برسد.

این حالت گاهی توسط بزرگسالان به اشتباه «آرام شدن» تلقی می‌شود، در

حالی که ممکن است **نشانه خاموش شدن سیستم دفاعی باشد، نه تنظیم هیجان.**

والد آرام، مغز آرام کودک را می سازد.

✓ کودکان توانایی تنظیم هیجان را از طریق آموزش مستقیم یاد نمی گیرند.

✓ آن ها این مهارت را از مغز والدین «وام» می گیرند.

✓ وقتی مادر یا پدر در شرایط بحرانی آرام می مانند، سیستم عصبی کودک نیز به تدریج آرام می شود.

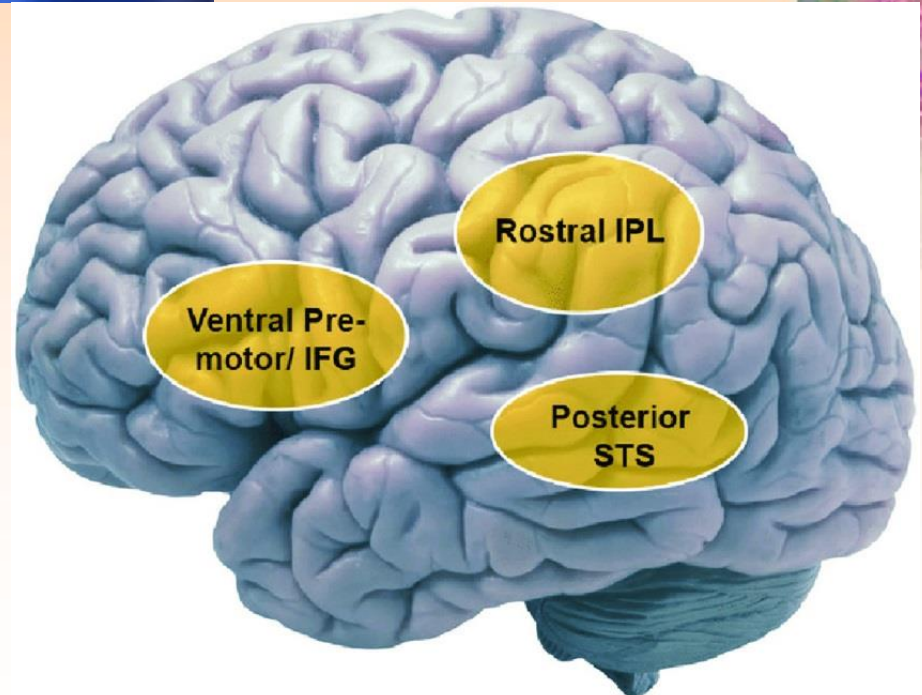
✓ به همین دلیل امروزه در علوم اعصاب از اصطلاح **هم تنظیمی (co-regulation)** استفاده می شود.

✓ هم تنظیمی یعنی اینکه والد با حضور آرام، صدای مطمئن، چهره همدل و رفتار قابل پیش بینی، به سیستم عصبی کودک کمک کند از حالت آشفتگی به حالت تعادل بازگردد.

✓ یعنی ابتدا والد سیستم عصبی کودک را آرام می کند و سپس کودک به تدریج خودتنظیمی را یاد می گیرد.

به بیان دیگر

✓ **خودتنظیمی (Self-regulation)** از هم تنظیمی آغاز می شود.



Human Mirror Neuron System

ابزارهای هم‌تنظیمی

کودکان بیش از کلمات، به حالت هیجانی والد پاسخ می‌دهند.

۱. لحن صدا (Tone of Voice)

کودک تنها به معنی کلمات گوش نمی‌دهد؛ بلکه لحن صدا را نیز پردازش می‌کند.

صدای آرام، پیام امنیت می‌دهد.

صدای تند و خشن، پیام تهدید.

۲. حالت چهره (Facial Expression)

چهره آرام، لبخند ملایم و نگاه مهربان، از طریق شبکه‌های عصبی اجتماعی، احساس امنیت را تقویت می‌کنند.

۳. زبان بدن ((Body Language)

خم شدن هم‌سطح کودک، باز بودن دست‌ها و نزدیک شدن بدون تهدید، احتمال همکاری را افزایش می‌دهد.

۴. تماس فیزیکی ((Physical Contact)

اگر کودک پذیرای تماس باشد، یک دست روی شانه یا در آغوش گرفتن می‌تواند به کاهش برانگیختگی هیجانی کمک کند.

البته تماس فیزیکی باید متناسب با سن، شرایط و بذریش کودک باشد.

چرا گاهی والدین برخلاف میل خود رفتار می کنند؟

✓ یکی از زیباترین بخش های فرزندپروری مبتنی بر مغز، مفهوم **Blocked Care** یا «مراقبت مسدود شده» است.

✓ همه والدین فرزند خود را دوست دارند.

✓ اما گاهی مغز والد تحت استرس شدید قرار می گیرد.

✓ خستگی، فشار اقتصادی، اختلاف زناشویی، خاطرات دوران کودکی یا اضطراب باعث می شود سیستم مراقبت والد خاموش شود.

در این شرایط والد ممکن است:

✓ فریاد بزند.

✓ تحقیر کند.

✓ تهدید کند.

✓ یا کاملاً بی تفاوت شود.

مشکل، کمبود عشق نیست؛ بلکه **فعال شدن سیستم دفاعی مغز** است. تا زمانی که والد نتواند هیجان خود را تنظیم کند، نمی تواند تنظیم کننده هیجان کودک باشد.

چهار ستون فرزندپروری مبتنی بر مغز PACE

۱. بازی‌گونه‌گی ((Playfulness))

- ✓ ایجاد فضایی سبک، امن و بدون تهدید است.
- ✓ بازی، زبان طبیعی مغز کودک است.
- ✓ در بازی، هورمون‌های استرس کاهش یافته و با افزایش ترشح دوپامین یادگیری افزایش پیدا می‌کند.

۲. پذیرش (Acceptance)

- ✓ پذیرش به معنای تأیید همه رفتارها نیست.
- ✓ یعنی احساسات کودک را می‌پذیریم، حتی اگر رفتار او نیازمند اصلاح باشد.
- ✓ مثلاً می‌گوییم:
- ✓ «می‌دانم خیلی عصبانی هستی؛ اما اجازه نداریم کسی را بزنی».

۳. کنجکاوی (Curiosity)

- ✓ والد به جای قضاوت، کنجکاوی می‌شود
- ✓ «چه اتفاقی افتاد؟» «الان چه احساسی داری؟» «چه چیزی باعث شد این کار را انجام دهی؟»
- ✓ کنجکاوی به کودک کمک می‌کند بین احساس، فکر و رفتار ارتباط برقرار کند. این همان مهارتی است که در روان‌شناسی از آن با عنوان ذهنی‌سازی (Mentalization) یاد می‌شود.

۴. همدلی (Empathy)

- ✓ همدلی یعنی دنیا را از چشم کودک ببینیم.
- ✓ وقتی کودک احساس می‌کند فهمیده شده، همکاری او چند برابر می‌شود.
- ✓ اول همدلی، بعد آموزش.
- ✓ به جای اینکه بگوییم: «چیزی نشده.» بگوییم: «می‌دانم باختم واقعاً ناراحت‌کننده است. معلوم است که امروز خیلی غمگینی.»

رابطه: مهم‌ترین عامل رشد مغز مغز اجتماعی

امروزه پژوهش‌های علوم اعصاب رشد نشان می‌دهند که مغز انسان در خلأ رشد نمی‌کند، بلکه در بستر روابط رشد می‌کند.

عصب شناسان با تکیه بر نظریه دلبستگی و آثار Allan و John Bowlby و Schore تأکید می‌کند که رابطه‌ای گرم، پاسخ‌گو و قابل پیش‌بینی، شبکه‌های عصبی مرتبط با تنظیم هیجان، همدلی و اعتماد را تقویت می‌کند.

به همین دلیل است که او جمله‌ای را بارها تکرار می‌کند:

Relationship is the treatment

سه تغییر اساسی در نگاه والدین

✓ فرزندپروری مبتنی بر مغز از والدین می‌خواهد سه تغییر مهم در نگرش خود ایجاد کنند:

۱. از کنترل به ارتباط

✓ به جای تلاش برای کنترل فوری رفتار، ابتدا رابطه را تقویت کنیم. کودکی که احساس می‌کند دیده و درک شده است، همکاری بیشتری نشان می‌دهد.

۲. از تنبیه به آموزش

✓ تنبیه ممکن است رفتار را موقتاً متوقف کند، اما آموزش زمانی رخ می‌دهد که مغز در وضعیت آرامش و یادگیری باشد.

۳. از قضاوت به کنجکاوی

✓ به جای برچسب‌هایی مانند «لجباز»، «تنبل» یا «بی‌ادب»، پرسیم:

✓ «چه نیازی یا چه احساسی پشت این رفتار قرار دارد؟»

برخورد با رفتارهای دشوار کودک از دیدگاه فرزندپروری مبتنی بر مغز

(Responding to Challenging Behaviors)

۱- اصل اول: رفتار را از کودک جدا کنید (امنیت مهمتر از اطاعت)

۲- اصل دوم: در اوج هیجان، آموزش ندهید

Regulate → Relate → Reason

۳- اصل سوم: به دنبال احساس پنهان باشید: قبل از رفتار، معمولاً یک احساس وجود دارد.

۴- اصل چهارم: کنجکاوی، نه بازجویی

۵- اصل پنجم: مرزهای روشن، بدون تهدید

۶- اصل ششم: شرم، دشمن رشد مغز است

۷- اصل هفتم: والد کامل وجود ندارد: آنچه مهم است ترمیم رابطه است

۸- اصل هشتم: بازی، زبان طبیعی مغز کودک است

۸- هدف نهایی، تربیت مغز است نه کنترل رفتار

پیام نهایی

«کودکان با عشق بدون مرز رشد نمی کنند و با قانون بدون رابطه نیز رشد نمی کنند؛ آن ها به ترکیبی از رابطه ای ایمن، همدلی، مرزهای روشن و حضور آرام والدین نیاز دارند.»