

كيف تؤثر متلازمة "الطفل الذهبي" علينا في سن البلوغ؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

في الوقت الراهن، من المحتمل أنك تعرف أن الأساليب التي نشأت عليها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على كيفية تنقلك في العالم بطرق إيجابية وسلبية، ومن المحتمل أنك كنت في مرحلة الطفولة تتطلع إلى اهتمام والديك كوسيلة للشعور بالأمان.

ومع ذلك؛ لا يتمكن الآباء في بعض الحالات من خلق بيئة تتيح للأطفال الازدهار والتعلم من أخطائهم والشعور بالثقة الكافية في اختياراتهم. ويمكن أن يؤدي هذا غالبًا إلى خلق العديد من المشاكل، بما في ذلك تدني احترام الذات والقلق والاكتئاب، وذلك وفقًا لعالم النفس المرخص براندي سميث.

وبينما يعتبر إخبارك بأنك لست جيدًا بما يكفي أمرًا ضارًا، فإن العكس ليس بالضرورة صحيحًا؛ حيث تُعرف واحدة من أكثر أساليب التربية ضررًا نفسيًا باسم "متلازمة الطفل الذهبي"؛ حيث يفهم الطفل أنه

"الشخص المختار" في عائلته ليكون مثالًا في جميع الأوقات ولا يحق له أن يرتكب أي خطأ.

ويمكن أن يتسبب هذا في خلق مشاكل كبيرة في وقت لاحق من الحياة، بدءًا من صعوبة وضع الحدود، وصولًا إلى الإفراط في إرضاء الناس، والحالات التي يكون فيها الطفل الذهبي قاسيًا على نفسه بلا داع عندما لا يحصل على العناية الخارجية من الآخرين. ناهيك عن أن بقية الإخوة الذين يعانون أيضًا من مشاكل تتعلق بتقدير الذات يجب التغلب عليها.

إذا كنت تعتقد أنك قد نشأت كطفل ذهبي في عائلتك، فإن سميث يصر على عدم فقدان الأمل، خاصة إذا تعرفت على العلامات وسعيت للتغلب على متلازمة الطفل الذهبي. وفيما يلي، كل ما تحتاج إلى معرفته حول هذه المعضلة، بما في ذلك ماهية متلازمة الطفل الذهبي، وعلاماتها، وما هي آثارها، وكيفية التعافي منها.

ما هي متلازمة الطفل الذهبي؟

يوضح سميث إنه "عندما يستخدم الناس مصطلح "الطفل الذهبي" أو "متلازمة الطفل الذهبي"، فإنهم يشيرون إلى الطفل الذي تعتبره أسرته - غالبًا الوالدان - استثنائيًا بطريقة أو بأخرى، ولكن بدون أساس "للاستثناءات المنسوبة"."

بشكل أساسي، هذا يعني أنه من المتوقع أن يكون الطفل الذهبي جيدًا في كل شيء (حتى لو لم تكن هذه الأشياء طبيعية بالنسبة له)، ولا يخطئ أبدًا، ويكون دائمًا ملزمًا بتلبية رغبات والديه، حتى لو لم يكن متفهمًا معهم.

ونظرًا لأن ثناء الوالدين يمكن أن يؤثر على تصور الطفل الذهبي للذات، فإن هذا النوع من ديناميكية الأسرة يمكن أن يؤثر أيضًا على الأشقاء؛ حيث يقول تيري كول المعالج النفسي المرخص ومؤلف كتاب "رئيس الحدود: الدليل الأساسي للتحدث عن الحقيقة و يمكن رؤيته (أو خيرا) عش حرا"، إن "الطفل الذهبي يشعر بضغط الوالدين: أي أنه إذا أراد الاستمرار في تلقي الحب والاهتمام والعاطفة التي يغمرانه بها، فعليه الاستمرار في تحقيق الإنجازات والتصرف بالطريقة التي يملها الوالدان". وأضاف أنه "يتم اعتبار الأطفال الذهبيين نموذجًا يُحتذى به لبقية الأطفال. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى استياء الأشقاء وخلق مشاعر المنافسة".

في الأساس؛ على الرغم من أن جميع الأطفال قد يعيشون في نفس المنزل، فقد يملكون تجارب مختلفة تمامًا لأن الطفل الذهبي يُنظر إليه على أنه غير قادر على ارتكاب الأخطاء. ويتم وصفه باستمرار على أنه مثالي، وغالبًا ما تتم مقارنة أشقائه به.

وتابع سميث قائلاً: "قد لا يحمل الأشقاء أي ضغينة في الواقع ضد شقيقهم المثالي، ولكن بسبب الطريقة التي يُعامل بها هذا الطفل داخل الأسرة، يمكن أن تتطور العداءة لأنهم يواجهون بعضهم البعض ويُقال لهم إنهم "أدنى من" أو مقصرون بطريقة ما. ويمكن أن يتطور التنافس أيضًا بين الإخوة بحيث ينظر الطفل الذهبي إلى إخوته بشكل سلبي لأنهم لا يرقون إلى مستواه، بناءً على توقعات الوالدين".

ما هي علامات متلازمة الطفل الذهبي؟

تشمل علامات هذه المتلازمة، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- ضرورة تحقيق الإنجازات

يقول كول إن "الطفل الذهبي قد يحقق إنجازات هائلة لأنها الطريقة الوحيدة للحصول على الحب والاهتمام". ونظرًا لأنه من المتوقع أن يرقى دائمًا إلى مستوى هذا التوقع، فقد يجهد نفسه للحصول عليه.

- حدود مضطربة وانعدام الإحساس بالذات

بالنسبة للعديد من الأطفال الذهبيين، قد تكون الأحلام التي من المتوقع أن يعيشوها هي في الغالب أحلام والديهم، وبالتالي، ليس لديهم أحلام خاصة بهم. ويوضح كول أن "البالغين ينتهكون باستمرار في حياتهم أي حدود صحية يجب أن تكون موجودة من خلال فرض مشاعرهم ورغباتهم على الطفل".

ونتيجة لذلك؛ فإن أي أهداف يحاول الطفل الذهبي تحقيقها بناءً على رغباته الخاصة قد تبدو غريبة بالنسبة له، وقد يشعر بالفراغ الداخلي عند محاولة متابعتها.

- إسعاد الناس

يقول كول إن "الأطفال الذهبيين قد يعانون من الأمراض لإرضاء الوالدين لأن السعي لإرضائهما هو الطريقة التي يحاولون بها تلبية احتياجاتهم. وهذا كل ما يعرفونه"

- أداء أدوار الكبار في وقت مبكر جدا

غالبًا ما يكرس الأطفال الذهبيون حياتهم لتحقيق أحلام والديهم، لذلك فهم يميلون إلى التصرف مثل "البالغين" في سن أبكر من اللازم، وذلك وفقًا لما ذكرته جانيل بيغر، الأستاذة المساعدة في علم النفس في جامعة ريتشموند.

يقول بيغر: "هذا يعني الرغبة في عدم الانخراط في مهام "بلا فائدة" (أو مهام قد يُنظر إليها على أنها "طفولية") لأن هذه السلوكيات لن تستحق الثناء".

- الخوف من الفشل

يقول بيغر: "قد يكون "الأطفال الذهبيون" أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب نظرًا للضغوط التي تؤثر على الأداء والإنجاز والاهتمام بالآخرين".

ويضيف بيغر أنه بسبب أن الأطفال الذهبيين يتبعون هذه الحاجة للنجاح قبل أن يكونوا مستعدين بدنيًا وقبل أن يتمكنوا من التعامل مع الضغوط التي تصاحب ذلك، فإنهم غالبًا ما يصفون الشعور "بأنهم غير قادرين على الاتصال بمشاعرهم ومحدودون في قدرتهم على الاستكشاف وارتكاب الأخطاء وعدم الاستقرار".

ما هي آثار متلازمة الطفل الذهبي؟

إن كونك الطفل الذهبي في الأسرة يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشكلات على المدى الطويل في العلاقات والصداقات والأبوة والأمومة والعمل والتقدير العام للذات واحترام الذات.

يقول كول: "من المألوف أن يكون أحد والدي [الطفل] الذهبي نرجسي متسلط ومهيمن؛ حيث يصبح الطفل الذهبي امتدادًا لأحد والديه النرجسي، مما يعني أنه لا يمكنك أبدًا أن تكون معروفًا أو محبوبًا كما يجب من الممكن أن تكون"، وحتى إنجازات الطفل الذهبي ليست من صنعه لأن والديه من المرجح أن ينسبوا الفضل إلى نجاحاتهم.

وبينما يكبر الطفل الذهبي، يدرك أن هناك تناقضًا بين كيف هو في الواقع كشخص وكيف يتم الترويج له ليعاني الكثير من القلق. وفقًا لسميث، من المحتمل أن يكون خائفًا باستمرار من عدم تلبية التوقعات.

ويضيف سميث: "من ناحية أخرى، فإن الطفل الذي يستوعب تمامًا الرسائل التي يتلقاها عن كونه "مميزًا" و"استثنائيًا" من المرجح أن يُظهر ميولًا نرجسية لأنه يتوقف عن اعتبار أنه في الواقع ليس رائع كما قيل له".

ويذكر سميث أن من التأثيرات الأخرى هي أن تطوير إحساس حقيقي بالذات يمكن أن يكون تحديًا،

والشعور بالرضا عن أن كونه "جيدًا بما فيه الكفاية" يمكن أن يكون صعبًا للغاية. بعد كل شيء، إذا لم تكن تعرف أبدًا من كنت دون أن يخبرك والداك بما تصدقه، فقد يكون من الصعب معرفة ما تريده بالفعل. كثيرًا ما يعمل الأطفال الذهبيون أيضًا على إرهاب أنفسهم ويحاولون أن يكونوا أفضل من غيرهم في الظروف الوظيفية.

يقول سميث: "يمكن أن تكون العلاقات صعبة أيضًا، لأن الطفل الذهبي قد يصارع عندما لا يتم الإشادة به بشكل كبير من قبل الآخرين أو عندما يتم تقديم تعليقات بناءة أو انتقادية"، وكلاهما له تأثير كبير على إحساس الطفل الذهبي لذاته. بالإضافة إلى ذلك؛ قد يواجه الأطفال الذهبيون صعوبة في التركيز على احتياجات الآخرين لأنهم تعلموا دائمًا عدم الاكتراث بأنفسهم.

جوهريًا، يؤدي هذا إلى نمط ارتباط غير آمن؛ حيث يمكن أن يحدث سيناريو هان في وقت واحد؛ أحدهما أن يصبح الطفل الذهبي شديد التشبث ويرغب الناس في ربط أنفسهم بشريكهم لإقرار السلامة، أو في سيناريو آخر ينسحبون ويصبحون منعزلين عند التعرض للنقد.

كيف يمكن التغلب على آثار متلازمة الطفل الذهبي؟

إذا كنت تعتقد، من خلال قراءة هذا، أنك قد تعاني من متلازمة الطفل الذهبي، فافهم أن هناك طرقًا للشفاء من آثارها؛ حيث يقول كول: "إن زيادة الوعي هي الخطوة الأولى للانتقال لأنك تحتاج إلى الاعتراف بما يسبب لك الألم من أجل تغييره".

كشخص بالغ مصاب بمتلازمة الطفل الذهبي، من المهم أن تُعرّف نفسك بعيدًا عما أخبرك والداك أن تكون عليه، وحوّل تركيزك من الخارج لإرضاء والديك إلى التركيز الداخلي لإرضاء نفسك.

وللذهاب إلى داخل نفسك فعليًا واكتشاف من أنت وماذا تريد، يوصي كول بمزيج من كتابة اليوميات والتأمل والعلاج إلى جانب الابتعاد عن التأثيرات الخارجية حتى تتمكن حقًا من التعمق في الأشياء التي تحبها والتي لا تحبها وإبداء رغباتك.

وبالطبع، يرجى أن تكون لطيفًا مع نفسك طوال هذه المرحلة؛ لأن التغيير يحصل بشكل أفضل عندما تكون لطيفًا مع نفسك، وتفهم أن ظروفك لا علاقة لها بك، ولا تنعكس عليك بشكل سيء بأي شكل من الأشكال؛ حيث يضيف سميث: "طالما أن شخصًا ما يريد التغيير، فإن التغيير ممكن".

يمكن أن يكون العلاج أيضًا فعالًا لمساعدتك في تحديد أنماط معينة قد تؤثر عليك وتسبب لك إزعاجًا في حياتك اليومية؛ فيقول بيفر: "يمكن أن تكون هناك فرصة للتعرف على الأنماط العميقة التي تؤثر على تعبيرك عن الذات واستكشافها والتعامل معها".

وبالنسبة للأطفال الذهبيين، قد تكون بعض الأهداف الأساسية هي:

1. ضع حدودًا فعالة للحفاظ على الاستقلالية والقوة داخل نظام عائلتك.
2. حدد عادات الخجل وتفادي الصعوبات أو الإرضاء، ثم الانخراط في التحفيز السلوكي والعمل المقابل لتعزيز تعرضك لطرق بديلة للوجود.
3. قم بتفكيك تاريخ هويتك الذي يخبر أداءك الحالي، واستخدم الرؤى لتحديد خطوات المضي قدمًا.
4. مارس التأمل وأسس طرق لإدارة القلق.

5. قم ببناء وصيانة أنظمة الدعم التي تشجع وتدعم فوضى الواقع وخوض المخاطر والعيوب.

بصورة أساسية، إن أكبر المشكلات التي تواجه الأطفال الذهبيين تشمل العمل من خلال صدمة الطفولة وفهم أن الحدود يمكن أن تساعد على تطوير شعور بالذات بعيدًا عما قد يريده آباؤهم.

إنها عملية طويلة بلا شك، ولكن مع الوقت والصبر والعمل، يمكن للطفل الذهبي أن يتعافى من هذه الميول ويكون له علاقات أفضل بكثير مع الآخرين، والأهم من ذلك؛ مع نفسه.

المصدر: موقع ويمينز هيلث

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/44575/>