

هیجان‌ات و احساسات فرزندانمان را بهتر بشناسیم

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - تهران

- ۱- درک عمیق احساسات گوناگون؛
- ۲- شناخت روابط بین رفتارها و احساسات؛
- ۳- رویارو شدن با هیجان‌ها و احساسات دیگران.

درک احساسات کودکان

بدیهی است هر کودکی به شیوه خاص خود به محرک‌های عاطفی واکنش نشان می‌دهد. برخی از والدین به تصور این که کودکان چیزی نمی‌فهمند، احساسات آن‌ها را نادیده می‌گیرند و فکر می‌کنند کودکان حالت‌های هیجانی خود را خیلی زود

کلیه والدین همه روزه با انواع هیجان‌های مختلف کودکان روبه رو می‌شوند و در مواردی خود نیز تحت تأثیر آن‌ها قرار می‌گیرند. زمانی که کودک از ترسیم نقاشی خود شاد و سرمست است و احساس غرور و افتخار می‌کند، بدیهی است که پدر و مادر خود را هم در احساس شادی خود شریک می‌سازد، و زمانی که پدر یا مادر، کودک را از جلوی پیشخوان بستنی فروش به زور کنار می‌کشند، خود نیز از ناکامی کودکشان ناراحت می‌شوند. رفتارهای هیجانی کودکان - چه مسرت بخش و چه غم‌انگیز - بیانگر سه نکته مهم‌اند:



ارتباط بین فکر و احساس

بسیاری از پژوهشگران درصدد یافتن پاسخ این پرسش اند که چگونه رشد عاطفی - احساسی کودک می تواند بر سلامت جسمانی و روانی او تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که از هوش عاطفی بالایی برخوردارند:

- اعتماد به نفس بیشتری دارند؛
- از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردارند؛
- کمتر دچار مشکلات رفتاری می شوند؛
- از بهداشت روانی بالاتری برخوردارند؛
- از تنهایی خود بهتر استفاده می کنند؛
- روابط اجتماعی بالایی دارند؛
- کمتر با والدینشان دچار مشکل و تعارض می شوند؛
- هنگام مواجه شدن با مشکلات آینده مسلط تر از سایر افراد تصمیم می گیرند.

بنابراین بهتر است والدین سعی کنند با استفاده از روش های گوناگون، احساس های کودکانشان را بشناسند و به آنان نیز کمک کنند تا با احساس های درونی خود آشنا شوند. آگاهی داشتن نسبت به این هیجان های درونی، به پدر و مادر کمک می کند تا هیجان هایی همسطح کودکانشان از خود نشان دهند، در شادی و ناراحتی های آن ها شریک شوند و به آن ها کمک کنند تا فرایند رشد عاطفی شان را با سلامت و آرامش بیشتری سپری کنند.

اگر پدر و مادر نسبت به

هیجان های گوناگون کودکان

آگاه باشند و علت آن را شناسایی

کنند، می توانند رفتارهایشان را به

گونه ای بروز دهند که موجب

افزایش شادی، سازگاری و بهداشت

روانی در خانواده شان شود.

فراموش می کنند و نیازی به هوشیاری و توجه ویژه ندارند. به عبارت ساده تر، هنگامی که مشاهده می کنند کودک از موضوعی ناراحت و غمگین شده است، می گویند: «مهم نیست، خودش خوب میشه». اما برخی دیگر با مشاهده کمترین تغییر خلق و خو در کودک، درصدد کمک به او بر می آیند تا کودک را هر چه زودتر از گرفتار شدن در بحران های شدید عاطفی رها سازند و افکار مثبت و احساس شادی را جایگزین آن ها کنند. برای گروهی دیگر، نشان دادن احساسات و هیجان های درونی شان اساساً مشکل است و از این کار احساس ناراحتی می کنند. آن ها ممکن است حتی اجازه ندهند که فرزندان شان نیز احساسات خود را بیان کنند، زیرا بر این باورند که کودک نمی تواند احساس خودش را کنترل کند. تشخیص احساس ناراحتی کودکی که اسباب بازی اش را خواهر، برادر یا کودکی دیگر شکسته است، چندان کار سختی نیست، هم چنین تشخیص شادمانی کودکی که ترانه مورد علاقه اش را، در حالی که روی صندلی عقب اتوموبیل نشسته است، گوش می دهد؛ کار آسانی است. دیدن چنین صحنه هایی در طول روز برای بیشتر والدین کاملاً طبیعی و عادی است، اما برخی اوقات تشخیص احساسات کودک به سادگی صورت نمی گیرد و مورد غفلت واقع می شود، مثل زمانی که کودک دچار ناکامی، شرمندگی و محرومیت می شود. برای تشخیص چنین موقعیت هایی باید به چند نکته زیر دقت داشت:

● توجه به حرکت ها و اندام های مختلف بدن کودک (زبان بدن)؛

● یافتن سرنخ هایی در چهره کودک؛

● توجه به زیر و بمی صدای کودک هنگام صحبت کردن.

این کار بدان مفهوم است که والدین و مربیان باید آگاهی و حساسیت خود را در مقابل حالات احساسی و هیجانی کودکان بیشتر کنند تا بتوانند احساس هایی را که کمتر مورد مشاهده مستقیم قرار می گیرند، به خوبی درک کنند. احساس هایی مثل: ناامیدی، نگرانی و آسیب های روحی، خواه به سادگی قابل شناسایی باشند و خواه نباشند، نباید نادیده گرفته شوند. آگاه شدن نسبت به احساسات منفی و ناخوشایند کودک - به ویژه قبل از آن که اوضاع خراب شود - مزایای بسیاری دارد. اگر پدر و مادر نسبت به هیجان های گوناگون کودکان آگاه باشند و علت آن را شناسایی کنند، می توانند رفتارهایشان را به گونه ای بروز دهند که موجب افزایش شادی، سازگاری و بهداشت روانی در خانواده شان شود.



پذیرش هیجان‌ها

۵- تربیت اعتماد به نفس و خویششن داری در کودک؛

۶- کنترل احساس‌های تند و مخرب.

کودکم چه احساسی دارد؟

کودک هم احساس، تفکر، تصور و اندیشه‌های خاص خودش را دارد. گاهی والدین در برابر شدت احساس‌ها و هیجان‌های کودک احساس درماندگی می‌کنند. کوچک‌ترین ناکامی و محرومیت می‌تواند برای کودک عصبانیتی شدید به همراه داشته باشد. کودکی که در حال رشد است، هنوز قدرتی برای کنترل هیجان‌های خویش ندارد و هنوز نمی‌تواند دلیلی منطقی برای آزرده‌گی و ناراحتی‌اش بیاورد. کودک اسیر هیجان‌های لحظه‌ای خود است.

گاهی پدر و مادر باید مثل کارآگاهی دقیق رفتارها و حرکت‌های کودکشان را زیر نظر بگیرند تا به احساس‌های درونی او پی ببرند. برای مثال، شاید به ظاهر معلوم نباشد، ولی

بروز هیجان نشانه سلامت فکری و سرکوب آن بسیار مضر است. اگر کودک دریابد که شناخت و بیان شفاهی هیجان‌های خشن درونی‌اش، نه به خودش خدشه‌ای وارد خواهد ساخت، و نه به روابطش با دیگران، کمتر از گفت و گو درباره آن‌ها سرباز خواهد زد. اگر کودک و چند سال بعد، نوجوان، جسارت درک اضطراب درونی خود رانداشته باشد، باید خشم را مدام در خودش سرکوب کند و همین امر موجب بروز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات ذهنی و جسمی می‌شود. مراحل مختلف پذیرش هیجان‌ها عبارت‌اند از:

۱- احترام گذاشتن به احساس کودک؛

۲- گوش سپردن به گفته‌های کودک؛

۳- پذیرفتن و درک کردن سخنان کودک؛

۴- کاستن از شدت احساس‌ها و هیجان‌های درونی

کودک، از طریق ابراز همدردی و همدلی با او؛

ممکن است علت اصلی عصبانیت کودکی خردسال، احساس حسادت یا کینه‌ای باشد که او در درون خود نسبت به خواهر یا برادر کوچکترش حس می‌کند؛ زیرا تصور می‌کند او جایگاهش را در خانواده غصب کرده است و دیگر پدر و مادرش به او توجه ندارند. هم‌چنین ممکن است علت سر باز زدن کودک از رفتن به مهد (یا مدرسه) این باشد که کودکی جدید، وارد آن مرکز شده و تمام توجه مربی را به خود جلب کرده است.

همهٔ احساس‌ها و عاطفه‌های کودکان در پیشانی آن‌ها نوشته نشده است، به همین دلیل والدین و مربیان باید روشی به کودکان یاد بدهند که بتوانند به وسیلهٔ آن مهم‌ترین جنبه‌های احساسی (عاطفی) خود را بشناسند و دربارهٔ آن صحبت کنند. برای مثال، باید کلماتی را که بیانگر انواع احساس‌هاست، به آن‌ها معرفی کنند (نگرانی، ترسیدن، ناراحتی، خوشی، لذت و...) و دربارهٔ نوع به کارگیری آن‌ها به کودکان توضیحات کافی بدهند.

بیشتر کودکان خردسال - به ویژه کودکان زیر ۷ سال - نمی‌توانند ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با استفاده از کلمات بیان کنند. برای مثال، دختر خردسالی که شادمانه با عروسکش بازی می‌کند، ممکن است از شنیدن صدای جرو بحث والدینش دچار هراس شود و همان رفتار را با عروسکش تکرار کند. اغلب کودکان زمانی که دچار هیجان و احساسی عاطفی می‌شوند، آن را به خاطر می‌سپارند و ضمن بازی، نقاشی و اجرای نمایش نامه‌های کودکانه آن‌را بروز می‌دهند. گروهی دیگر از کودکان، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را در خواب‌ها و کابوس‌هایی که می‌بینند، متجلی می‌سازند.

والدینی که هیجان‌ها و عاطفه‌های

خود را بهتر می‌شناسند، بهتر

می‌توانند احساس‌های کودکانشان

را درک کنند. درک هیجان‌ها و

عاطفه‌های گوناگون مهارتی است

که همهٔ ما می‌توانیم به رغم مشکل

بودن، آن را فرا بگیریم.

حتی کودکان خردسال ممکن است ناخودآگاه راه‌هایی برای بیان احساس‌ها و هیجان‌های درونی‌شان ابداع کنند و آن‌ها را بروز دهند. در چنین مواقعی اجازه دهید کودک خودش را بیان کند، دربارهٔ آن چه در ذهنش می‌گذرد، حرف بزند و به تفاوت بین خواب و بیداری و واقعیت و خیال پی ببرد. شما خوب گوش دهید و به آن چه پشت کلمات کودک نهفته است، توجه کنید.

شناخت خودتان، شناخت کودکان است

بژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند والدینی که هیجان‌ها و عاطفه‌های خود را بهتر می‌شناسند، بهتر می‌توانند احساس‌های کودکانشان را درک کنند. درک هیجان‌ها و عاطفه‌های گوناگون مهارتی است که همهٔ ما می‌توانیم به رغم مشکل بودن، آن را فرا بگیریم. بدین منظور توصیه می‌شود که ابتدا سعی کنید به احساس‌های درونی خودتان توجه کنید. شما چگونه با احساس‌ها و هیجان‌های خود، به ویژه احساس‌های منفی، مثل: غم، عصبانیت، ترس و... رو به رو می‌شوید؟ احساس‌های شما در طول روز چقدر و چگونه تغییر پیدا می‌کنند؟ چه تعداد واژه برای بیان احساس‌های خود در طول روز به کار می‌برید؟ چگونه با تغییر حالت‌های عاطفی خود مقابله می‌کنید؟

بهترین لحظات زندگی پدر و مادر زمانی است که خود را در شادی فرزندانشان شریک می‌کنند. شناخت احساس‌های کودک نیاز به قدری توجه، دقت و کوشش والدین دارد. به همان نسبت که لذت بردن از لحظات شاد برای کودکان ارزشمند است، آگاه بودن نسبت به احساس‌های منفی آن‌ها نیز حائز اهمیت است. شناخت هیجان‌های کودک اساس یک رابطهٔ سالم محسوب می‌شود، پدر و مادر یا مربیانی که به احساس‌های کودکانشان توجه می‌کنند، بهتر می‌توانند از آن‌ها در شرایط مختلف عاطفی حمایت کنند و آنان را برای مقابله با بحران‌های شدیدی مثل: ناکامی‌ها، غم‌ها، خشونت‌ها، ترس‌ها و... آماده سازند. والدین می‌توانند از طریق همدلی و همدردی با کودکانشان، آن‌ها را در شناخت عاطفه‌هایشان یاری کنند.

به منظور شناخت هر چه بهتر احساس‌های درونی کودکان، به چند نکتهٔ زیر توجه کنید:

- سعی کنید دنیا را از منظر کودک ببینید، به ویژه زمانی که او با احساس‌های درونی خود دست و پنجه نرم می‌کند.
- هنگامی که کودک در حال بازی با عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌هایش است، به سرخ‌های عاطفی‌ای که از خود

ابتدا علت احساس های خود را بشناسند و بفهمند که آن ها ناشی از چه عواملی اند).

● تجربه های کودکان در شرایط مساوی با تجربه های شما کاملاً فرق دارند.

● به خاطر داشته باشید که کودکان از طریق مشاهده رفتارها و عکس العمل های شما، رویارویی با احساس های درونی خودشان و شیوه برون ریزی آن ها را فرا می گیرند.

انس یادگیری

مشاهده رفتارهای عاطفی دیگران این فرصت را به کودک دهد که با احساس ها و هیجان های آنان آشنا شود. فراگیری راه های حل مشکلات عاطفی به کودکان کمک می کند تا با بسیاری کامل به احساس های درونی خود توجه کنند و هوش عاطفی خود را بالا ببرند. کودکانی که هوش عاطفی بالایی دارند، شرایط دشوار زندگی آینده شان بهتر می توانند تصمیم بگیرند. عبارتی، هوش عاطفی بالاتر، کودک را قادر می سازد که در تعیتهای عاطفی گوناگون، سازگاری بهتری از خود نشان دهد و رفتارهای اجتماعی مقبول تر و پسندیده تری داشته باشد.

برای کودکان خردسال احساس ها و هیجان های گوناگون، سلا تازه و جدیدند. زمانی که حیوان دست آموز کودکی می میرد، تا مدت ها غمگین، ناراحت و افسرده است و چون تجربه از دست دادن را تاکنون نداشته است، به شدت گریه می کند. او مثل بزرگترها نمی داند که بسیاری از رنج ها در طول زمان کاهش می یابند. در چنین شرایطی والدین یا مراقبین نزدیک کودک باید از طریق حمایت های روانی و ایجاد رابطه ای گرم و صمیمی با کودک، رنجب تخفیف بحران عاطفی او شوند. آن ها باید به کودک یاد بدهند که چگونه با احساس افسردگی و غمزدگی خود کنار بیاید و دوباره به زندگی عادی خود برگردد. برای آموزش درس های عاطفی نیازی نیست که کودک با مشکلی حاد روبه رو شود. همان طور که همه پدرها و مادرها می دانند، احساس ها به تدریج شکل می گیرند. حتماً به خاطر دارید، زمانی که برای اولین بار کودک را برای کوتاه کردن موهایش نزد آرایشگر برده بودید، او به شدت گریه می کرد و بر این تصور بود که دردش خواهد آمد. در این گونه موارد، پدر و مادر می توانند با آرامش، صبوری و ملایمت خود به حل مشکل کودک بپردازند و اجازه ندهند تا مسئله ای ساده به بحرانی شدید برسد. والدینی که برای شناخت احساس های کودکشان وقت می گذارند و با توجه و هوشیاری خود سعی



پژوهشگاه علوم انسانی
رساله جامع علم

بروز می دهد، توجه کنید (به آن چه او را می ترساند، عصبی می کند، می خنداند و...).

● نسبت به احساس ها و هیجان های خود، آگاه باشید. شناخت بهتر احساس های کودکان بستگی به شناخت بهتر خودتان دارد.

● در زمان های مناسب، احساس های خودتان را برای کودکان شرح دهید و او را نیز در آن ها سهیم سازید.

● به کودک کمک کنید با استفاده از کلمات و واژگان، احساس های مختلف خود را بیان کند (به آن ها کمک کنید تا

ابراز همدردی

تصور کنید که برای اولین بار فرزند خردسالتان را به جشن تولد کودک همسایه برده‌اید و در حالی که بچه‌ها در حال بازی و شادی و خنده با یکدیگرند، بچه همسایه در بین جعبه‌های رنگی هدیه‌هایش نشسته است و از این که آن‌ها را باز می‌کند، از شادی در پوست خود نمی‌گنجد. در همین لحظه متوجه چهره فرزندتان می‌شوید که حیرت زده، مغموم و گریان شاهد چنین صحنه‌ای است. با وجود آن که قبل از آمدن به جشن تولد، چندین بار به فرزندتان گفته‌اید که: «هدیه‌ها مهم نیستند، مهم این است که تو می‌توانی با بچه‌های دیگر بازی کنی»، ولی باز هم او گریه می‌کند. تصور شما این بوده است که او کودک فهمیده‌ای است و موقعیت

می‌کند حالت‌های عاطفی گوناگون او را درک کنند، در حقیقت این پیام را به کودک می‌رسانند که شناخت احساس‌های افراد اهمیت دارد. این کودکان نه تنها با احساس‌ها و هیجان‌های شدید عاطفی‌شان آشنا می‌شوند، بلکه یاد می‌گیرند که چگونه با مشکلات خود مقابله کنند یا از شدت آن‌ها بکاهند. در این خصوص توجه به نکات کلیدی زیر ضروری است:

- نسبت به حالت‌های عاطفی کودک در طول روز هوشیار و دقیق باشید تا بتوانید در صورت بروز مشکل عاطفی، به زودی آن‌ها را تشخیص دهید.
- مانع بروز احساس‌ها و هیجان‌های کودک نشوید. آن‌ها را با آرامش و صبوری خودکشف کنید.

گاهی پدر و مادر باید مثل کارآگاهی دقیق رفتارها و حرکت‌های کودکشان را زیر نظر بگیرند تا به احساس‌های درونی او پی ببرند. برای مثال، شاید به ظاهر معلوم نباشد، ولی ممکن است علت اصلی عصبانیت کودکی خردسال، احساس حسادت یا کینه‌ای باشد که او در درون خود نسبت به خواهر یا برادر کوچکترش حس می‌کند؛ زیرا تصور می‌کند او جایگاهش را در خانواده غصب کرده است و دیگر پدر و مادرش به او توجه ندارند.

را درک خواهد کرد و روز تولد به بازی و تفریح با کودکان دیگر خواهد پرداخت. اما تازه متوجه می‌شوید که منطق و استدلال فقط خاص بزرگسالان است و کودکان زمانی که هیجان زده و متأثر می‌شوند، هیچ کنترلی بر احساسات خود ندارند و خیلی سریع و راحت عقل و منطق را فراموش می‌کنند. در چنین مواقعی آن‌ها به همدردی نیاز دارند تا بتوانند احساسات جریحه دار شده خود را تسکین دهند، و این لحظه‌ای است که قلب و گوش پدر و مادر باید هم زمان عکس‌العمل نشان دهند.

مهم‌ترین گام برای ورود موفقیت‌آمیز کودک به دنیای هیجان‌ها و عاطفه‌ها، توجه کردن توأم با ابراز همدردی و مهم شمردن احساس‌های کودک، چه مثبت و چه منفی، است. گوش کردن همراه با ابراز همدلی، نه تنها به کودک آرامش و امنیت می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا بحران موجود را راحت‌تر سپری کند و تجربه‌ای عاطفی برای موقعیت‌های احتمالی خود

● درباره احساس‌ها و هیجان‌های خود با فرزندانتان صحبت کنید و آن‌ها را نیز تشویق کنید که درباره حالات هیجانی خود با شما سخن بگویند.

● این اطمینان را در کودکانتان ایجاد کنید که بیان احساس‌ها و عاطفه‌های درونی، امری طبیعی است. به فرزندانتان نشان دهید که:

— آن‌ها هر احساسی داشته باشند، برای شما قابل قبول است.
— تنها نیستند و شما در هر حالتی با آن‌ها همدردی خواهید کرد.

— شما احساس آن‌ها را درک می‌کنید.

— احساس‌های آن‌ها کاملاً واقعی‌اند.

— به آن‌ها فرصت دهید تا فکر کنند و درباره مشکلشان ابراز عقیده نمایند.

گوش دادن و مشاهده کردن

با گوش دادن به صحبت‌های کودک و توجه نشان دادن به احساس‌ها و هیجان‌های درونی او می‌توان به آن‌چه برای او مهم است و او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پی برد. این گونه گوش دادن نیاز به چیزی فراتر از دو گوش دارد؛ زیرا کودکان احساس‌های خود را با روش‌های گوناگون بیان می‌کنند. والدین باید سعی کنند نسبت به سرنخ‌های عاطفی کودکانشان حساس و هوشیار باشند. این سرنخ‌ها می‌توانند شامل تغییر حالت چهره (مثل گره افتادن ابروها)، زبان تن (مثل مشت شدن دست‌ها، افتادگی شانه‌ها و...)، شیوه صحبت کردن آن‌ها (مثل زیر و بمی صدا، کلمات به کار برده شده، تأکید بر روی برخی واژگان و...) یا دیگر راه‌های بروز احساس‌هایشان باشند. برای مثال، کودکی را در نظر بگیرید که قبلاً از شنا کردن و رفتن به استخر لذت می‌برده است، ولی به یک باره از

در ذهنش داشته باشد. برای مثال، موقعیت جشن تولد کودک همسایه را دوباره به خاطر آورید. در این حالت می‌توان به کودک گفت: «می‌دانم که مشاهده هدیه‌های بی‌شمار و رنگارنگ دوستت برای تو سخت است، من کاملاً احساس تو را درک می‌کنم». آن‌گاه سعی کنید با بیانی ساده چگونگی احساس او را در آن لحظه برایش شرح دهید، با او همدردی کنید و از او بخواهید که با توجه به شرایط، سعی کند احساس درونی خود را کنترل کند و به جای توجه به هدیه‌ها، با بازی و تفریح مشغول شود. این لحظه بسیار حساس و مهمی برای کودک است. کودک پس از آن که در یابد پدر و مادرش موقعیت احساسی او را درک کرده‌اند، راحت‌تر و بهتر می‌تواند بر حس درونی خود غلبه کند و به رغم رنجیدگی، به شادی و خنده روی آورد. اکنون او دیگر دوستش را «دشمن» خود نمی‌داند و از این که آن شب را متعلق





با گوش دادن به صحبت‌های کودک و توجه نشان دادن به

احساس‌ها و هیجان‌های درونی

او می‌تواند به آن‌چه برای او مهم

است و او را تحت تأثیر قرار

می‌دهد، پی‌برد. این گونه گوش

دادن نیاز به چیزی فراتر از دو

گوش دارد؛ زیرا کودکان

احساس‌های خود را با روش‌های

گوناگون بیان می‌کنند. والدین باید

سعی کنند نسبت به سرنخ‌های

عاطفی کودکانشان حساس و

هوشیار باشند.



با بالا انداختن شانه‌هایش می‌گوید: «دوست ندارم به استخر بروم». بدهی است احساس این کودک به نوعی آزوده شده است که با کمی دقت و توجه می‌توان علت را دریافت. مشکل‌ترین کار در این هنگام آن است که کودک شروع به بیان خود و احساسش کند. به همین منظور او ابتدا باید با پدر و مادر و اطرافیانش احساس صمیمیت و نزدیکی کند. با کمک به کودک برای شناخت هیجان درونی خود، نه تنها والدین احساس راحتی بیشتری می‌کنند، بلکه کودک را تشویق به شناخت حالت‌های درونی خود می‌کنند و همین امر موجب تقویت مهارت‌های اجتماعی کودک می‌شود.

نکات کلیدی برای والدین

● احساس‌ها و هیجان‌های کودک را نادیده و کم اهمیت نگیرید. به طور حتم آن‌ها برای کودک بسیار مهم و ارزش‌اند.

● به شیوه‌ای به سخنان کودک گوش دهید که او متوجه شود شما با جدیت درصدد کمک به او هستید.

● احساس‌های کودک را مورد انتقاد، سرزنش یا قضاوت

قرار ندهید. در عین حال سعی کنید شیوه‌ای بیابید که علت هیجان‌های او را بهتر بشناسید.

● همیشه قبل از نصیحت کردن کودک، او را درک کنید و با او به همدلی پردازید.

نام گذاشتن بر هیجان‌ها

خشم، دشمنی، غمگینی، ناکامی و... همه کودکان این گونه هیجان‌های منفی را گاه‌گاهی تجربه می‌کنند، اما چگونه می‌توان به آن‌ها یاد داد که با این گونه هیجان‌های درونی خود مقابله کنند و فشار ناشی از آن‌ها را کاهش دهند؟

اولین گام برای این کار آن است که ابتدا نام هر یک از حالت‌های هیجانی خود را بدانند. بیشتر کودکان واژگان مناسب برای بیان احساس‌های درونی خود مثل: حسادت، ترس، نگرانی، رنجیدن و... را نمی‌شناسند. والدین یا مراقبین باید به تدریج که کودک با هر یک از این هیجان‌ها آشنا می‌شود، نام آن‌ها را به کودک یاد بدهند. نامگذاری برای این احساس‌ها نه تنها به کودک کمک می‌کند که خود را بهتر بشناسد، بلکه راهی برای بیان آن‌چه در درون خود تجربه می‌کند، در اختیار آن‌ها می‌گذارد. بدین منظور به چند نکته زیر توجه کنید:

۱- سعی کنید به اتفاق کودکان درصدد یافتن حالت‌های هیجانی گوناگون برآید.

۲- می‌توانید حالت‌های هیجانی مختلف را با استفاده از اجرای نمایش نامه یا تئاتر عروسکی به کودک بیاموزید.

۳- صحنه‌های احساسی مختلف را برای کودک شرح دهید و از او بخواهید که نوع هیجان را حدس بزند.

۴- سعی کنید با رفتارهای خود و الگو قرار دادن عکس‌العمل‌هایتان، روش‌های شناخت احساس‌های دیگران را به کودک یاد بدهید.

۵- شیوه دیگر آن است که هنگامی که متوجه شدید کودکان حالت هیجانی خاصی را تجربه می‌کنند، با ابراز

همدردی با او و صحبت درباره آن حالت، احساس کودک را برایش شرح دهید.

شیوه بیان احساس‌ها

کودکان به شیوه‌های گوناگون احساس خود را ابراز می‌دارند. آن‌ها وقتی شادند، می‌خندند و وقتی احساس غرور و افتخار می‌کنند، لبخند می‌زنند و وقتی ناراحت‌اند، درخود فرو می‌روند. برای کودکان، به ویژه خردسالان، یادگیری بیان

بیشتر رفتارهای کودکان تابع احساس‌های درونی آن‌هاست. عکس‌العمل‌ها و پاسخ‌هایی که آن‌ها در چنین شرایطی دریافت می‌کنند، شیوه‌های مقابله با احساس‌های منفی (مثل: ناکامی، خشم، ناراحتی، ترس و...) را به آن‌ها یاد می‌دهند. احساس، به تنهایی نمی‌تواند مسئله‌ساز و بحران‌آفرین باشد، بلکه آن‌چه احساس کودک را معنی‌دار می‌کند، شیوه رفتار و بیان احساس است. رفتارهای کودک بیشترین تأثیر را بر رشد عاطفی کودک می‌گذارد. والدین و مربیان می‌توانند با آموزش شیوه‌های کنترل هیجان‌های تند به کودک کمک کنند تا راهی سالم برای بیان آن‌ها فرا بگیرند. آن‌ها باید ضمن صحبت به کودک بفهمانند که احساس‌های او کاملاً قابل پذیرش و تأییدند، اما رفتاری که گاه به دنبال آن احساس می‌آید، اشتباه و ناخوشایند است. برای مثال، پسر بچه‌ای ممکن است از دست برادر خود عصبانی و خشمناک شود، ولی نباید او را کتک بزند و آسیبی به او برساند. خشم او مدیریت شده است، ولی کتک زدن عملی مطرود و ناپسند است. احترام به هیجان‌های کودک نه تنها به او فرصت می‌دهد که احساس کند او هم وجود دارد، بلکه سبب می‌شود نسبت به ویژگی‌ها و خوبی‌های خود، آگاهی یابد. ما به عنوان پدر و مادر باید کودک را برای پرورش هوش هیجانی‌اش یاری کنیم، چراکه خود ما نیز از این طریق پرورش می‌یابیم.

احساس‌هایشان یکی از مهم‌ترین درس‌های زندگی به شمار می‌رود. برای والدین نیز پذیرش و ارزش قائل شدن برای احساس‌های فرزندانشان بسیار مهم است. آن‌ها باید برای بیان هیجان‌های مختلف کودکشان حد و مرز قائل شوند و از آن‌ها بخواهند این محدودیت‌ها را رعایت کنند. مرحله دوم آن است که به کودک یاد بدهند چگونه با موفقیت معمای احساسی خود را حل کنند، بدون آن که آسیبی به دیگری بزنند. برای این کار ابتدا والدین باید برای کودک توضیح دهند که انجام چه کاری درست و قابل قبول است و انجام چه کاری اشتباه و غیرقابل قبول. هم‌زمان که محدودیت را برای کودک شرح می‌دهید باید ارزش‌ها و دیدگاه‌های مختلف خانواده و جامعه را نیز درباره رفتارهای غلط و درست به کودک بیاموزید.



فهرست منابع:

- GOTTMAN, J., D.CLAIRE J.(2002), THE HEART OF PARENTING: HOW TO RAISE AN EMOTIONALLY INTELLIGENT CHILD. NEW YORK: FIRESIDE.
- GOTTMAN, J., KATZ, L., HOOVEN. C.(2004), META EMOTION: HOW FAMILIES COMMUNICATE EMOTIONALLY. MAHWAH, N.J. : LAWRECE ERIBAUM.

پی‌نوشت:

1- BODY LANGUAGE