

این جملات و عبارات نشانه‌های حس همدلی و نوع دوستی کودکان است. واژگانی هستند که همچون آهنگی ملایم و دلپذیر به هر فردی آرامش و دلخوشی می‌بخشند. درک احساسات دیگران و پاسخ مثبت دادن به نیازهای آنان از جمله ویژگی‌ها و خصلت‌هایی‌اند که همه کودکان آن را از دوران خردسالی با خود به همراه دارند، فقط والدین باید بکوشند آن‌ها را پرورش دهند و موجب تداوم و تحکیم این ویژگی‌ها شوند.

همه ما در تعاملات و زندگی اجتماعی خود یک سلسله علائم و نشانه‌های عاطفی از خود بروز می‌دهیم که بر روابط ما با یکدیگر تأثیر زیادی می‌گذارد. گروهی که نیاز عاطفی شدیدتری دارند، به دنبال یافتن کمک‌های همدلانه کسانی‌اند که بتوانند احساسات و عواطف جریحه‌دار شده‌شان را درک کنند و به آن‌ها در آرام کردن هیجانات درونی‌شان کمک نمایند. در این میان،

- مادر بزرگ، پاکت میوه‌ها خیلی سنگین است، یکی از آن‌ها را به من بدهید تا برایتان بیاورم.
- پدر، امروز خیلی کار کرده و حسابی خسته شده‌اید. اجازه بدهید که من به جای شما گلدان‌ها را آب بدهم.
- مادر، امروز توی مدرسه، انگشت دوستم برید، فکر می‌کنم خیلی دردش آمد، چون نمی‌توانست جلوی گریه‌اش را بگیرد. من از دیدن آن صحنه، خیلی ناراحت شدم. برای همین با جیب زخمی که همراه داشتم، انگشت او را پانسمان کردم.
- مادر، این گریه را بین، فکر می‌کنم دستش آسیب دیده است. اجازه می‌دهی چند روزی از او مراقبت کنیم تا حالت خوب شود؟



ترجمه: ماندانا سلحشور
کارشناس روان‌شناسی بالینی - تهران

همدلی کردن زادۀ فرزندانمان پرورش دهیم

افرادی که بتوانند نسبت به واکنش‌های عاطفی اطرافیان خود توجه بیش‌تری نشان دهند و برای یاری رساندن به آن‌ها زودتر پیشقدم شوند، از قدرت و توانایی همدلی بالاتری برخوردارند. تفاوت موجود در میل به همدلی کردن با افراد نیز به شیوه تربیت والدین بستگی دارد.

والدینی که از نظر عاطفی با کفایت‌اند و به واکنش‌های احساسی و هیجانی فرزندان‌شان، که نشان دهنده نیازها و خواست‌های آن‌هاست، پاسخ مثبت و مؤثر می‌دهند، در آموزش همدلی کردن به آنان موفق‌تر از والدینی‌اند که احساسات و عواطف فرزندان‌شان را نادیده می‌گیرند و آن‌ها را مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار می‌دهند. کودکانی که حس همدلی و نوع دوستی در آنان به خوبی پرورش یافته است، به‌طور مشخص با مشاهده چهره دردمند دیگران دلگیر می‌شوند و برای کمک به آن‌ها می‌شتابند.

منظور از همدلی کردن چیست؟

- همدلی کردن یعنی: درک احساس‌ها و عاطفه‌های دیگران.
- همدلی کردن یعنی: خود را به جای دیگری گذاشتن.
- همدلی کردن یعنی: نگرینستن به مسائل از دریچه چشم دیگران.
- همدلی کردن یعنی: توانایی یاری رساندن به دیگران.

روش‌های آموزشی همدلی

والدین می‌توانند با استفاده از روش‌های زیر حس همدلی و نوع دوستی را در فرزندان‌شان پرورش دهند (ون کلی، ۲۰۰۶):

نام هر احساس، هیجان و عاطفه را به فرزند خود

بیاموزند.

همدلی کردن دارای دو بخش شناختی و عاطفی است. بخش شناختی آن شامل توانایی شناخت و درک صحیح نیازها، احساس‌ها و هیجان‌های گوناگون افراد، و بخش عاطفی آن

شامل توانایی بروز رفتارها و واکنش‌های عاطفی مناسب هنگام تعامل با آنان است. بیش‌تر مهارت‌های شناختی در کودکان، بعد از ۵ سالگی در آن‌ها رشد و پرورش می‌یابد. اغلب آنان در سه سالگی می‌توانند چهره افراد غمگین را از چهره افراد شاد تشخیص دهند، و در ۴ تا ۵ سالگی می‌توانند بین چهره‌هایی که نشان دهنده احساس اندوه، شادی، ترس و خشم‌اند، تفاوت بگذارند. با مشاهده واکنش‌ها و رفتارهای عاطفی کودکانی که با فردی آسیب‌دیده و رنجور روبه‌رو می‌شوند، به راحتی می‌توان به قدرت بالای آن‌ها در درک حالت‌های عاطفی اطرافیان‌شان پی برد. آنان اغلب می‌کوشند با ناز و نوازش کردن افراد غمگین و آسیب‌دیده، درصدد دلجویی و همدلی کردن با آنان برآیند. رشد مهارت‌های شناختی به کودکان کمک می‌کند تا نیازها، احساس‌ها و هیجان‌های اطرافیان خود را بهتر درک کنند و نسبت به آن‌ها رفتار و واکنشی مناسب داشته باشند. در این زمینه، پدر و مادر می‌توانند احساس‌ها و هیجان‌های مختلفی را که فرزندشان، به تدریج و در شرایط عاطفی گوناگون، با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، به او معرفی کنند و از این طریق موجب شناخت و درک بهتر او از حالت‌های احساسی-عاطفی افراد شوند. برای مثال، والدین می‌توانند زمانی که فرزندشان می‌خندد و خوشحال است، احساس شادی را برای او با واژگانی مناسب و متنوع توصیف کنند، یا هنگامی که کودک عصبانی و خشمگین است، می‌توانند با توجه نشان دادن و رسیدگی کردن به نیاز او در آن لحظه، احساس خشم را برایش شرح دهند و به او کمک کنند تا موقعیت‌هایی را که موجب رنجش، آزرده‌گی و خشم او می‌شود، شناسایی کند. بدیهی است کودکی که بتواند احساس‌ها، عاطفه‌ها و هیجان‌های مختلف خود را بشناسد، بهتر می‌تواند احساس‌ها و هیجان‌های اطرافیان را هم درک کند. پدر و مادر می‌توانند توجه و هوشیاری فرزندشان را به رفتارها و واکنش‌های عاطفی سایر افراد خانواده جلب کنند و او را تشویق نمایند تا رفتاری متناسب با حالت‌های هیجانی و احساسی آن‌ها نشان دهد.

درباره احساس‌ها و هیجان‌های گوناگون خود با

فرزندانشان صحبت کنند.

پدر و مادر می‌توانند درباره چگونگی احساس‌ها و هیجان‌های درونی خود مثل: شادی، ترس، خشم و تعجب خود با فرزندانشان صحبت کنند و برای آن‌ها توضیح دهند که چه عاملی موجب خوشحالی، نگرانی و ناراحتی‌شان می‌شود. بدون تردید، اگر کودکان از علت احساس‌ها و واکنش‌های عاطفی والدین خود آگاه باشند، هیچ‌گاه رفتاری نخواهند کرد که حمایت، توجه و پشتیبانی آن‌ها را از دست بدهند. برای مثال، هنگامی که کودکی متوجه غم و اندوه شدید مادرش می‌شود و تعجب می‌کند که چه عاملی موجب بروز این احساس در او شده است. بهتر است مادر بکوشد علت ناراحتی و اندوه خود را با جمله‌ها و عبارتهایی ساده و در حد فهم فرزندش، مثل: «مادر بزرگ بیمار شده است...» برای او توضیح دهد. یا زمانی که والدین شاهد رفتارهای تند و خشونت‌آمیز فرزندانشان نسبت به یکدیگرند، می‌توانند ناراحتی خود را از کشمکش‌ها و پرخاشگری‌هایشان ابراز دارند و به آن‌ها کمک کنند تا ضمن گفت‌وگویی دوستانه بکوشند علت عصبانیت خود را پیدا کنند و سعی کنند با تسلط و کنترل هیجان‌های منفی‌شان، مانع از آسیب رساندن به جسم و روان یکدیگر شوند. در مواردی هم که متوجه رفتارهای شایسته، ملاحظت‌آمیز و همدلانه فرزندانشان نسبت به یکدیگر می‌شوند، می‌توانند احساس رضایت، خشنودی و قدردانی خود را با بیان جمله‌هایی دل‌نشین و مشوقانه به آن‌ها ابراز دارند.

فرزندان خود را به صحبت کردن درباره احساس‌های

درونی‌شان ترغیب کنند.

والدین می‌توانند با رفتارهای هوشمندانه خود به فرزندانشان نشان دهند که نسبت به شناخت احساس‌ها و هیجان‌های عاطفی فرزندانشان خود علاقه‌مند و کنجکاوند و دوست دارند درباره آن‌ها صحبت کنند. بدون تردید کودکی که بتواند درباره انواع هیجان‌های درونی خود به راحتی با والدینش صحبت کند، بهتر می‌تواند علت رفتارهای عاطفی خود را نیز تشخیص دهد. برای مثال، اگر کودک درباره احساس دوستش صحبت می‌کند، پدر و مادر می‌توانند کمی صبر کنند تا سخنان و گفته‌های فرزندشان تمام شود، آن‌گاه از او بپرسند: «نظر تو درباره او چیست؟»، یا زمانی که کودک می‌گوید: دوستش از شدت عصبانیت، دفتر خودش را پاره کرد، از او بپرسند: «مگر چه حادثه‌ای برایش رخ داده بود که چنین کاری کرد؟»، یا «نظر تو درباره رفتار او چیست؟».

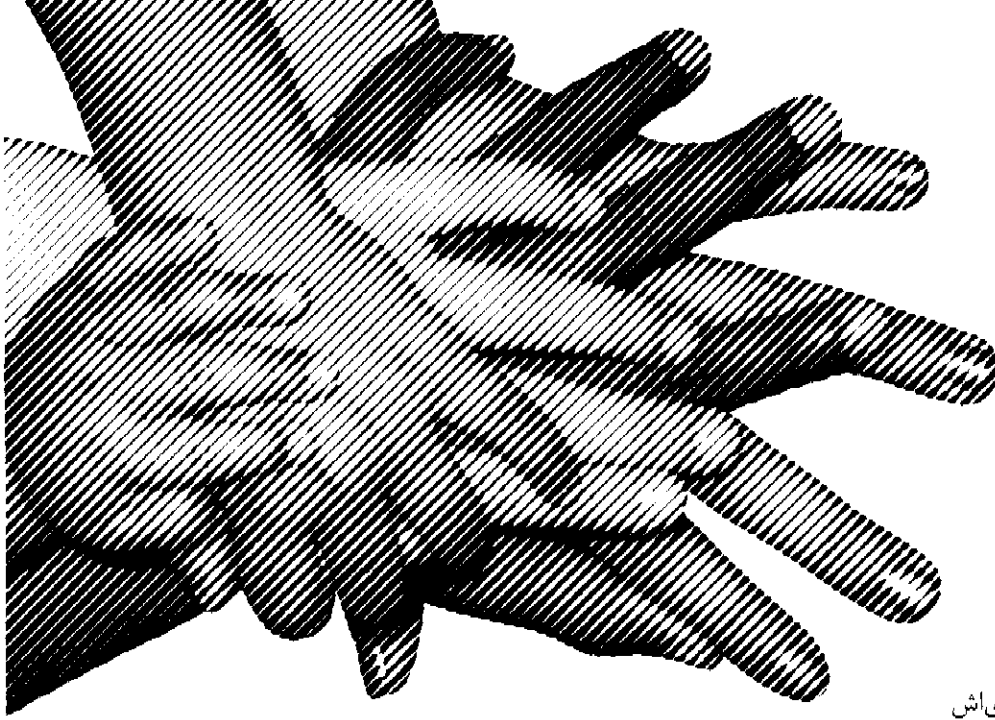
انواع حالت‌ها، رفتارها و واکنش‌های غیر کلامی افراد را

برای فرزندانشان شرح دهند.

هنگامی که پدر یا مادر، فرزندشان را برای بازی کردن و سرگرم شدن به پارک یا محل بازی کودکان می‌برند، می‌توانند درباره رفتارها و واکنش‌های هیجانی سایر کودکانی که در آن جا مشغول بازی کردن‌اند، با او صحبت کنند و به او یاد بدهند که چگونه می‌تواند با مشاهده حالت‌ها و رفتارهای آن‌ها به احساس‌های درونی‌شان پی ببرد. برای مثال، والدین می‌توانند کودکی را که در حال بازی کردن با دوستش است، به فرزندشان نشان بدهند و به او بگویند: «آن پسر کوچک را ببین، به حالت‌ها، حرکات‌ها و چهره خندان و شاد او خوب نگاه کن. او دست‌هایش را از خوشحالی باز کرده است و مدام بالا و پایین می‌پرد.» یا «... آن پسر کوچک خشمگین را ببین، صورت او از شدت عصبانیت قرمز شده است و مدام دست‌هایش را مشت می‌کند و فریاد می‌زند.» یا «آن دختر را ببین، او نوبت سرسره رفتن خودش را به کودکی کوچک‌تر داد، چه صورت مهربانی دارد!»

والدین، هم‌چنین می‌توانند به فرزندانشان بیاموزند که در مقابل رفتارهای صمیمانه و همدلانه کودکان دیگر مهربان و قدرشناس باشند و رفتاری شایسته و درخور محبت‌های آن‌ها از خود نشان دهند. برای مثال به فرزندشان یادآور شوند: «یادت هست، اولین روزی که به مدرسه رفتی، هم‌کلاسی‌ات با تو چقدر مهربان و خوش‌رفتار بود؟... او به تو کمک کرد تا وسایلت را جمع کنی و با او به حیاط بروی تا تنها نباشی... تو هم می‌توانی با او صمیمی و مهربان باشی و در صورت نیاز به او کمک کنی.» پدر و مادر می‌توانند با آموزش چنین روش‌هایی، روابط دوستانه بین کودکان را تحکیم بخشند و به آن‌ها کمک کنند تا نسبت به واکنش‌ها و رفتارهای خود نسبت به اطرافیان‌شان حساس و هوشیار باشند. در این خصوص، خواندن قصه‌ها و ماجراهای گوناگون اخلاقی درباره افراد و شخصیت‌های مختلف داستانی می‌تواند به کودکان در درک بهتر احساس‌های دیگران کمک کند و دیدی وسیع‌تر و شفاف‌تر از هیجانات و عواطف انسانی به آنان بدهد.

روش دیگر برای شناخت رفتارهای غیر کلامی دیگران این است که والدین بکوشند درباره تأثیر رفتارها و واکنش‌های عاطفی فرزندانشان بر سایر کودکان، با آن‌ها صحبت کنند. بدون تردید، هنگامی که کودکی شروع به بدرفتاری و پرخاشگری می‌کند، نسبت به رفتار خود و تأثیری که بدرفتاری‌اش بر دیگران می‌گذارد، آگاه نیست. در این گونه شرایط پدر و مادر می‌توانند



موقعیت کودک و پیامدهای رفتارارش را به او یادآور شوند و آن گاه او را تشویق کنند تا نسبت به رفتار اشتباهش خوب بیندیشد و علت رفتار نابهنجار و خشونت‌آمیز خود را پیدا کند. برای مثال، هنگامی که کودک رفتاری پرخاشگرانه نسبت به دوستش دارد، یا اسباب‌بازی‌های خود را با خشم و عصبانیت می‌شکند، یا حتی دم گریه‌ای را می‌کشد، پدر و مادر می‌توانند با یادآوری این مطلب به او که این کار موجب رنجش، ناراحتی و درد آن‌ها می‌شود، کودک را نسبت به بدرفتاری‌اش آگاه سازند.

است که برای تعمیم و گسترش بهتر آن‌ها به موارد مشابه، باید توسط والدینش مورد حمایت و قدردانی قرار گیرد.

با انجام رفتارهای همدلانه خود، سرمشق و الگویی خوب برای فرزندان‌شان باشند.

از رسانه‌های گروهی برای آموزش رفتارهای همدلانه به فرزندان‌شان استفاده کنند.

کودکان به والدین و اعضای خانواده خود به چشم سرمشق و نمونه‌ای عینی نگاه می‌کنند. آن‌ها می‌توانند رفتارهای مشفقانه و همدلانه را از طریق مشاهده ساده‌ترین تعاملات اجتماعی والدین خود یاد بگیرند. دلجویی کردن از کودکی صدمه دیده و گریان، کمک کردن به افراد ضعیف و ناتوان و پناه دادن به حیوانی کوچک و آسیب دیده، از جمله رفتارهایی است که حس همدلی و نوع دوستی را در کودکان پرورش می‌دهد. در این زمینه پدر و مادر حتی می‌توانند با افرادی که منش و خوبی ملایم و انسان دوستانه دارند، بیش‌تر معاشرت کنند تا فرزندان‌شان نیز الگوها و سرمشق‌های بیش‌تری برای یادگیری داشته باشند.

والدین به‌سادگی می‌توانند تأثیر فیلم‌ها، مجموعه‌ها، خبرها و گزارش‌های تلویزیونی را بر رفتار و اعمال فرزندان‌شان مشاهده کنند. اغلب کودکان بعد از دیدن فیلم‌های خشن و پرتحرک شروع به انجام رفتارهایی تند و هجانی می‌کنند، و بعد از دیدن فیلم‌هایی که جنبه خانوادگی، آموزشی یا سرگرم‌کنندگی دارند، رفتارهای ملایم و نوع دوستانه از خود نشان می‌دهند. به‌همین دلیل بهتر است پدر و مادر هنگامی که فرزندان‌شان سرگرم تماشای فیلم‌ها و برنامه‌های گوناگون تلویزیونی‌اند، آن‌ها را همراهی کنند و ضمن مشاهده فیلم، درباره چگونگی رفتار شخصیت‌های داستان با فرزندان‌شان صحبت کنند. برای مثال، آن‌ها می‌توانند چنین موضوع‌هایی را برای آغاز گفت‌وگو مطرح کنند: «به نظر تو قهرمان داستان چه راه دیگری برای کمک کردن به دوستش داشت؟»، یا «دیدی مادر بزرگ هر روز برای افراد نیازمند غذا آماده می‌کرد و می‌پرد؟»، یا «من هم اگر به جای شخصیت مادر داستان بودم، حتماً درصدد کمک و دلجویی از زلزله زدگان بر می‌آمدم.»

رفتارهای همدلانه و محبت‌آمیز فرزندان‌شان را مورد تمجید و تشویق قرار دهند.

هنگامی که پدر و مادر متوجه رفتارهای شایسته و انسان دوستانه فرزندان خود نسبت به دوستان و نزدیکان‌شان می‌شوند، می‌توانند با توجه نشان دادن به آن‌ها و حمایت و پشتیبانی خود، موجب تحکیم و تکرار این‌گونه رفتار در آنان شوند. برای مثال، زمانی که کودک درصدد کمک کردن به خواهر کوچک‌تر آسیب دیده‌اش بر می‌آید، یا زمانی که کودک به دلجویی کردن از دوستش، که پدر بزرگ خود را تازه از دست داده است، می‌پردازد، در حقیقت رفتارهای دوستانه و همدلانه‌ای از خود نشان داده

منبع:

- Van Clay, M., 2006, How To Teach Empathy. Perigee Books.