

احساسات کودکانمان را دریابیم

یکی از وظایف والدین حمایت از کودکان در مقابل هیجانات و احساسات دردناک است. مخصوصاً که می دانیم همیشه یک راه حل ساده برای بیشتر مشکلات پیش آمده، وجود دارد.



کمک به کودکان برای کنترل احساسات سنگین و مشکل مانند ناراحتی، عدم پذیرش، ترس یا ناامیدی کار ساده ای نیست، زیرا طبیعتاً خواهان این هستیم که کودکان از احساسات عذاب آور دور باشند. همچنین احساسات منفی ای وجود دارد که نمی خواهیم در موردش چیزی بشنویم زیرا ناراحت کننده هستند. به خصوص می توان به خشونت، خصومت، و عداوت اشاره کرد. غالباً تلاش می کنیم این احساسات را سرکوب کنیم زیرا احساس می کنیم از نظر اجتماعی نامناسبند یا از این می ترسیم که کودکانی که چنین احساساتی را بروز می دهند، رفتارهای نامناسب بیشتری از خود نشان دهند.

ما نسبت به کودکان تجربیات بیشتری داریم، بنابراین طبیعتاً حس می کنیم که بنشینیم و کاری نکنیم. زمانی که به ناراحتی، ترس، نگرانی کودکان با تحسین، قوت قلب دادن، توجه کردن یا پند دادن، عکس العمل نشان می دهیم، معمولاً به این علت است که شریک احساسات آنها هستیم و می خواهیم که بفهمند مشکلات قابل حل هستند یا به این علت می خواهیم در مقابل احساسات ناراحت کننده از آنها حمایت کنیم. زمانی که با اوامر، هشدارها، درس اخلاقی دادن یا سرزنش کردن با کودکان برخورد می کنیم، معمولاً به علت ترس از رخ دادن مجدد این اتفاقات در آینده است.

▪ شنیدن انفعالی

این مورد به عمل شنیدن بدون گفتن چیزی بازمی‌گردد، و معمولاً بعد از توجه به علائمی است، لفظی یا غیرلفظی، که کودک احساس هیجانات سنگین می‌کند. شنیدن انفعالی موجب ترغیب کودکان برای ادامه صحبت می‌شود و غالباً موفقیت آمیز است. توجه شما در طی شنیدن انفعالی باید تلاش برای فهم پیام کودکان باشد. (گاهی اوقات کودکان بی‌مناک می‌شوند و دیگر صحبت نمی‌کنند)

▪ واکنش‌های تصدیقی

پاسخ‌هایی مانند «آ-ها» و «اوه- فهمیدم» و اشاره‌ها و حرکت‌هایی که ارتباط برقرار می‌کنند نشان می‌دهند که شما دقت می‌کنید و مایلید که صحبت‌های او را بشنوید.

▪ گشاینده در

جملاتی مانند «می‌خواهی در موردش صحبت کنی؟» یا «بیشتر بگو» یا «به نظر می‌رسد که چیزی در ذهنت است»، موجب تشویق کودک به ادامه صحبت می‌شود. این پاسخ‌ها و واکنش‌ها بسیار سخت و قاطع هستند زیرا توجه شما را در مورد احساسات کودکان بدون داوری و حس شما، نشان می‌دهد.

▪ شنیدن فعال

بسیار شبیه شنیدن موثر است. در شنیدن فعال، شما نباید تلاش کنید تا یک پیام حقیقی را نشان دهید بلکه باید آینه‌ای باشید که هر آنچه کودک می‌گوید را نشان دهید. شنیدن فعال با شنیدن انفعالی متفاوت است زیرا فردی که می‌شنود به طور فعال پیام گوینده را با کلمات خودش دقیقاً شرح می‌دهد. بنابراین، اگر شنونده پیام را متوجه نشود، گوینده حرف‌های او را تصحیح می‌کند.

شنیدن مشکلات فرزندان هر چند پیش‌پا افتاده موجب روشن شدن بزرگترها می‌شود. کودکان نیاز به این دارند که کسی احساسات آنها را بفهمد. با گوش کردن به کودکان، به آنها اجازه می‌دهیم تا در مورد احساسات و هیجاناتی صحبت کنند که موجب ناراحتی‌شان شده و این باعث می‌شود تا والدین دریابند که چطور اینگونه احساسات را کنترل کنند.

والدین همدرد، همدل، زمانی که کودکانشان را در حال گریه می بینند، می توانند خودشان را در موقعیت آنها ببینند و درد آنها را حس کنند. زمانی که کودکانمان را در حالت عصبانیت، می بینیم، می توانیم ناامیدی و خشم شان را حس کنیم.

اگر بتوانیم چنین احساسات نزدیکی را حس کنیم، کودکانمان را درک کرده ایم، تجربیاتشان را باور کرده و کمکشان می کنیم تا یاد بگیرند که خودشان را تسکین دهند. این توانایی ما را مانند الواری در رودخانه نشان می دهد که ممکن است در شیب تند رودخانه قرار گیرد. مهم نیست که چه موانعی و مشکلاتی در مسیر ارتباطمان با کودکان قرار دارد، می توانیم در مسیر رودخانه بایستیم و آنها را به سوی هدف هدایت کنیم. حتی اگر مسیر بسیار گول زنده باشد (همانطوری که غالباً در دوره نوجوانی است)، می توانیم به کودکان در گذشتن از موانع کمک کنیم و در یافتن مسیرشان ریسک کنند.

روزنامه کیهان