

راهکاری برای تنظیم هیجان در کودکان

تنظیم هیجان مهارتی اکتسابی است. خلق کودکان نوپا می‌تواند مانند آونگ متغیر باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف والدین آموزش خودتنظیمی به کودکان است.



نصر: تنظیم هیجان مهارتی اکتسابی است. خلق کودکان نوپا می‌تواند مانند آونگ متغیر باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف والدین آموزش خودتنظیمی به کودکان است. این مقاله به بررسی چگونگی رشد تنظیم هیجان و چگونگی کمک به فرزندان در کسب این مهارت حیاتی می‌پردازد.

کنترل هیجان یا خودتنظیمی توانایی مشاهده و تعدیل هیجانات است. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان عبارت است از آگاهی، مشاهده و ابراز هیجانات. یادگیری خودتنظیمی نقطه عطفی اساسی در رشد کودک است که پایه‌های آن در اولین سال‌های زندگی ریخته می‌شود. توانایی کودک در تنظیم هیجاناتش بر ارتباط با خانواده و همسالانش، بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانش در طولانی مدت و همچنین بر توانایی شکوفا شدن و رشد در دنیای پیچیده اطرافش تأثیر می‌گذارد.

ارتباط با خانواده و همسالان

کودکی که خودتنظیمی را بلد نیست و دائم عصبانی می‌شود و بدخلقی می‌کند رابطه والد-کودک را دچار اختلال می‌کند. حتی می‌تواند بر فضای کل خانواده، خواهر و برادرها و هرکسی که در کنار آن‌ها زندگی می‌کند تأثیر بگذارد. همچنین در رابطه با دوستان، کودکانی که توانایی کنترل احساس و رفتارشان را ندارند دوست‌یابی یا حفظ رابطه دوستی برایشان سخت‌تر است. ناتوانی در تنظیم هیجانات کودکان را عصبانی، پرخاشگر، گوشه‌گیر و مضطرب می‌کند. همه این‌ها می‌تواند منجر به پیامدهای منفی بسیاری شود؛ کودکانی که از سوی همسالان خود طرد می‌شوند در خطر ترک تحصیل، بزهکاری، سوءمصرف مواد و مشکلات رفتاری دیگرند. همچنین بیشتر احتمال دارد که مورد سوءاستفاده و اذیت و آزار قرار بگیرند.

عملکرد و موفقیت تحصیلی

تنظیم هیجانات در کودک نه تنها تأثیرات مثبتی در روابط او دارد، بلکه پیش‌بینی کننده‌ای قوی در پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های او نیز به شمار می‌آید. مدیریت هیجان به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد که هنگام امتحانات، به جای مضطرب شدن، روی عملکردشان تمرکز کنند. این اثربخشی در طول زندگی همچنان وجود خواهد داشت. بزرگسالی که در تنظیم هیجاناتش موفق نیست رضایت‌شغلی، سلامت روانی و به زیستی کمتری خواهد داشت.

تاب‌آوری و سلامت روان

کودکانی که تنظیم هیجان را یاد گرفته‌اند بهتر می‌توانند سختی‌ها و مشکلات را مدیریت کنند، قدرت تحمل غم بالاتر و تاب‌آوری بیشتری دارند. بسیاری از اختلالات بالینی در کودکان ارتباط نزدیکی با ناتوانی آن‌ها در تنظیم هیجاناتشان دارد. برای مثال، درهم‌ریختگی هیجانی با مشکلات رفتاری مانند اختلال نافرمانی مرتبط است. همین مسئله می‌تواند کودک را در معرض اختلالاتی مانند اختلالات اضطرابی، اختلال خوردن و افسردگی بالینی قرار دهد. با توجه به همه این‌ها، جای تعجب نیست که کارشناسان مهارت‌های تنظیم هیجان یا مهارت‌های خودتنظیمی را برای رشد کودکان ضروری می‌دانند.

کنترل هیجان در کودکان چگونه رشد می‌کند؟

کودک چگونه می‌تواند این مهارت ضروری را در خود پرورش دهد؟ والدین چگونه می‌توانند به او کمک کنند؟ برای پاسخ به این سؤالات اول باید معنی تنظیم هیجان بررسی شود.

برای خودتنظیمی، باید هیجانات را مشاهده و شناسایی کرد و منطبق با شرایط آن‌ها را بروز داد. توجه داشته باشید که این به معنای کاهش هیجان منفی و افزایش هیجان مثبت نیست. سرکوب احساس منفی و مجبور کردن خود به پنهان کردن هیجانات و بروز ندادن احساسات روند خوبی برای خودتنظیمی نیست.

آیا یادگیری کنترل هیجان در کودکان مختلف متفاوت است؟

به نظر می‌رسد یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان برای بعضی از کودکان سخت‌تر است. درحالی‌که بعضی از کودکان راحت‌تر با این موضوع کنار می‌آیند. محققان دریافته‌اند که برخی از کودکان به طور ذاتی بیش از بقیه این توانایی را دارند. اگرچه ژنتیک مهم است، اما محیطی که کودک در آن بزرگ می‌شود هم به همان اندازه اهمیت دارد.

ظرفیت خودتنظیمی قابل تغییر است. همه کودکان اگر در محیط مناسب رشد کنند، می‌توانند یاد بگیرند هیجاناتشان را مدیریت کنند. مطالعه‌ای در پرورشگاهی در رومانی اهمیت محیط را نشان می‌دهد. در این مطالعه، برخی از کودکان بی‌سرپرست به

طور تصادفی برای ادامه زندگی به خانواده‌هایی با مراقبت‌هایی با کیفیت بالا سپرده شدند، درحالی که بقیه کودکان در پرورشگاه ماندند. کودکانی که به فرزندخواندگی پذیرفته شدند، نسبت به افرادی که در پرورشگاه بودند، بهبود چشمگیری در تنظیم هیجانی داشتند.

ساختار مغزی و تنظیم هیجان

مغز با دو قسمت از سیستم عصبی تنظیم می‌شود. قسمت اول سیستم اضطرابی یا واکنش سریع است که وظیفه اصلی آن فعال کردن پاسخ جنگی یا فوری است. مثل «پدال گاز» در اتومبیل. این سیستم با سرعت بخشیدن به ضربان قلب، متوقف شدن هضم غذا و بالا بردن قند خون برای انرژی سریع به بدن اجازه می‌دهد سریع حرکت کند. وقتی کودک بسیار هیجان زده است، گویی سیستم در دنده آخر تنظیم است و هیجان‌ها با سرعت بالایی در حرکت اند.

بخش دیگر سیستم آرام سازی یا کاهنده است که نقش «ترمز» را دارد. این سیستم کندتر فعال می‌شود، اما در صورت فعال شدن، ضربان قلب را کم می‌کند، هضم غذا را افزایش می‌دهد و باعث صرفه جویی در انرژی می‌شود. این قسمت آرام بخش از سیستم عصبی می‌تواند با «سرعت بالا» پی که سیستم جنگ و گریز ایجاد می‌کند مقابله کند، لذا در کنترل عملکردهای بدن و سلامت هیجانی بسیار مهم است.

وقتی این سیستم‌ها متعادل عمل می‌کنند، بدن به درستی کار می‌کند و فرد کنترل هیجانی دارد. اما وقتی سیستم‌ها تعادل ندارند، باید از روش‌های خودتنظیمی استفاده شود تا آن‌ها را به حالت سالم و نرمال برگرداند. از آنجاکه پاسخ‌های فوری و واکنش سریع برای بقای انسان حیاتی است، تصادفی نیست که این سیستم قبل از تولد ایجاد می‌شود. هر پدر و مادری می‌داند که نوزادان تازه متولدشده با گریه والدین را از نیازهای خود آگاه می‌کنند یا خطرها را اعلام می‌کنند. اما سیستم «ترمز» از بدو تولد به خوبی رشد نکرده است.

نوزادان قابلیت خودتنظیمی محدودی مانند مکیدن انگشت شست و همچنین بینایی محدودی دارند. آن‌ها فقط می‌توانند تا حدی خود را تسکین دهند، به ویژه اگر بسیار ناراحت باشند و علت ناراحتی هم متوقف نشود. برای بدتر کردن اوضاع، «پدال گاز» با ترشح هورمون استرس می‌تواند باعث بدتر شدن اوضاع و بریدن ترمز شود! وقتی نوزادان بدون کنترل گریه می‌کنند، گویی در حال رانندگی با ماشین هیجانی بدون ترمزند. این به والدین بستگی دارد که چگونه به آن‌ها کمک کنند تا هیجان‌اتشان را تنظیم کنند، چون سیستم عصبی آن‌ها به تنهایی نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

چرا تجربه‌های کودکی در یادگیری مهارت‌های خودتنظیمی اهمیت دارد؟

هنگام تولد، مغز نوزادان هنوز به خوبی رشد نکرده است. برای مثال، می‌توان تصور کرد که مغز آن‌ها شبیه ساختن خانه رشد می‌کند. نقشه شکل خانه را مشخص می‌کند اما اینکه خانه از کاه، چوب یا آجر ساخته شود باعث می‌شود نتایج بسیار متفاوتی از همان نقشه به دست بیاید. به همین ترتیب، ژنتیک طرح اصلی برای رشد مغز کودک را مشخص می‌کند. اما تجارب مختلف کودک در زندگی مانند موادی است که در ساختن خانه به کار برده می‌شود و می‌تواند نتیجه را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

همان‌طور که تغییر در خانه در مراحل اولیه ساخت آسان تر است، مغز انسان نیز می‌تواند در دوره‌های خاصی از زندگی مهارت‌ها را بهتر یا راحت‌تر به دست آورد. به این دوره‌ها دوره حساس یا دوره حیاتی می‌گویند. بعد از اینکه دوره حساس یادگیری یک مهارت سپری شد، به تدریج توانایی مهار شدن در آن کاهش می‌یابد. هنوز هم می‌توان مهارت جدید را به دست آورد. اما مدت زمان بیشتری طول می‌کشد یا احتمال خیلی کمتری وجود دارد که شخص در آن مهارت واقعاً عالی شود.

برای مثال، مطالعات نشان می‌دهد دوره حساس برای یادگیری زبان دوم و تبدیل شدن به دوزبانه واقعی معمولاً قبل از بلوغ است. در مطالعه رومانی که در پرورشگاه انجام شد، مهارت تنظیم هیجانی در فرزندخوانده‌هایی که قبل از دوسالگی به سرپرستی گرفته شدند، در مقایسه با بچه‌هایی که به سرپرست واگذار نشدند، رشد یافته‌تر بود. دوره حساس خودتنظیمی هیجان‌ها قبل از دوسالگی کودک است. همان‌طور که علم ثابت کرده، اهمیت تجربیات دوران کودکی چشمگیر است.

کلام آخر

باین حال، به این معنی نیست که کودکانی که از آن سن رد شدند فرصت یادگیری خودتنظیمی را از دست داده‌اند. اما یادگیری در سن بالاتر چالش برانگیزتر خواهد بود و زمان و حوصله بیشتری خواهد برد. بنابراین بهتر است همان اول در زمان کودکی این کار را درست انجام دهید تا اینکه بعداً آن را اصلاح کنید. اگر فرزند شما بزرگ تر است، ناامید نشوید. هرگز برای شروع و کمک به کودکان در یادگیری خودتنظیمی دیر نیست. آنچه شما نیاز دارید این است که اکنون شروع کنید، هرچه زودتر بهتر. از طرف دیگر، به آن معنا نیست که فرایند یادگیری خودتنظیمی تا دوسالگی به پایان رسیده است و دیگر آن را باید رها کنید. مغز کودک تا بیست و چندسالگی در حال رشد است.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری کودک