

مهارتی برای درک زندگی واقعی

سرکوب احساس و ابرازنکردن درست آن می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود.



سرکوب احساس و ابرازنکردن درست آن می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود.

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان داشتن احساسات مختلف است که متناسب با شرایط زندگی در افراد بروز پیدا و به آنها کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کرده یا از خود دفاع کنند. شناخت احساسات به افراد کمک می‌کند تا بتوانند راه ارتباطی بهتری با دیگران و دنیای اطراف خود برقرار کنند و اگر این شناخت احساسات در دوران کودکی آموزش داده شود فرد از نظر ذهنی و روانی قدرت بیشتری پیدا می‌کند تا بتواند در شرایط مختلف بهترین عکس العمل را داشته باشد. متأسفانه بسیاری از افراد از همان دوران کودکی یاد می‌گیرند که احساسات خود را سرکوب کنند. مثلاً وقتی کودکی به زمین افتاده و گریه می‌کند بلافاصله اطرافیان به او می‌گویند که «اتفاق خاصی نیفتاده»، «گریه نکن!»، «یا مرد که گریه نمی‌کنه». گفتن این سخنان باعث می‌شود که کودک تصور کند احساسات او مهم نیست و همین مسئله می‌تواند مشکلات متعددی را در آینده برای او به وجود بیاورد. مهارت ابراز احساسات در کودکی یکی از ارکان اساسی هوش هیجانی است و کودکی که احساس خود را بروز می‌دهد و اطرافیان با او همدردی می‌کنند در آینده می‌تواند از عهده زندگی خود بر بیاید. کودکانی که یاد می‌گیرند تا احساسات خود را بروز دهند مهارت‌های مقابله با آن را هم یاد می‌گیرند و می‌توان امیدوار بود که در آینده از عهده زندگی خود بر بیایند و به مرور یاد می‌گیرند که برای بیان حال خود از عصبانیت، پرخاشگری و خشونت استفاده نکنند و بهتر از دیگر هم سن و سال‌های خود قادر به حل مسالمت‌آمیز درگیری‌ها بشوند. اما چطور می‌شود احساسات را به کودکان آموزش داد؟»

اگر فرزند کم سن و سالی دارید که نمی‌تواند درکی از کلماتی همانند ناراحت بودن، خوشحال بودن و ... داشته باشد می‌توانید از وسایل کمک آموزشی در این زمینه کمک بگیرید. مثلاً کتاب‌ها یا کارت‌هایی که در آن حالات مختلف چهره به تصویر کشیده شده را انتخاب کنید و با استفاده از آن به کودک آموزش دهید که خوشحالی، ناراحتی و عصبانیت و ... چیست. زمانی هم مثلاً فرزند شما از مسئله‌ای ناراحت است می‌توانید به او بگویید که «من متوجهم که تو از اینکه اسباب بازی‌ات شکسته ناراحتی حالا بیا ببینیم می‌توانیم آن را درست کنیم یا نه؟» یا مثلاً در زمانی که خوشحال است می‌توانیم به او بگوییم «کاملاً مشخص است از بازی کردن در چادر مسافرتی‌ات خوشحالی» و... این کارها و جملات باعث می‌شود تا فرزندان به مرور متوجه احساسات مختلفش و عواملی که باعث ایجاد آنها شده، بشود.

آموزش به کودکان

یکی دیگر از راه‌های شناخت احساسات به کودکان کم سن و سال زمانی است که آنها والدینشان را به هر نحوی صدا می‌زنند و منتظر پاسخ آنها می‌مانند، بهترین راه در این زمان این است که بلافاصله به ندای او پاسخ و واکنش مناسب دهید تا متوجه شود که حواس‌تان به او هست. یا اگر کودک نوپای شما بنا به هر دلیل گریه کرد بلافاصله به گریه‌هایش اهمیت بدهید تا متوجه شود که احساسات او برای‌تان مهم است اما اگر متوجه نمی‌شوید که فرزندان از شما چه می‌خواهد بهتر است بنشینید و او را در آغوش بگیرید تا بتوانید سرخشی از خواسته‌های او به دست بیاورید.

اگر می‌خواهید کودکی داشته باشید که روان قوی داشته باشد باید به او آموزش دهید تا احساسات خود را چگونه بیان کند، کودکی که احساس خود را درک کند، مهارت مقابله یا مواجهه با آن را خواهد داشت و در آینده خواهد توانست در زندگی مشکلات را از سر راه خود بردارد. گفتن جملاتی مثل اینکه «چقدر غر می‌زنی»، «خسته شدم بس که گریه کردی» و ... این پیام را به کودک تان می‌دهد که احساسات او برای‌تان مهم نیست و کودک حس می‌کند که لیاقت توجه را ندارد و عزت نفس او که تأثیر قابل توجهی در زندگی بزرگسالی او دارد، به مرور از دست می‌رود. اما اگر فرزندان رفتارهای خوبی از خود نشان داد، می‌توانید با گفتن جملاتی مثل این: مثلاً «از اینکه بعد از بازی اسباب بازی‌هایت را جمع کردی خوشحالم» یا «وقتی عصبانی شدی، داد زدی، مامان را ناراحت کردی» او را تشویق کنید که به رفتار درست خود ادامه دهد و شما با دیدن رفتار درست از او خوشحال می‌شوید و رفتار اشتباهش را دوباره تکرار نکند البته این امر مستلزم این است که شما به عنوان والدین موقع عصبانیت بتوانید احساسات خود را کنترل کنید و با فریاد زدن از کودک تان نخواهید که کار درست را انجام بدهد.

گوش شنوا باشید

اگر فرزندان متوجه شود که شما گوش شنوایی برای او هستید و نیازش را متوجه می‌شوید کمتر به سمت رفتارهای پرخاشگرانه می‌رود. برای گوش شنوا بودن یکی از راحت‌ترین راه‌ها این است که مثلاً به او بگویید: امروز چرا ناراحتی؟ یا وقتی در حیاط مهد کودک دوستت تو را زد چه احساسی داشتی؟ این جملات به ظاهر ساده و بی‌اهمیت می‌تواند باعث برون‌ریزی احساسات فرزندان شود و متوجه شود که حواس شما به او هست و می‌تواند روی کمک‌های تان حساب کند. یا وقتی کودک تان تلویزیون تماشا می‌کند می‌توانید همراه او به تماشای برنامه مورد علاقه‌اش بنشینید و بعضی مواقع از کودک تان سؤال‌هایی را در خصوص آن برنامه بپرسید مثلاً «وقتی خرگوش افتاد زمین چه حسی داشتی؟» و بعد درباره اینکه خرگوش چه حس

هایی را ممکن است هنگام زمین افتادن تجربه کند را برای فرزندتان توضیح دهید. با توضیح دادن درباره احساسات دیگران فرزندان «همدلی» را هم می آموزد و متوجه می شود که افراد دیگر نیز همانند او احساس دارند و باید به آنها اهمیت بدهد و مثلا اگر دوست خود را بزند او ناراحت می شود.

الگو باشید

تمام تلاش های شما برای اینکه کودک تان بتواند احساساتش را تحت کنترل در بیاورد زمانی به ثمر می نشیند که شما به عنوان والدین بتوانید احساسات تان را مدیریت کنید اما اگر به کودک تان آموزش دهید که عصبانیتش را مدیریت کند و در عوض خودتان هنگام عصبانیت فریاد بزنید یا وسایل خانه را پرت کنید، هزاران ساعت آموزش هم فایده ای نخواهد داشت و در نهایت فرزندتان رفتاری را از خود بروز می دهد که از شما هنگام خشم و عصبانیت، خوشحالی و ناراحتی و ... دیده است. یادتان باشد ابراز اینکه الان چه احساسی دارید این پیام را به کودک می دهد که می تواند احساسات مختلف را در طول روز و زندگی تجربه کند و این شامل همه آدم ها می شود حتی پدر و مادر و از اینکه خجالت می کشد، می ترسد، عصبانی است یا از چیزی متنفر است احساس شرم نداشته باشد بلکه بیاموزد این حس را تجربه و مدیریت کند.»