

## هیجان‌های منفی و مثبت کودکان را سرکوب نکنید

یک روان‌شناس کودک گفت: والدین به حرف‌های کودک خود گوش دهند، در خصوص هیجان کودک قضاوت نکنند و برای فروکش کردن هیجان به فرزند خود از وعده ندهند. قول و وعده به او ندهند تا هیجان کودک از بین برود.



یک روان‌شناس کودک گفت: والدین به حرف‌های کودک خود گوش دهند، در خصوص هیجان کودک قضاوت نکنند و برای فروکش کردن هیجان به فرزند خود از وعده ندهند. قول و وعده به او ندهند تا هیجان کودک از بین برود. علی‌رآکی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه اصفهان، با بیان اینکه هیجان‌ها به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شوند، اظهار کرد: وجد، شادی، خوشحالی و لذت بردن از هیجان‌های مثبت و خشم، غم و اضطراب از هیجان‌های منفی محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه والدین باید در برخورد با هر کدام از هیجان‌های کودک یک راه حل درست را انتخاب کنند، افزود: معمولاً سرکوب کردن کودک راه حلی است که بیشتر از سوی والدین انتخاب می‌شود و فرقی نمی‌کند هیجان‌ها از نوع مثبت و یا منفی بوده است.

این روان‌شناس کودک با اشاره به اینکه سرکوب کردن والدین نتیجه‌ای جز تشدید هیجان‌ها و عکس‌العمل‌های ناپسند کودک را به همراه ندارد، اضافه کرد: والدین باید هیجان‌های مثبت و منفی کودک خود را شناسایی کنند و از طریق شیوه‌های همدلی به رفع مشکلات ناشی از هیجان‌ها بپردازند.

راکی با اشاره به اینکه همدلی با کودک نیازمند زمان زیادی است و والدین برای این منظور باید وقت کافی در نظر بگیرند، ادامه داد: همدلی یعنی اینکه که طی فرآیندی زمان بر هوش و هیجان مثبت کودک را افزایش دهیم و حتی والدین هیجان‌های منفی کودک را به شکل یک فرصت بشناسند و در جهت برطرف کردن آن‌ها اقدام کنند تا هوش هیجانی مثبت کودکان را افزایش یابد.

وی با بیان اینکه بهترین شیوه درمان هیجان کودکان درگیر شدن والدین در بحث‌ها و هیجان‌های کودکان است، تصریح کرد: منظورمان از درگیر شدن یعنی اینکه والدین در بحث هیجان‌های کودک وارد شوند و نسبت به هیجان‌های کودک خود بی‌تفاوت نباشند.

این روان‌شناس کودک با بیان اینکه اولین گام این است که والدین خوب به حرف‌های کودکان گوش دهند و با دید مثبت با حرف‌های آنها برخورد کنند، ادامه داد: دومین گام قضاوت نکردن در خصوص هیجان‌های کودکان است، بدین معنا که والدین اجازه دهند تا در کودک تخلیه هیجانی صورت گیرد که در این صورت کمک بسیاری در رسیدن کودک به آرامش نسبی می‌کنند. راکی با بیان اینکه سومین گام این است که والدین به کودک خود قول ندهند که در صورت انجام ندادن یک کار، کار دیگری برای او انجام می‌دهند، افزود: به هیچ عنوان نباید به کودک وعده و قول داد، زیرا اگر به قولمان عمل نکردیم شرایط بدی برای کودک فراهم می‌شود.

وی با بیان اینکه مرحله نهایی مواجهه با هیجان‌های کودک حل مسئله است، اضافه کرد: حل مسئله یعنی اینکه از کودک بپرسیم نظر تو در خصوص رفع آن مشکل چیست، برای نمونه اگر با دوست خود دعوا کرده است، بهترین راه حل بر طرف کردن این مسئله چیست؟

این روان‌شناس کودک با بیان اینکه والدین باید با کودک خود ارتباط برقرار و گفت‌وگو کنند، خاطرنشان کرد: برخی کودکان به دلیل اضطرابی که والدین به آن‌ها وارد می‌کنند، مدام گریه می‌کنند که نشان می‌دهد والدین به حرف‌های کودک خود گوش نمی‌دهند.

راکی با بیان اینکه اگر والدین وقت کافی برای گفت‌وگو و برقراری ارتباط با کودک در نظر بگیرند، اضطراب در کودک ایجاد نمی‌شود، افزود: تنها در این صورت است که کودک دچار هیجان‌های منفی مانند خشم و غم بی‌مورد نمی‌شود. وی خاطرنشان کرد: والدین باید همواره مراقبت رفتار و برخورد خود با کودک باشند تا سه هیجان منفی خشم، غم و اضطراب در کودک شکل نگیرد.