



چگونگی برخورد با احساسات کودکان

راهنمایی کاربردی برای والدین و مراقبین

فهرست

- ۱۳ چگونگی برخورد با احساسات کودکان
- ۱۵ تقدیرنامه
- بخش ۱: مقدمه ۱۷
- ۱: مسیری جدید ۱۹
- ۲: نقشه راه ۲۷
- ۳: موانع بالقوه راه ۴۸
- ۴: استقامت و پایداری در مسیر ۶۴
- بخش ۲: به کودکان چه بگوییم وقتی که ۷۳
- ۵: «من نمی‌خواهم...» ۷۵
- ۶: «من دل‌تنگ‌ام...» ۹۹
- ۷: «تو خواهر منو بیشتر دوست داری...» ۱۱۴
- ۸: «این بهترینه!» ۱۲۲
- ۹: «من دلم درد می‌کنه...» ۱۳۰
- ۱۰: «من با تو حرف نمی‌زنم...» ۱۴۱
- ۱۱: «من خیلی بدم / احمقم...» ۱۵۱
- ۱۲: «تو نمی‌فهمی!» ۱۶۶
- ۱۳: «من نمی‌تونم تصمیم بگیرم...» ۱۸۱
- ۱۴: «سر کار نرو!» ۱۹۴
- ۱۵: «من نمره وحشتناکی گرفته‌ام...» ۲۰۹
- ۱۶: «از زندگی‌ام متنفرم!» ۲۲۶
- ۱۷: بوم! (مقابله با پرخاشگری) ۲۳۶

- ۱۸: «مجبورم نکن برم خونه مامان / بابا!»..... ۲۴۵
- ۱۹: «جبران اشتباه»..... ۲۵۴
- ۲۰: «تو زیادی نرمی!» و «تو زیادی سختی!»..... ۲۶۶
- ۲۱: «چرا با من اینطوری حرف می‌زنی؟»..... ۲۸۵
- بخش ۳: بعد از این چه؟**..... ۲۹۳
- ۲۲: جهتهای جدید..... ۲۹۵
- ۲۳: منابع کاربردی..... ۳۰۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۳۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۳۵

مسیری جدید

۱

راشل می خواهد از خانه خارج شود و مقداری خواربار برای منزل تهیه کند. یکشنبه بعدازظهر است و چون بچه‌ها تعطیل هستند باید آن‌ها را با خودش ببرد. او از پیش فکرش را کرده و امروز صبح، به آن‌ها گفته است که برنامه بعدازظهر چیست. «او ده دقیقه قبل از خروج، از فرزندان ۷ و ۹ ساله‌اش می خواهد که آماده شوند.» پنج دقیقه بعد دختر هفت‌ساله‌اش را می بیند که با خودش آواز می خواند و کفشش را می پوشد. پسر نه‌ساله‌اش دست‌به‌سینه روی کاناپه نشسته، می گوید: «من نمیام.» راشل درگذشته با این مسئله روبرو شده، لذا ضربان قلبش بالا می رود. به خودش می گوید: «مثبت نگاه کن.» جواب پسرش را می دهد که «یا الله پاشو بریم، خوش می گذره. می تونی چیزی که دوست داری را بخری.» پسرش تحت تأثیر قرار نمی گیرد و بیشتر لجبازی می کند. راشل بعد از چند تلاش برای حفظ خونسردی، متوجه می شود که روشش مؤثر نیست. پسرش مقاومت می کند، لذا تصمیم می گیرد که نتایج کار او را یادآوری کند: «بخواهی نخواهی می‌رویم! اگر نیایی، اجازه نداری تا آخر هفته بازی ویدیویی انجام بدی.» پسرش با عصبانیت بلند می شود به طرف خواهرش رفته و به او مشت می زند و او هم داد زده و راشل فریاد می زند که «تا یک هفته حق نداری بازی ویدیویی انجام بدی و همین الان میری توی اتاق.»

چه اتفاقی افتاد؟؟؟

شوهر راشل، جف، از آشپزخانه صحنه را می بیند و با خودش فکر می کند «اگر من جای او بودم طور دیگه‌ای مشکل رو مدیریت می کردم.» هفته آینده وقتی نوبت او است که با بچه‌ها خرید برود، می گوید: «خوب، بچه‌ها تا پنج دقیقه دیگر راه می‌افتیم، اگر و یا اما نداریم.» این دفعه پسرش حرکتی به سمت در می کند سپس کفش خواهرش را برمی‌دارد و آن را از خانه بیرون می‌اندازد و نزدیک بود کفش به خواهرش بخورد. دختر فریاد

می‌زند «بابا او کفش مرا بیرون انداخت.» جف با شدت می‌گوید: «گوش کن بچه، تو به خواربارفروشی میایی و همین، برو کفش خواهرت را بیاور و دست از مسخره‌بازی بردار.» پسر کفش را طوری داخل خانه می‌اندازد که چیزی نمانده به خواهرش بخورد. جف داد می‌زند: «گفتم دست از مسخره‌بازی بردار.» پسر داد می‌زند: «من مغازه نمی‌آیم و تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی» و با عصبانیت به اتاقش می‌رود.

اگر شما این کتاب را برای مطالعه برداشته‌اید، احتمالش زیاد است لحظه‌هایی را با کودک خود داشته‌اید که احساس درماندگی، عصبانیت و یا از دست دادن کنترل خود را داشته‌اید. دل‌تان می‌خواهد به اتاق‌تان بروید و بی‌آنکه کسی مزاحم‌تان شود کتاب بخوانید یا فرزندان‌تان را برای یک ماه پیش پدر و مادر بزرگش بگذارید. افراد بسیاری مانند شما هستند، زیرا این مسائل برای همه ما اتفاق می‌افتد. فرزند پروری سخت است. بسیار سخت است؛ و داستان‌های مشابهی وجود دارد که می‌تواند اکثر ما را از پا درآورد. مسلم است که این کتاب منبعی برای آن اوقات مشکل است، مثل زمانی که شما نیم ساعت برای کارت‌ان تأخیر دارید و فرزند شما قبول نمی‌کند که لباسش را بپوشد و این ماه برای بار چهارم، دخترتان به خاطر نمره‌های کم، برای رفتن به مدرسه بداخلاقی می‌کند، یا پسران به شما می‌گویند: «شما بدترین پدر و مادر روی زمین هستید.» و اگر احساس کردید که گویا هر کاری را غلط انجام می‌دهید یا فرزند شما به سمت فاجعه در حرکت است، ما هم مانند شما این تجربه را داشته‌ایم. با اینکه درمانگر هستیم، اما هردوی ما در نقش والدی خود دوران سختی را گذرانده‌ایم و بنابراین از چیزهایی نوشته‌ایم که در حقیقت برای زندگی شخصی خودمان مفید بوده است. نه به این معنی که شما مفاهیم این کتاب را زمانی که امور به‌خوبی پیش می‌روند، نمی‌توانید استفاده کنید (در حقیقت امیدواریم که بتوانید!) اما در نظر داریم راهی کاربردی به شما ارائه دهیم تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز هم قابل استفاده باشد. این کتاب، برای آن گروه از شما که با چالش‌های پایان‌ناپذیر سروکار دارند، نیز مفید است. ما هر دو با خانواده‌هایی کار می‌کنیم که یک یا بیشتر فرزندان و والدین‌شان با مشکلاتی در مورد سلامت روان و محرک‌های تنش‌زای زندگی سروکار دارند و دیدگاهی را که در این کتاب طراحی شده مفید یافتیم، حتی زمانی که مشکلات برای مدت طولانی وجود داشته باشند.

بدیهی است که یک دستورالعمل عالی برای فرزندپروری وجود ندارد. ما متخصص سلامت روان هستیم، اما شما کارشناس کودک خود هستید. اگر بعضی از افکار ما به درد شما بخورد و مفید باشد، بسیار عالی است. اگر بعضی‌های دیگر برای شما و خانواده‌تان مناسب نباشد، از آن بگذرید و فصل دیگری را مطالعه نمایید. والدین این روزها می‌توانند با حسی پایا مواجه باشند که «فقط یک‌راه درست برای انجام کارها وجود دارد»، ولی این واقعیت ندارد. همین‌طور این حقیقت وجود دارد که «پیدا کردن زمان صحیح مهم است»، بنابراین می‌خواهیم شما را تشویق کنیم تا آنچه برای فرزندتان بهترین است را مدیریت کنید به شکلی که همین حالا احساس راحتی بیشتری کنید. احتمال دارد شما بعضی از راهکارها را استفاده کرده و بعد از مدتی نظرتان نسبت به آن‌ها تغییر کند.

ما نمی‌خواهیم ادعا کنیم که کمک کردن به کودکان زمانی که آن‌ها بسیار آشفته هستند، روش آسان و سرراستی است. زندگی با خانواده در بهترین شکل خود سخت است و بعضی وقت‌ها احساس می‌شود هرج و مرج کامل است. به همین دلیل است که ما بسیار برانگیخته شده‌ایم که افکار و روش‌های محسوسی را که یافته‌ایم را با شما به اشتراک بگذاریم که در عمل می‌تواند کمک کنند و برای شما و فرزندتان تغییر ایجاد کنند، خواه شرایط را به‌طور مثبت تغییر دهند یا خواه فقط در حال حاضر از شدت مسئله کم کنند. امیدواریم شما این روش‌ها را به ابزاری که پیش‌ازاین داشتید به‌عنوان مکمل اضافه کرده و آن‌ها را طوری تغییر دهید که مناسب شخصیت منحصربه‌فرد خانواده شما و نیاز خاص فرزندتان باشد. چارچوب، نقشه راه است و احساس شما راهنمای شما است.

در نهایت، خیلی مهم است بدانید که نیاز نیست همه این ایده‌ها را دقیقاً آن‌طور که در کتاب آمده است، بکار برید تا مؤثر باشند، بلکه می‌توانید مطابق شرایط خود، آن‌ها را تغییر دهید. محتوای این کتاب بر پایه «تلاش به پیروزی می‌رسد» و مقدار کم تلاش می‌تواند بسیار مؤثر باشد. بناشده است. ما یافته‌ایم که استفاده از تکه‌های کوچک این کتاب باهم می‌تواند میزان قابل توجهی از تغییر را در خانواده شما در خلال روزها، هفته‌ها و ماه‌ها ایجاد کند. از طرف دیگر، در فرزند پروری روش دقیقی وجود ندارد: می‌توانیم فقط بهترین تلاش را انجام داده و برای فرزندمان به‌خصوص در

سخت‌ترین لحظات حضورداشته باشیم.

چگونه این کتاب را استفاده کنیم

در تجربه‌های بالینی، والدین هرروز از ما می‌پرسند، «اما من چی بگم وقتی...؟» یا «میشه لطفاً برای من بنویسید؟» برای والدین بچه‌های کوچک، این پاسخ‌ها ممکن است روش‌هایی باشد برای این که کج خلقی‌ها تمام شود، مثل اینکه کودک می‌گوید: «من یه شیرینی می‌خوام!» درحالی‌که برای والدین بچه‌های بزرگ‌تر، این کج خلقی‌ها می‌تواند یک مسئله اصلی باشد، مانند اینکه کودک بگوید: «من نمی‌تونم تصمیم بگیرم» یا «من از تو متنفرم». وقتی ما راهنمایی‌ها را به والدین و کسانی که از کودک مراقبت می‌کنند، ارائه می‌کردیم، عادت داشتیم به ایشان بگوییم، نگران عین کلماتی که کودکان استفاده می‌کنند، نباشید و در عوض، هنگام پاسخ به جملات‌شان، جواب شما با اعتباربخشی همراه باشد. به عبارت دیگر، آنچه می‌گویید، مطرح نیست بلکه آنچه منتقل می‌کنید، مد نظر است. باوجودی که این مطلب عین حقیقت است، باز والدین به دنبال درخواست نسخه‌ای برای شروع کار هستند. به احترام این والدین، ما هر فصل را با متنی از جمله احتمالی کودک شما، نام‌گذاری کرده‌ایم، مثل، «تو خواهر منو بیشتر دوست داری» یا «من بسیار احمقم». با این فکر که شما بتوانید براحتی سریع سراغ فصلی که نیاز خانواده شما است بروید و چند ایده برای حال یا بعد بگیرید. ما چند گزینه از جواب‌های ممکن برای شما که بتوانید از بین آن‌ها انتخاب کنید و راه‌هایی برای افزایش تأثیر تلاش‌های شما آماده کرده‌ایم.

هرکدام از این فصل‌ها برای اینکه با تکرار، برای شما بیشتر آشنا و حتی عادی شوند، طرح مشابهی را دنبال می‌کنند. برای مثال، آغاز متن هر فصل، داستانی را برای شناسایی با پاسخ‌های فوری آغاز می‌کنیم که بسیاری از والدین وقتی در آن موقعیت قرار می‌گیرند (از جمله خود ما)، ابراز می‌کنند. سپس شمارا دعوت می‌کنیم که در مورد دیدگاه فرزند خود کنجکاو شوید. ما این کار را ساخت پل می‌نامیم و آن‌یک تمرین ذهنی است که موقتاً شما را وارد دنیای فرزندتان می‌کند. ساخت پل مستلزم استفاده از مترجم هیجان، برای درک تجربه فرزندتان است. مترجم هیجان زمانی مفید خواهد بود

که والدین متوجه نمی‌شوند چه اتفاقی برای فرزندشان افتاده یا که به نظر می‌رسد قطع ارتباط بین نحوه رفتار و نیاز واقعی فرزندان ایجاد شده است (تصور کنید کودکی داد می‌زند: «شما مادر واقعی من نیستید» اما در واقع او احساس می‌کند که در معرض آسیب است). سپس زمان آن رسیده که کلمات را به عبارت تبدیل کنیم تا به تجربه ایشان اعتبار ببخشیم. چند دلیل لازم است بیان شود که چرا فکر کردن درباره افکار فرزندان یا حس کردن احساسات‌شان، ممکن است برای فرزندان شما مفید باشد. این کار کمک می‌کند که دوستانه از زبان کودک استفاده کرده، یا حداقل دوستانه با فرزندتان صحبت کنید. توانایی منعکس کردن تجربه درونی دیگری و بدون قضاوت، مهارت مرکزی در همه ارتباطات سالم است. روند میان فردی است که در لحظه بیشترین تأثیر قوی را بر آرامش مغز ایشان دارد، به این معنی که راه آسان‌تری برای آرام کردن ایشان خواهد بود یا حتی به ایجاد محدودیت‌ها هم کمک می‌کند. برنده - برنده. در این قدم برای کمک شما، گزینه‌های متفاوتی را ارائه می‌کنیم تا بتوانید کلماتی که، برای موقعیت شما بهتر کارگر هستند را پیدا کنید. در ضمن، می‌توانید با درک دیدگاه فرزندتان با او ارتباط برقرار کنید اگرچه در اصل هم با او موافق نباشید (تصور کنید کودک ۵ ساله‌ای که برای اینکه نوشیدنی قرمز است نه آبی ناراحت است!). به عبارت دیگر، برای کودک حقیقت آن چیزی نیست که درون ذهن او است بلکه این فقط دیدگاه او است و تمایز مهمی بین شما و او، بنابراین به آخرین عنصر مدل می‌رسیم. کاربردی عمل کنید. ممکن است قدم‌هایی تاکنون برداشته‌باشید، برای پیشگیری کافی بوده یا که طوفان را فرونشانده باشد. اگر تاکنون برای حل مشکل موفق نشده‌اید، راه‌حل‌هایی پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید از میان آن‌ها انتخاب کنید، راه‌حل‌هایی که ماهیت هیجانی و یا کاربردی دارند که به شما و فرزندتان کمک می‌کنند که باهم به پیش بروید (به‌سوی برنامه بعدی!). برای نشان دادن این‌که چگونه این قدم‌ها را به هم ببینید، نسخه کامل تعامل متقابل والد و فرزند را در اختیارتان می‌گذاریم، به علاوه دام‌های رایجی که ما خود تجربه نموده یا در حمایت از والدین با آن‌ها مواجه شده‌ایم نیز پیرو مطالب خواهد آمد. چون این کتاب یک تکه از کیک بزرگ‌تر فرزندپروری است، فهرستی از منابع و مدارک تخصصی را در انتهای هر فصل داستانی اضافه نموده‌ایم تا والدینی که

مطالب را مفید یافته و مایل اند یادگیری عمیق تری اتفاق بیفتد به آن‌ها مراجعه کنند. اینجا یک مثال کوتاه عملی ارائه می‌کنیم تا شما متوجه شوید که منظور ما چیست: داستان ابتدای کتاب، درباره خواربارفروشی را به یاد دارید؟ چارچوب بالا را می‌خواهیم در مورد آن استفاده کنیم، پاسخ فوری در واکنش اولیه مادر منعکس شده بود: «بیا بریم، خوش می‌گذره. تو می‌تونی غذای صبحانه‌ات را خودت انتخاب کنی.» و دیدگاه سخت‌گیرانه پدر: «شما میای مغازه و همین.»

وقتی ما پلی به دنیای کودک می‌زنیم، ممکن است کشف کنیم که پسر بچه در خواربارفروشی حوصله‌اش سر می‌رود، یا از اینکه با والدین و خواهر کوچک‌ترش دیده شود، خجالت می‌کشد. به عبارت دیگر، اگر ما بخواهیم از مترجم هیجان استفاده کنیم، چیزی متفاوت از آنچه گفته شد را می‌شنویم، انعکاس احساسات آسیب‌پذیر بالقوه‌ای که در زیر قرار گرفته است، مانند «نگرانم دوستانم وقتی مرا با شما ببینند، به من بخندند.» برای ترجمه هیجان ممکن است بگویید:

«می‌توانم بفهمم چرا نمی‌خواهی خواربارفروشی بیایی. خواربارفروشی جای جالبی برای بچه‌های سن شما نیست (اولین دلیل) و ممکن است احساس کنی که این کار عادی و روزمره بزرگ‌سالان است (دلیل دوم). می‌توانم تصور کنم انجام یک میلیون کار دیگر را ترجیح بدهی (دلیل سوم).

چرا ما ارائه دلایلی مثل مثال بالا را توصیه می‌کنیم؟ زمانی که محیط بیرونی (والدین یا بزرگ‌سالان مراقب دیگر) افکار و احساسات درونی کودک را با صمیمیت منعکس می‌کنند (با عذرخواهی از کسانی که دوست دارند از سرزنش استفاده کنند!) این کار رویدادهای زنجیره‌ای کارکرد مغز را فعال کرده به طوری که شدت تجربه هیجانی‌شان را کاهش می‌دهد، اگرچه شما موافق تجربه ایشان نباشید و اگرچه ایشان مجبور به فرمان‌برداری از شما باشند (رفتن به خواربارفروشی). به عبارت دیگر، وقتی ما به‌عنوان والدین قادر باشیم بگوییم در سر ایشان چه می‌گذرد، آنچه در سر آن‌ها به‌عنوان هیجان برانگیخته شده، آرام می‌گیرد. این یک پاسخ زیستی عصبی است که مواد شیمیایی و قسمت‌های مختلف مغز را درگیر می‌کند که

در اصل باهم کار می‌کنند، پیامی به کودک می‌فرستند که: بسیار خوب! من درک شدم! می‌توانم آرام باشم! و بنابراین قبل از گفتن هر مطلب دیگری باید صادقانه بپذیریم که این نوع پاسخ دادن را فقط برای ایجاد احساس شادی و رضایت آموزش نمی‌دهیم. اگرچه این پاسخ‌ها اغلب نوعی پاداش به همراه دارد ولی ما به دلیل کاربردی بودن نیز از آن استفاده می‌کنیم. شمارا دعوت می‌کنیم که این پاسخ‌ها را آزمایش کنید تا به دلیل ایجاد آرامش عصبی در کودکان، احتمالاً ایشان شنواتر شده، بیشتر همکاری کرده و حتی راه‌حل‌های خود را برای مسائل‌شان مطرح کنند.

وارد آخرین قدم دیدگاه ما شوید - کاربردی عمل کنید. اگر شما بتوانید به مثال قبلی برگردید، باوجودی که واقعیت این است که شما می‌خواهید به خواربارفروشی بروید و این برنامه تغییر نخواهد کرد، می‌توانید مقداری دلسوزی هم نشان دهید (حمایت عاطفی) و یک پیشنهاد برای این که وقت بگذرد (حمایت عملی): «عزیزم من ترا می‌فهمم، واقعاً درک می‌کنم. می‌تونم قول بدهم که همه روز را آنجا نمایم. بیا فکر کنیم ببینیم چه چیزی می‌تونی با خودت بیاری که توی ماشین خوش بگذرانی، مثل کتاب یا موسیقی.» اگر شما قبلاً با داستان یکی از سناریوها مواجه شده‌اید ولی خوب پیش نرفته، همیشه فرصت دیگری دارید که سراغ فرزندتان رفته و ساختار ارائه‌شده را دوباره انجام دهید. ما آن‌ها را «تکرار»، می‌نامیم و می‌تواند مانند دفعه اول قوی عمل کند. باید هر چه در توان داریم برای تأکید این نکته به کاربریم. خواه فرزند شما ۹ یا ۴۹ ساله باشد، هیچ‌وقت آزمایش راه جدیدی با تأثیرات مثبت، برای ارتباط گرفتن با ایشان دیر نیست. اگرچه مخاطبان این کتاب والدین و مراقبین کودک هستند، اصول آن را می‌توان در طول عمر با بعضی تغییرات عمومیت داد.

همه این مطالبی که اشاره می‌کنیم به‌عنوان «ساده ولی نه بدون تلاش» به دلیل پاسخ‌های فوری مزاحم هستند که می‌توانند روش جدید پاسخ دادن به کودکان را در حد اعلا ناخوشایند کنند. زمانی که برای والدین و مراقبین کودک، روش‌هایی مانند آنچه لحظاتی قبل نشان دادیم، تدارک ببینیم، بی‌میلی نشان دادن ایشان غیرمعمول نیست. بعضی درباره آرام کردن هیجان یا تقویت آن از مسیری ناسالم یا دادن قدرت بسیار به کودکان‌شان نگران‌اند. این ترس‌ها طبیعی هستند، به همین دلیل است که ما