

چگونه خشم خود را در برابر کودکان کنترل کنیم



آریتا عطار

بسیاری از والدین در مراوده با فرزندان نشان گاهی دچار خشم می شوند و گاه فریاد می زنند. شاید مادران چون رویارویی بیشتری با فرزندان دارند. بیشتر از پدران در طول هفته احساس خشم نسبت به برخی رفتارهای فرزندان را تجربه کنند. بروز خشم می تواند مشکلات زیادی به بار بیاورد. برای همین، ما در این ستون می خواهیم در دو شماره درباره راهکارهایی که به کنترل خشم در برابر کودکان می انجامد صحبت کنیم.

نفس عمیق بکشید

با این کار می توانید آرامش بیشتری پیدا کنید و خشم خود را قبل از واکنش به کودک کنترل کنید.

از آن محیط خارج شوید

اگر حس می کنید عصبی شده اید، می توانید برای چند دقیقه از محیط خارج شوید و به خودتان فرصت دهید آرام شوید.

به احساسات کودک توجه کنید

درک نیازهای عاطفی کودک می تواند به شما کمک کند تا خشم خود را کنترل کرده و به او آرامش بیشتری ببخشید.

مهارت های مدیریت خشم را یاد بگیرید

شرکت در کلاس ها و مطالعه منابع مرتبط با مدیریت خشم می تواند به شما در کنترل بهتر احساسات آن کمک کند.

از جملات مثبت استفاده کنید

با بیان جملات مثبت و حمایت کننده، می توانید احساسات خود را به شکل مؤثرتری کنترل کنید و فضای بهتری برای کودک فراهم کنید.

به پیامدهای رفتاری تان فکر کنید

یادآوری این مسئله به خود که خشم بر روان کودک تأثیر منفی دارد، می تواند به شما در کنترل خشم کمک کند.

از تکنیک مکث استفاده کنید

با مکث و زمان دادن به خود، به جای واکنش سریع، می توانید به آرامی به وضعیت کودک رسیدگی کنید.

با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید

حرف زدن با یک دوست یا عضو خانواده می تواند به تخلیه احساسات منفی و کنترل خشم کمک کند.

ورزش و فعالیت فیزیکی را فراموش نکنید

ورزش منظم می تواند سطح استرس شما را کاهش داده و به مدیریت بهتر احساسات کمک کند.

موقعیت را از ابتدا پیش بینی و کنترل کنید

می دانید که امروز حال مساعدی ندارید و اگر فرزندان کمی بدقلقی کند ممکن است با عصبانیت با او برخورد کنید. پس از قبل به او آمادگی بدهید که امروز حال خوبی ندارد و نمی توانید آرامش خود را حفظ کنید تا شرایط شما را درک کند.

مشکلاتی را که با همسر تان دارید برطرف کنید

اگر با همسر خود چالشی دارید که نمی توانید آن پس برطرف کردن آن برآید حتما از یک زوج درمانگر یا خانواده درمانگر کمک بگیرید. چون تا زمانی که در منزل بر سر هر موضوعی با همسر خود بحث می کنید و آرامش لازم را ندارید قطعاً این حال بد و تعادل نداشتن هیجان را به فرزند خود انتقال می دهید.

از تکنیک سه بار تنفس استفاده کنید

زمانی که احساس می کنید در آستانه بروز خشم هستید سه بار تنفس دیافراگمی را انجام دهید. به این صورت که یک نفس عمیق بایستی بکشید و هوا را به جای ریه ها، داخل شکم وارد کنید جوری که وقتی هوا را وارد بدن می کنید شکمتان کمی جلو بیاید کمی مکث کنید و سپس به آرامی هوا را از دهان خارج کنید.

محیط را ترک کنید

این کار با اطلاع قبلی کودک، باعث می شود کودک آمادگی داشته باشد که وقتی مامان یا بابا عصبانی باشند برای آرام شدن محیط را ترک می کنند و مجدد برمی گردند.

شما شرایط را کنترل کنید

اگر روی کنترل هیجان خود کار کرده باشید در این شرایط سعی می کنید به خودتان مسلط باشید و با پیشنهاد یک دسر خوشمزه یا بازی جذاب کودک را از آن فضا بیرون بیاورید.

مراقب خطاهای فکری باشید

اگر کودک به کوچی رفته تا با دوستانش بازی کند، برای برگشت به خانه چند دقیقه ای دیر می کند و شما فکرتان هزاردوی جا می رود که چه اتفاقی افتاده فرزندم هنوز نیامده است. همین خطای فکری باعث خشمگین شدنتان می شود. در صورتی که کودک فقط کمی بیشتر بازی را ادامه داده تا بیشتر خوش بگذراند.

به مسائل کوچک دامن نزنید

اگر کودک یک بار در ریاضی نمره بد گرفت، فکر نکنید او همیشه در ریاضی ضعیف است.

در برآورده کردن انتظارات غیرمنطقی به کودک فشار نیاورید

والدین انتظار دارند کودک در خانه همیشه آرام باشد و شلوغ کاری نکند.

برجنبه های منفی رفتار کودک تمرکز نکنید

زمانی که فقط روی نمره ۱۰ از ۲۰ کودک تمرکز کنید و نمرات بالای او در دیگر دروس را نبینید.

یک رفتار خاص کودک را به کل شخصیتش تعمیم ندهید

بامشاهده یک رفتار نادرست، احساس کنید فرزندان به طور کلی تربیت درستی ندارد.

شماره ۲
آذر ۱۳۹۴
شماره ۲۲۲۴

شماره ۲
آذر ۱۳۹۴
شماره ۲۲۲۴

شماره ۲
آذر ۱۳۹۴
شماره ۲۲۲۴



همسایه

والدین با اشتراک گذاری لحظات زندگی کودکان در فضای مجازی، ناخواسته چه آسیب هایی را به آن ها وارد می کنند؟

کودکی پُست شده

الهام ظریفیان در سال هایی که کودکان بیش از هر زمان دیگری در قاب دوربین زندگی می کنند، شبکه های اجتماعی به آلبوم خانوادگی تازه ای تبدیل شده اند. آلبومی که البته فقط دست، خانواده، نیست. کافی است یک عکس بامزه یا یک ویدئوی ساده از کودکی منتشر شود تا در چند ساعت راهش را به صفحه صدها و هزاران نفر باز کند. اما پشت این اشتراک گذاری های رنگی و صمیمانه، پرسشی مهم پنهان است. آیا ما واقعاً شادی کودکان را نشان می دهیم یا نیاز خودمان به دیده شدن را؟ در همین باره و در مطلب امروز، به سراغ دکتر فائزه فکور روان شناس تخصصی کودک و نوجوان رفتم و از او درباره آسیب هایی که والدین ناخواسته از این طریق به کودکان خود وارد می کنند پرسیدیم. در ادامه نظرات وی را می خوانید.

هویت دیجیتال و بحران خودپنداره

از دید رشدشناسی، هویت کودک در تعامل میان تجربه های درونی و بازخورد های بیرونی شکل می گیرد. حال اگر بخش بزرگی از بازخورد ها، نه از دنیای واقعی بلکه از فضای مجازی بیاید، کودک زودتر از موعد وارد مرحله «خودنمایی بیرونی» می شود. او یاد می گیرد که بلبخند، اشک یا حتی رفتارهای ساده اش بازخوردی عمومی دارد. این تجربه زود هنگام می تواند دو پیامد داشته باشد: کودکی که بازخورد مثبت زیادی می گیرد، در خطر رشد خودشیفتگی قرار می گیرد. کودکی که با قضاوت، تمسخر یا مقایسه روبه رومی شود، ممکن است دچار شرم و اضطراب اجتماعی شود.

هر دو مسیر، خودپنداره طبیعی را مخدوش می کنند. در مطالعات اخیر درباره «هویت دیجیتال کودکان»، آمده است که نسل امروز پیش از آنکه خود را در آینه ببیند، تصویرش را در اینترنت می بیند. این پدیده به ظاهری ضرر، مرز میان «من واقعی» و «من نمایشی» را در ذهن کودک جابه جایی کند.

مرز ثبت خاطره و نقض حریم کودک

خاطره سازی سالم با احترام به مرزها همراه است. اما وقتی والدین تصاویر خصوصی فرزند را در دسترس صدها یا هزاران نفر می گذارند، دیگر در قلمرو «خاطره» نیستند. حریم خصوصی، حتی برای کودک خردسال، بخشی از شکل گیری احساس «خود» است. وقتی والد بدون رضایت یا آگاهی کودک تصاویرش را منتشر می کند، پیام پنهانی که منتقل می شود این است: «بدنت، چهره ات و احساسات متعلق به من است.» همین پیام درونی، بعدها می تواند به ضعف مرزهای شخصی، آسیب پذیری در روابط و ناتوانی در ابراز «نه» منجر شود.

وقتی کودک تبدیل به محتوای شود

در مواردی، والدین از فرزندشان برای ساخت محتوای خنده دار یا تبلیغاتی استفاده می کنند. این شکل از بهره برداری روانی، مرز ظریفی دارد با حمایت واقعی از استعداد کودک. تفاوت در نیت نیست. در مالکیت است. اگر کودک مالک حضورش باشد، تجربه ای رشد دهنده است. اگر صرفاً ابزار باشد، تجربه ای است فرساینده. کودکی که بارها، نمایش داده می شود، یاد می گیرد احساساتش ابزار جلب توجه است. بعدها در روابط نزدیک، یاد چار وابستگی شدید به دیده شدن پیدا می کند یا از ترس قضاوت، خودش را پنهان می کند.

تمسخر قضاوت و آسیب های پنهان

کودکانی که در فضای مجازی مورد تمسخر یا قضاوت قرار می گیرند، بسته به سن و سطح ذهن سازی شان، واکنش های متفاوتی دارند. خردسال ممکن است واکنش هیجانی نشان دهد. اما در سنین دبستان به بالا، واکنش هادرونی تری شود. شرم، اجتناب، اضطراب اجتماعی و افت اعتماد به نفس. در موارد شدید، کودک نسبت به والد خشم و بی اعتمادی پیدا می کند زیرا در ذهنش والد به جای محافظ، تبدیل به عامل افشای شده است. این شکاف عاطفی اگر ترمیم نشود، اثرش تا نوجوانی باقی می ماند.



دکتر فائزه فکور روان شناس تخصصی کودک و نوجوان: کودکی که بارها «نمایش داده می شود»، یاد می گیرد احساساتش ابزار جلب توجه است. بعدها در روابط نزدیک، یاد چار وابستگی شدید به دیده شدن پیدا می کند یا از ترس قضاوت، خودش را پنهان می کند

رضایت آگاهانه و بلوغ تصمیم

در روان شناسی رشد مفهومی وجود دارد به نام «رضایت آگاهانه کودک». معنایش این نیست که کودک از نظر قانونی تصمیم گیر است، بلکه یعنی حق دارد درباره بدن، تصویر و اطلاعاتش نظر بدهد. از حدود هشت سالگی به بعد، کودک می تواند بفهمد «انتشار عکس» یعنی چه. بی توجهی به این حق، پیام ضمنی دیگری دارد: «نظر تو اهمیتی ندارد.» چنین تجربه هایی می تواند پایه شکل گیری احساس بی قدرتی در نوجوانی باشد.

«لحظه رازندگی کن»، «شعاری ساده، معنایی عمیق»

رسانه های اجتماعی والدین را به مصرف کننده لحظه ها تبدیل کرده اند. والد به جای حضور در رابطه، در حال مستند سازی آن است. کودک نگاهش را از بازی به لنز دوربین می چرخاند. تا مادر لبخندش را ثبت کند، این تغییر جهت نگاه. همان لحظه ای است که حضور عاطفی جای خود را به نمایش می دهد. رشد هیجانی کودک بیش از هر چیز نیازمند «نگاه پاسخ دهنده» والد است. نگاهی که نه از پشت دوربین، بلکه در دل رابطه اتفاق می افتد.

جمع بندی

جهان دیجیتال فرزند ما را از بدو تولد در معرض دید قرار می دهد. اما مسئولیت اصلی هنوز بر دوش والد است. هر بار که می خواهیم عکس کودکی را منتشر کنیم، باید از خودمان بپرسیم: آیا این عکس، خاطره ای خانوادگی است یا محتوایی عمومی؟ آیا کودک من بعد از دیدنش احساس رضایت خواهد کرد؟ آیا می خواهم از عشق بگویم، یا از تمسیر عشق؟ پاسخ صادقانه به همین سه سؤال، شاید بهترین راه حل برای حفظ کرامت و امنیت روانی کودک در عصر شبکه های اجتماعی باشد.

بازنگری گذشته و اصلاح مسیر

اگر والدین دریافته اند که در گذشته بی احتیاطی کرده اند، بهترین کار «سکوت از سر ترس» نیست، بلکه گفت و گو با کودک است. اعتراف صادقانه، توضیح ساده و حذف یا محدود سازی دسترسی به محتوا می تواند اثر جبرانی قوی داشته باشد. کودک از این طریق پیام مهمی می گیرد: «حق داری احساسات مهم باشد.» همین پیام، پایه سلامت روان در آینده است.

از افتخار تا نمایش، مرز باریک انسانیّت

افتخار به فرزند، بخشی از پیوند والدینی است. اما وقتی به نمایش بدل می شود، کودک از «سوزه عشق» به «ابزار اعتبار» تبدیل می شود. افتخار سالم یعنی حمایت، نه نمایش. یعنی شوق رشد کودک، نه تصویرش. والد آگاه، به جای انتشار لحظه، لحظه رازندگی می کند.

سانسور چهره، راه حل موقت

برخی والدین می پندارند اگر چهره کودک را با ایموجی بپوشانند، خطر رفع می شود. اما در واقع، داده های تصویری فراتر از چهره اند، موقعیت مکانی، صدا، حرکات. حتی دکور خانه می تواند اطلاعات قابل ردیابی ایجاد کند. سانسور چهره، گامی آگاهانه است، اما جایگزین مسئولیت نمی شود.

ریشه فرهنگی، میل به نمایش خوشبختی

در جامعه ای که هنوز مفهوم حریم خصوصی نهادینه نشده، نمایش فرزند در فضای عمومی نوعی «زبان نمادین» است. والدیان می گویند: «من خوبم، زندگی من منظم است، خانواده ام شاد است.» این میل به نمایش در واقع پوششی است بر اضطراب اجتماعی و رقابت پنهان برای دیده شدن. سلب رینی ها و والدین تأثیرگذار در شبکه های اجتماعی نیز با اشتراک زندگی خصوصی شان، الگوی جدیدی از والدگری می سازند. والد شاد، فعال و همیشه در حال نمایش، اما این الگو با واقعیت روانی کودک سازگار نیست. چون کودک به جای آرامش، در صحنه دائمی زندگی قرار می گیرد.