



عکس: ایران

# بگذارید فرزندان از تونل احساسات عبور کند

تشبیه کردن احساسات و هیجان‌ات فرزندان ما به یک تونل کم‌نور و ترن، شاید ساده به نظر برسد، اما دارای مفاهیمی عمیق است که به‌کارگیری آنها در زندگی روزمره، به‌عنوان والدین چندان ساده نخواهد بود. در واقع احساسات مانند تونل است و کودکان درگیر با

دوست داریم احساسات فرزندان را به حداقل برسانیم. گفتن این جملات که «مهم نیست، این فقط یک عروسک است» و «شاید هم گم نشده باشد» یا پیش‌نهاد دادن گزینه‌های جایگزین مثلاً آوردن اسباب‌بازی‌های مشابه یا اینکه از کودک می‌خواهیم اغراق نکنند و اینکه «این فقط یک اسباب‌بازی بود نه بیشتر»، عکس‌العمل معمول خیلی از والدین است. اغلب اوقات وقتی کودک تحت‌تأثیر احساساتی دردناک مانند خشم، ترس، ناراحتی و شرم قرار می‌گیرد، تمایل داریم از منطق استفاده کنیم تا نشان دهیم ما به‌عنوان بزرگسال همیشه راه‌حل‌هایی داریم که می‌تواند به احساسات ناخوشایند آنها پایان دهد. با این حال به نظر می‌رسد ما اغلب به گونه‌ای عمل می‌کنیم تا خودمان احساس بهتری داشته باشیم. احساسات سخت فرزندان مان آتقدر برای ما غیرقابل تحمل است که در حقیقت می‌خواهیم با سرکوب عواطف و ساکت کردن بچه‌ها با توسل به هر روشی، ناراحتی خودمان را تخلیه کنیم. این خود ما هستیم که می‌خواهیم فرزندانمان از گریه کردن، فریاد زدن، کوبیدن پا بر زمین و شکایت کردن دست برداریم. نه آنها. حالا اگر به قیاس قطار و تونل برگردیم، برای رسیدن به خروجی تونل، به ناچار باید اجازه دهیم خودشان از درون این تونل احساسی عبور کنند. هر قدر تحرک احساسی کند ما متوقف نشود، خروج از تونل به تأخیر می‌افتد. ما هیچ راه فراری برای داخل نشدن و خروج از این تونل نداریم. ممکن است بخواهیم از خروجی‌های اضطراری خارج شویم، در وسط تونل توقف و وانمود

## چگونه یک خانواده صمیمی بسازیم

### روی حمایت خانواده سرمایه‌گذاری کنید

خانواده‌ها نه تنها نیازهای اولیه مالی را تأمین می‌کنند، بلکه نیازهای عاطفی را هم پوشش می‌دهند. نشان دادن عشق بی‌قید و شرط به کودکان یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد یک سیستم حمایتی برای آنهاست. عشق و محبت نگاهه امن آنهاست. در واقع این نوع سرمایه‌گذاری در زمینه حمایت اعضای خانواده از یکدیگر است.

### بهبود ارتباطات

ارتباط خوب در یک خانواده به این معنی است که همه باید بتوانند صحبت کنند، از جمله کودکان. آنها می‌توانند گفت‌وگوهای آزاد داشته باشند و افکار خود را صادقانه و محترمانه با پدر و مادرشان در میان بگذارند. یوایی موفق خانواده بر احترام به افکار و احساسات یکدیگر و سازش در مواقع لزوم، متکی است. در چنین شرایطی اعضای خانواده احساس می‌کنند به هم متصل هستند.

### زمان شام خانواده را گرمی بدارید

مطالعات انجام شده روی شام‌های خانوادگی و زمان وقت‌گذرانی اعضای خانواده در کنار هم، نشان می‌دهد که خوردن وعده‌های غذایی با هم به عنوان یک خانواده بسیار مفید است. وقت‌های بیشتری با کودکان مرتبط است. وعده‌های غذایی مکرر خانواده، با ارتباط بهتر، دریافت مواد مغذی، عملکرد بهتر در مدرسه و سلامت روان بویژه در نوجوانان مرتبط است. علاوه بر این، به پیشگیری از رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد، خشونت و ترک تحصیل در کودکان کمک می‌کند.

### زمان بیشتری را با هم بگذرانید

اهمیت گذراندن وقت با هم به‌عنوان یک خانواده را نمی‌توان نادیده گرفت، اما باید زمان باکیفیتی باشد. فقط با هم بودن بیشتر، رابط را بهبود نمی‌بخشد. اگر این درست بود، همه ما بعد از قرنطینه، روابط عالی خانوادگی داشتیم. مهم این است که از زمان با هم بودن چگونه استفاده کنیم. وقت گذاشتن برای بودن با فرزندان و کمک به او در زمان‌های سخت، راه خوبی برای داشتن روابط عالی بین اعضای خانواده به شمار می‌رود.

کینم تونلی وجود ندارد یا با توسل به بهانه‌هایی حواس خود را پرت کنیم تا به تاریکی تونل فکر نکنیم، مانند لذت بردن از یک بستنی، نوشیدن یک لیوان چای یا قهوه، رفتن به خرید و موارد دیگر، ولی مطمئن باشید تا زمانی که به خروجی نرسیده باشیم، موضوع برای همیشه به صورت حل نشده باقی خواهد ماند. بنابراین تنها راه رسیدن به خروجی برای بیرون رفتن از این احساسات و هیجان‌هاست. فقط با از بین رفتن احساسات ناخوشایند می‌توانیم با احساس آرامش و رهایی از تونل بیرون بیاییم. با انجام دادن کارهایی مانند فریاد زدن، گریه کردن، غمگین شدن، دویدن، بیرون ریختن خشم و بسیاری از راه‌های دیگر. درباره کودکان هم این موضوع صدق می‌کند. هیچ راه عبور یا خروج اضطراری از تونل احساسات وجود ندارد. تنها راه رهایی از یک هیجان این است که با متوسل شدن به موارد مذکور، مجوز عبور از این تونل را صادر کنیم. این تشابه ترن و تونل به احساسات، ما را دعوت می‌کند به اینکه توصیه‌ها، استدلال‌ها، انتقادات، اطمینان‌بخشی‌ها یا حتی به حداقل رساندن شدت احساسات کودک را کنار بگذاریم. می‌توانیم به سادگی با ایجاد یک رابطه ساکت و همدلانه با کودکی که در حال پشت‌سر گذاشتن دورانی سخت است، حضور خود را ثابت کنیم. اگر احساس کردیم کودک به آن نیاز دارد و با آن موافق است، می‌توانیم او را نوازش کنیم یا در آغوش بگیریم. احتمالاً اگر شرایط مساعد باشد، صحبت کردن او مؤثر خواهد بود. برای منعکس کردن آنچه او دیده است، به طور فعال به او گوش بدهید. برای کمک کردن به او



به کودکان اجازه دهید در زندگی احساسات خود را رها کنند و با آنها ارتباطی با همدلی در خصوص اتفاقاتی که از سر می‌گذرانند برقرار کنید پس از رها شدن هیجان و احساس، از آنها درخواست کنید راه‌حلی پیدا کنند

عکس: ایران

## روابط خانوادگی سالم رضایت از زندگی را به دنبال دارد

محققان دریافته‌اند که زندگی در خانواده‌ای قوی و مستحکم یکی از مؤثرترین موارد رضایت از زندگی در هر مرحله است. نوجوانانی که اوقات فراغت خود را با خانواده می‌گذرانند و در فعالیت‌های خانوادگی بیشتر حضور دارند از سلامت روانی بالایی برخوردار هستند. در این روند افرادی که در خانواده‌های سالم رشد کرده‌اند پس از ازدواج با فردی مناسب که از آنها حمایت عاطفی می‌کند و اکثون بخش اساسی از خانواده به شمار می‌آید، سطح بالایی از رضایت از زندگی را احساس می‌کنند و درآینده با رضایت بیشتری از زندگی و پرورش دهند.



پیوندهای مثبت و محکم خانوادگی منجر به بروز سطح پایین‌تر اختلالات و احساسات منفی می‌شود که به نوجوانان کمک می‌کند تا در زمان‌های سخت و بروز اختلالات و احساسات قوی‌تر انسجام



عکس: ایرنا

رشد سالم معماری مغز کودکان شان کمک می‌کنند. خانواده سالم متشکل از والدین خوب با تنظیم بیشتر احساسات در روابط عاطفی و اصول اخلاقی زمینه را برای داشتن شرایط عاطفی بهتر، اطاعت، عملکرد تحصیلی، شایستگی اجتماعی و تاب‌آوری (صوری) در شرایط سخت فراهم می‌کنند.

### خانواده می‌تواند سلامت روان و رفاه را تقویت کند

در دوران نوجوانی، نفوذ همسالان شروع به تحت‌الشعاع قرار دادن نفوذ والدین می‌کند و این روند می‌تواند گاهی مسیر زندگی

یک فرد را به شدت تحت‌تأثیر خود قرار دهد. اما استحکام خانواده همچنان نقش مهمی در شکل دادن به رشد نوجوانان ایفا می‌کند. داشتن یک خانواده قوی با روابط مثبت با سطوح پایین‌تر افسردگی و بزهکاری نوجوان مرتبط است. اختلالات روانی، رفتارهای ناهنجار الگو گرفته شده از همسالان و افسردگی در میان نوجوانان با حمایت والدین به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد سطوح متوسط کنترل و نظارت بر رفتار نوجوانان هم از رفتارهای ضد اجتماعی در نوجوانان جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان

رشد سالم معماری مغز کودکان شان کمک می‌کنند. خانواده سالم متشکل از والدین خوب با تنظیم بیشتر احساسات در روابط عاطفی و اصول اخلاقی زمینه را برای داشتن شرایط عاطفی بهتر، اطاعت، عملکرد تحصیلی، شایستگی اجتماعی و تاب‌آوری (صوری) در شرایط سخت فراهم می‌کنند.

مهم است که احساسات‌تان را نادیده نگیرید، اما در نهایت این شما هستید که باید واکنش‌هایتان را در موقعیت‌های مختلف کنترل کنید. مردم فقط در صورتی شما را دیوانه می‌کنند که به آنها اجازه دهید. بنابراین اجازه ندهید عصبانیت باعث شود کنترل‌تان را از دست بدهید. گاهی اوقات فقط لبخند زدن و تکان دادن سر، واکنشی است که کل کار را انجام

سریع‌تر صحبت کنید تا زمان کمتری برای پردازش آنچه می‌گویید در هوش داشته باشد. اگر فکر می‌کنید ممکن است با شما موافق باشند، سرعت صحبت خود را کم کنید تا زمانی برای پذیرش پیام شما داشته باشند.



حالت تدافعی نداشته باشید

اگر متوجه شدید که کسی مدام شما را تحقیر می‌کند یا روی عیب‌های شما تمرکز می‌کند، عصبانی نشوید. بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مدام حالت تدافعی داشته باشید، این فقط به آنها قدرت بیشتری می‌دهد. در عوض، توجه بیشتری نشان دهید و سؤالاتی از آنها بپرسید، مثلاً اینکه مشکل آنها با کاری که انجام می‌دهید، چیست؟ اگر آنها شروع به قلندری کردند، صدایشان کنید تا گفت‌وگو داشته باشید. اگر می‌خواهند که شما با آنها محترمانه رفتار کنید، باید رفتارشان را هم با شما محترمانه باشد. قلندری کردن در محل کار یا در روابط نوعی روش بازی رفتاری است که با هدف تسلیم شدن فرد صورت می‌گیرد. این افراد تلاش می‌کنند تا با قلندری و داد و بیداد و بی‌احترامی، شرایطی را به ذهن‌تان یادآوری کنند و اجازه ندهید کسی فقط برای اینکه روزتان را اخلطه‌ای تاریک کند، بر شما تسلط پیدا کند.

### اجازه ندهید کسی شادی یا موفقیت‌تان را محدود کند

هرگز نباید اجازه دهید شخص دیگری شادی یا موفقیت شما را محدود کند. پس اگر کسی واقعاً اعصاب شما را به هم می‌ریزد، باید تلاش کنید تا با آن مقابله درست داشته باشید. مهمتر اینکه اجازه ندهید دهن‌تان درگیر رفتار و صحبت‌های چنین شخصی شود و احساسات خود کنترل دارید. پس، از مقایسه خود با دیگران خودداری کنید. در عوض، تمام دستاوردهایتان را به ذهن‌تان یادآوری کنید و اجازه ندهید کسی فقط برای اینکه روزتان را اخلطه‌ای تاریک کند، بر شما تسلط پیدا کند.

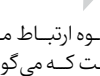
را استنشاق می‌کنید؟ نه، آنجا را ترک می‌کنید. پس در چنین شرایطی نیز پس از گفتن نقطه‌نظرات خود، محیط را ترک کنید.



احساسات خود را با آرامش بیان کرده و از یک داور کمک بگیرید

گاهی اوقات رها کردن همه چیز آسان‌تر است. همه چیز ارزش وقت و توجه شما را ندارد. باید از خود بپرسید که آیا واقعاً می‌خواهید با آن شخص درگیر شوید، یا بهترین است که انرژی و توان شما صرف انجام کارتان شود؟

بهرترین راه برای پی بردن به این موضوع، بررسی شرایط و در نهایت پاسخ واقع‌گرایانه به این سؤال است: آیا این مشکل به مرور زمان از بین می‌رود یا ممکن است بدتر شود؟ اگر دومی باشد، شاید بهتر باشد دیر یا زود انرژی خود را صرف روزه‌بردن از آن کنید. اگر نه، احتمالاً به سرعت از آن عبور خواهید کرد.



همه چیز را شخصی نگیرید

در شرایط مختلف بیش از حد واکنش نشان ندهید. اگر در مقابل هر گفت‌وگویی بیش از حد واکنش نشان دهید، اوضاع به سرعت بدتر خواهد شد. برعکس، با تمرکز بر واقعیت‌ها از همه جهات برتر باشید و سعی کنید واکنش طرف مقابل را نادیده بگیرید. برای مثال اگر رده‌ای سیگار می‌کشند و شما سیگاری نیستید، آیا تمام بعدازظهر کنارشان می‌نشینید و دود سیگارشان

برقرار نمی‌کند و این اشکالی ندارد. این به آن معنی نیست که شما آدم بدی هستید یا آنها بد هستند، بلکه شما نمی‌توانید با این گونه افراد ارتباط بگیرید. این احتمال وجود دارد که شما و آن شخص مناسب دوری نباشید. سبک‌های رفتاری ما می‌تواند بین افراد اختلاف‌نظر ایجاد کند. برخی افراد به احساسات خود مسلط هستند، در حالی که بعضی دیگر ترسو، برخی افراد خوش‌بین و عده‌ای دیگر خود را «واقع‌گرا» می‌دانند.

مردم متفاوت عمل می‌کنند. منظور این نیست که شما باهوش نیستید و ممکن است همکاری‌تان با فردی که در محیط خانواده دوستش ندارید از شما بهتر باشد، بلکه با خوش‌بینی این موضوع را در نظر داشته باشید که با حرف و رفتارشان در واقع قصد خرابکاری در کار شما را نداشته است. گاهی اوقات دیدنی نسبت

### نگاه مثبت به آنچه می‌گویند داشته باشید

اغلب انتظار داریم کسانی را که ملاقات می‌کنیم دوست داشته باشیم، اما همیشه این طور نیست. اولین قدم برای برخورد با افرادی که با آنها مشکل دارید، این است که بپذیرید هیچ‌کس با همه ارتباط

مردم متفاوت عمل می‌کنند. منظور این نیست که شما باهوش نیستید و ممکن است همکاری‌تان با فردی که در محیط خانواده دوستش ندارید از شما بهتر باشد، بلکه با خوش‌بینی این موضوع را در نظر داشته باشید که با حرف و رفتارشان در واقع قصد خرابکاری در کار شما را نداشته است. گاهی اوقات دیدنی نسبت

### بپذیرید که نمی‌توانید با همه کنار بیایید

اغلب انتظار داریم کسانی را که ملاقات می‌کنیم دوست داشته باشیم، اما همیشه این طور نیست. اولین قدم برای برخورد با افرادی که با آنها مشکل دارید، این است که بپذیرید هیچ‌کس با همه ارتباط