

حمایت از کودکان و نوجوانان در مدیریت احساساتشان: اهمیت والدین و مراقبت‌کنندگان

آنچه از علم می‌دانیم



مدیریت احساسات

همگی ما نیاز داریم تا نحوه مدیریت احساسات مثبت (برای مثال، شادی و هیجان‌زدگی) و احساسات منفی (برای مثال، غم و عصبانیت) را بیاموزیم. وقتی بتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم، اغلب به اندازه قبل مغلوب آنها نمی‌شویم. این مسئله می‌تواند به ما کمک کند تا در موقعیت‌های مختلف انتخاب‌های بهتری در مورد رفتار خود داشته باشیم. برای مثال، نفس عمیق کشیدن در هنگام خشم و سرخوردگی. یا، فکر کردن به اینکه هیجان ما درباره یک مسئله چگونه می‌تواند برای شخصی که روز بدی را سپری می‌کند سخت باشد. والدین و سایر بزرگسالانی که از کودکان مراقبت می‌کنند نقش حیاتی در حمایت از توسعه مدیریت احساسات دارند.

چرا مدیریت احساساتمان تا این حد مهم است؟

کودکان، نوجوانان، و بزرگسالانی که یاد می‌گیرند و می‌دانند چگونه احساسات خود را مدیریت کنند در مدرسه (یا کار)، روابط شخصی، سلامت روان مثبت و سلامت کلی موفق‌تر هستند. برای مثال، کودکی که درباره یک رویداد ویژه خیلی هیجان‌زده است باید هیجانش را مدیریت کند تا بتواند بر روی تکالیف مدرسه‌اش تمرکز کند (موفقیت بهتر در مدرسه). یا، کودکی که خشمگین است باید آن خشم را کنترل کند، تا از زبان آزردهنده یا پرخاشگری فیزیکی علیه دیگران استفاده نکند (روابط بهتر).

کودکان و نوجوانان چگونه مدیریت احساسات خود را یاد می‌گیرند؟

یادگیری مدیریت احساسات شخص مانند یادگیری زبان جدید است. نیازمند تمرین زیادی است! کودکان و نوجوانان با استفاده از دو روش نحوه مدیریت احساسات خود را یاد می‌گیرند: **(1)** استفاده از ذهن و فکر کردن به استراتژی‌هایی که به آنها در مدیریت احساسات کمک می‌کند (برای مثال، نقاشی کشیدن، صحبت کردن درباره احساسات) و **(2)** دریافت حمایت و اطمینان خاطر از والدین دلسوز و سایر بزرگسالان مورد اعتماد در زندگی آنها.

نوزادان و کودکان خردسال به والدین خود متکی هستند تا به آنها برای مدیریت احساساتشان کمک کنند. والدین این کار را با محافظت از نوزاد خود انجام می‌دهند، تا آنها احساس امنیت داشته باشند، و اطمینان حاصل می‌کنند که نیازهای جسمی آنها برآورده می‌شود (مثلاً غذا، پوشک خشک، لباس مناسب) و به نوزاد آزمایش می‌دهند (بغل کردن، صحبت کردن، لبخند زدن، بازی کردن و آواز خواندن). مراقبت از نوزاد بدین شکل به آنها کمک می‌کند احساس امنیت و آرامش داشته باشند.

کودکان خردسال یادگیری کلمات برای توصیف احساسات را شروع می‌کنند (برای مثال، «خوشحال هستم»، «ناراحت هستم»). آنها شروع به امتحان روش‌هایی برای مدیریت احساسات خود می‌کنند. برای مثال، شاید وقتی غمگین هستند یکی از حیوانات عروسکی مورد علاقه‌شان را بغل کنند. یا وقتی منتظر یک فعالیت مفرح در آینده هستند با اسباب بازی‌ها بازی می‌کنند تا حواس خودشان را پرت کنند. آنها برای یادگیری کلمات به منظور توصیف احساسات و یادگیری استراتژی‌هایی برای مدیریت احساسات خود نیازمند حمایت زیادی از جانب والدین و سایر مراقبان هستند.

بچه‌های دبستانی همچنان روش‌هایی را برای مدیریت احساسات خود یاد می‌گیرند زیرا دنیای آنها با مستقل شدنشان در حال بزرگ‌تر شدن است. بسیاری از معلمان به کودکان استراتژی‌هایی یاد می‌دهند تا به آنها برای یادگیری روش‌های مثبت مدیریت احساسات خود کمک کند. این یادگیری در مدرسه، به همراه حمایت از طرف والدین و سایر مراقبان، به منظور توسعه مهارت‌های قوی مدیریت احساسات برای کودکان حیاتی است.

در **نوجوانی**، مغز همچنان رشد می‌کند، بنابراین اگرچه نوجوانان ممکن است توانایی‌های بیشتری برای مدیریت احساساتشان داشته باشند، آنها همچنان در حال یادگیری هستند. با تغییرات بسیار زیاد در رشد در طی این دوران، نوجوانان می‌توانند احساس سرخوردگی داشته باشند. در این مواقع، آنها به یک بزرگسال دلسوز احتیاج دارند تا به آنها کمک کند. والدین و سایر بزرگسالان دلسوز می‌توانند با گوش دادن به آنها، وقت گذراندن برای انجام کارها با همدیگر، و اطلاع دادن به آنها که همیشه در کنارشان خواهند بود از نوجوانان حمایت کنند.

سؤالات مهم برای والدین و مراقبان

به عنوان پدر و مادر یا مراقب چگونه احساسات خود را مدیریت می‌کنید؟

بزرگسالانی که در مدیریت احساسات خود بهتر هستند می‌توانند حمایت بیشتری جهت کمک به کودکان و نوجوانان خود ارائه دهند تا آنها نحوه مدیریت احساسات خود را بیاموزند. به پیام ایمنی هواپیما فکر کنید: «شما باید اول ماسک اکسیژن خودتان و سپس ماسک اکسیژن فرزندتان را به صورت بزنید.» والدین و مراقبان باید اول احساسات خود را مدیریت کنند. اگر به فرزندتان اطلاع دهید که برای مراقبت از احساسات خود به اندکی زمان احتیاج دارید مشکلی ندارد. این کار به کودکان آموزش می‌دهد که احساسات طبیعی هستند و همگی ما می‌توانیم نحوه مدیریت احساساتمان را بیاموزیم. بزرگسالانی که در مدیریت احساسات خود مشکل دارند می‌توانند برای یادگیری روش‌های جدید مدیریت احساسات خود کمک بگیرند. برای مثال، حضور در گروه‌های فرزندپروری، مشاوره، و کارگاه‌ها می‌توانند مفید باشد.

کودک یا نوجوان شما سعی دارد چه چیزی به شما بگوید؟

به خاطر داشته باشید که دقیقاً مانند یادگیری یک زبان جدید، یاد گرفتن نحوه مدیریت احساسات می‌تواند برای همه افراد چالش برانگیز باشد. کودکان و نوجوانانی که احساسات شدیدی را تجربه می‌کنند و نمی‌توانند آن را به روش مناسبی مدیریت کنند ممکن است رفتار نامناسبی از خود نشان دهند. آنها اینطوری به شما می‌گویند که، «کمک لازم دارم. به تنهایی از پس این مشکل برآمدن برای من بیش از حد سنگین است.» والدین و مراقبانی که می‌توانند در یک رابطه صمیمی و باز حمایت ارائه دهند به رشد توانایی‌های فرزندان خود کمک می‌کنند.

آیا فرزندم در رابطه ما احساس امنیت و آرامش دارد؟

یکی از بزرگ‌ترین هدایا برای فرزند کمک به آنها به منظور داشتن احساس امنیت در رابطه است. والدین و مراقبانی که از فرزندپروری مثبت استفاده می‌کنند (مثلاً تشویق فرزندان، کمک به فرزندان برای دیدن نقاط قوت خود) و فرزندان خود را به ابراز احساساتشان به روش‌های مناسب اجتماعی دعوت می‌کنند، به فرزندان خود کمک می‌کنند تا در مدیریت احساسات بهتر شوند. توجه کردن به مواقعی که کودکان و نوجوانان در کنترل احساسات چالش برانگیز مشکل دارند و ارائه حمایت صمیمانه، دلسوزانه و مداوم روش قدرتمندی برای کمک به رشد مهارت‌های آنها می‌باشد.

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>