

مدیریت هیجانات در والدین و کودکان

مریم میمندی نژاد

مشاور دبستان پسرانه دوره اول

زمنستان ۹۹

مفهوم هیجان

- احساسات و حالت هایی با جنبه های روانی، جسمانی و رفتاری هستند که معمولاً به صورت واکنش به رویدادهای مهم زندگی ایجاد می شوند.

- ▶ هیجان‌ها، پدیده‌های چندوجهی‌اند.
- ▶ حالت‌های عاطفی ذهنی هستند و باعث می‌شوند تا به شیوه خاصی احساس کنیم؛ مثلاً خشمگین یا شاد شویم.
- ▶ نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌سازند. مثل افزایش ضربان قلب، عضلات تنیده و تنفس سریع
- ▶ هیجان‌ها همانند گرسنگی برای موجودات زنده جنبه کارکردی دارند و باعث بقای آن می‌گردند. مثل خشم و ترس
- ▶ هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی هستند و ارتباط ما را با دیگران تسهیل می‌سازند.

- ▶ هیجان منفی باعث بسیاری از مشکلات بین فردی مثل دلخوری‌ها، درگیری‌ها و حتی خودکشی و قتل می‌شوند.
- ▶ هرچند ممکن است افراد پس از فرونشینی هیجان‌اتشان از رفتار خود پشیمان شوند؛
- ▶ هیجان‌ها زیربنای اعمال ما هستند. پس برای نتیجه بهتر، به مهارتی نیاز داریم که بتوانیم هیجان‌های ناخوشایند و منفی خود را کنترل و مدیریت کنیم

ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها

- ▶ **عدم مدیریت هیجان‌ات :**
- ▶ آسیب جسمی و روانی .
- ▶ شکسته شدن حلقه ارتباط بین فردی شده
- ▶ آسیب جدی به روابط زناشویی و خانوادگی
- ▶ انزوا و افسردگی
- ▶ محدود کردن ارتباطات اجتماعی
- ▶ آسیب‌زندگی ، مانند ترس زیاد

ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها

- ▶ رفتارهای هیجانی کنترل نشده باعث :
- ▶ ایجاد مشکلات رفتاری در کودکی
- ▶ ایجاد ارتباطات نامناسب در نوجوانی
- ▶ اختلالات شخصیتی و روانی در بزرگسالی
- ▶ طلاق
- ▶ اعتیاد
- ▶ خودکشی

▶ از هر ۵ کودک و نوجوان ، ۱ نفر مبتلا به یک اختلال
رفتاری / هیجانی می شود .
(سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۵)

مشکلات رفتاری و هیجانی باعث :

- ▶ تداخل این مشکلات در کسب مهارت های متناسب با سن کودکان
- ▶ طرد شدن از طرف دوستان و معلمان (پاترسون و استول میلر، ۲۰۱۲)
- ▶ شکست تحصیلی و اجتماعی (فرگوسون، لنسکی و هوروود، ۲۰۱۱)،
- ▶ بزهکاری (کمپبل، ۲۰۱۵)
- ▶ استرس والدین (کازدین، ۲۰۰۹)
- ▶ خشونت، اعتیاد، مشکلات بین فردی و انواع جرایم
- ▶ مرگ ۴۰۲۰ ایرانی در سال ۹۴ در اثر خودکشی که بیشترین آمارمربوط به ۱۵ تا ۲۵ ساله ها بوده است.
- ▶ ۸ درصد دانش آموزان پایه نهم افسردگی در سال ۹۴

ضرورت آموزش مدیریت هیجانات به والدین

- ▶ آموزش مدیریت هیجانات به والدین باعث کاهش مشکلات رفتاری فرزندان می شود.
- ▶ والدین کودکان مبتلا به اختلال‌های رفتاری غالباً در برخورد‌های انضباطی، خشن، ناهماهنگ و ناتوان هستند و مهارت‌های هیجانی اندکی دارند.
- ▶ مادرانی که سطوح بالایی از استرس و مشکلات هیجانی را تجربه می کنند در مقابله با ایفای نقش والدینی ضعف نشان می دهند و در نتیجه در تربیت کودکان با مشکلاتی مواجه می شوند که افزایش اختلال‌های رفتاری در کودک را به دنبال خواهد داشت.

چند نکته :

هیجانان بخشی از وجود ما هستند

هیجان باعث شور و نشاطی و جوش و خروشی در زندگی می شوند

هیجانان یک ابزار ارتباطی هستند

انتقال درست هیجانان و احساسات، برداشت و تفسیر صحیح از هیجانان و احساسات دیگران باعث ایجاد ارتباط و برخورد مناسب می شود

انواع هیجانات

▶ هیجانات مثبت

▶ خوش بینی

▶ لذت

▶ عشق

▶ علاقه

▶ پذیرش

▶ قدرت

▶ صلح

▶ صمیمیت

▶ رضایت

هیجانات منفی

غمگینی

خشم

ترس

اضطراب

ناامنی

تنهایی

طرد

ناامیدی

تنفر

احساس تهدید

شناخت هیجان‌ها

▶ چه چیزی شما را خوشحال میکند؟

▶ چه چیزی شما را غمگین می‌کند؟

▶ از چه چیزهایی خجالت می‌کشید؟

▶ چه چیزهایی در شما ترس و خشم به وجود می‌آورد؟

کمک به کودکان در شناخت و بیان احساساتش

- ▶ **مرحله 1:** « واژگان احساسی » فرزندتان را افزایش دهید.
- ▶ **مرحله 2:** ابراز احساسات را به صورت عملی اجرا کنید.
- ▶ **مرحله 3:** شناخت و ابراز عواطف را تمرین نمایید.
- ▶ **مرحله 4:** احساس و عواطف کودک را مورد تمسخر قرار ندهید.



Adobe Acrobat
Document

▶ مهارت مدیریت هیجان به شما کمک می‌کند تا
بتوانید هیجان‌های منفی خود را شناسایی و
کنترل نمایید،

نه اینکه هیجان‌ها بر شما حاکم بوده و رفتار
شما را رقم بزنند.

- ▶ هیجان‌ها بنا بر ماهیتشان، تحلیل رونده و تقریباً زودگذر هستند.
- ▶ اهمیت موضوع، شناسایی به موقع هیجانات و مدیریت آنها می باشد، جهت پیشگیری از رفتار نامناسب
- ▶ خود آگاهی یا شناخت بیشتری نسبت به خود، واکنش مناسب تر نسبت به هیجانات را به دنبال دارد.
- ▶ شناسایی هیجان‌ها باعث ایجاد رفتار مناسب می شود.

شیوه مدیریت هیجان

- ▶ آگاه شدن نسبت به هیجان‌های مثبت و منفی، شناسایی علائم قابل تشخیص چهره‌ای و ژستی و کلامی؛
- ▶ ارائه آموزش‌هایی در رابطه با پذیرش هیجان‌های مثبت و منفی بر اساس آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های آرام‌سازی و پذیرش هیجان‌های خود؛
- ▶ یادگیری مدیریت خشم و راهبردهای مقابله‌ای؛
- ▶ یادگیری مهارت‌های ارتباطی، روابط بین‌فردی و ابراز وجود و همدلی
- ▶ انتخاب منطقی‌ترین رفتار در زمان داشتن آن احساس؛
- ▶ ارائه شیوه‌هایی به منظور تبدیل و تغییر هیجان‌های منفی به هیجان‌های خنثی یا مثبت

مدیریت شناختی هیجان

▶ ۱. شرایط را انتخاب کنید.

▶ دوری از موقعیتهایی که در ما هیجانانگیز ناخواسته ایجاد می‌کند

▶ ۲. شرایط را تغییر دهید.

▶ انجام کاری که خوب از پس آن بر میاییم در موقعیت های مهم

▶ ۳. نقطه تمرکز توجهتان را تغییر دهید.

▶ تغییر توجه از برترین ها به افراد پایین

▶ ۴. افکار خود را تغییر دهید.

▶ ته ته عمیق ترین هیجانات، باورهایی وجود دارد که آن هیجانات از آنها نشأت می‌گیرند. (مثلا احساس ناراحتی با از دست دادن ، احساس شادی با اتفاق خوب) با تغییر افکارتان می‌توانید تفسیرتان را از شرایط تغییر دهید.

▶ برای اینکه بتوانید در کمترین زمان هیجان‌های خود را شناسایی کنید، به حوزه‌های زیر در خودتان توجه نمایید:

▶ **نشانه‌های بدنی؛** گره کردن مشت‌ها ، ساییدن دندانها

▶ **افکار و باورها؛** افکار زمان غمگینی : همیشه همینطوره ، هیچی عوض نمی شه

▶ **اعمال؛** خشمگینی و بالا بردن صدا

▶ **انگیزش‌ها؛** کمی فکر کنید و ببینید به عقیده شما افراد در موقعیت‌های مختلف چگونه باید رفتار کنند. برای مثال از خودتان بپرسید کدام مورد برای صحبت با یک همسر مناسب‌تر است: بحث آرام یا جیغ و داد کردن؟ سپس رفتارهای خودتان را با لیستی که از معیارهای خود برای رفتارهای مناسب دیگران تهیه کرده‌اید مقایسه کنید.

▶ **خود را به عنوان یک مقابله‌کننده خوب باور کنید و اطمینان داشته باشید که می‌توانید از عهده کنترل هیجانات منفی‌تان بربیاید.**

- ▶ برای کنترل هیجانانتان از سبک مقابله سرکوب گر استفاده نکنید، چراکه هیجان سرکوب شده در جای دیگر و به شکلی شدیدتر خود را نشان خواهد داد.
- ▶ بجای انکار و سرکوب نمودن هیجانات منفی، آن‌ها را بپذیرید و آگاهانه به مدیریت آن‌ها پردازید.
- ▶ افکار غیرمنطقی زیربنای هیجانات خود را بررسی کرده و آن‌ها را اصلاح نمایید (بچه‌ها باید خیلی منطقی رفتار کنند، اتاقشان همیشه را باید تمیز کنند).

موانع مدیریت هیجان‌ها

برخی افراد با متوسل شدن به توجیه‌های مختلف، شیوه رفتار و ابراز هیجانات منفی‌شان امری طبیعی جلوه داده و مانع تغییر و پیشرفت خود در زمینه مدیریت صحیح هیجان‌ها می‌گردد؛ مثلاً:

▶ طبیعی است که در این موقعیت آشفته شوم

▶ این تنها کاری که می‌توانم بکنم

▶ من اینجوری‌ام، دست خودم نیست . همینه که هست

▶ من که خودم نمی‌خواهم بد باشم، حتماً دلیل موجهی دارم

▶ نمی‌توانم فرا موش کنم و راحت از کنارش بگذرم

▶ آگه الآن این طوری واکنش نشان ندهم، زمینه را برای تکرار این شرایط مهیا کرده‌ام

▶ من یک عمر این طوری بوده‌ام نمی‌توانم عوض بشوم

▶ بارها سعی کرده‌ام اما موفق نمی‌شوم

▶ در صورت تغییر، جذبه و تعصب خودم را از دست می‌دهم و به فردی ضعیف تبدیل می‌شوم

▶ یک مادر مضطرب، یک پدر خشن، یک همسر زودرنج و یا یک دوست افسرده تا زمانی که یکی از توجیه‌های مذکور یا مشابه آن‌ها را برای ابراز هیجانات منفی خود در ذهن دارند، هرگز نمی‌تواند برای تغییر و تمرین مهارت مدیریت هیجان‌ها گام بردارند؛

▶ بنابراین به منظور فراگیری این مهارت، ابتدا باید اندکی بیاندیشید و خودگویی‌ها و دلایل ناکارآمدی را که برای هیجانات شدید و کنترل نشده‌تان در ذهن دارید دور بریزید.

▶ کودکان خانواده‌های سخت‌گیر و بی‌اعتنا پرخاشگرترند.

راهکارهای فوری مدیریت هیجانات

- ▶ **نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و با فشار بیرون دهید.**
- ▶ **تا ده بشمارید.**
- ▶ **با یک فرد مطمئن صحبت و درددل کنید.**
- ▶ **کاری را انجام دهید که به شما احساس خوبی می دهد، مثلاً پیاده روی کنید، آهنگ دلخواهتان را پخش کنید.**
- ▶ **کاری را انجام دهید که حواس شما را از موضوع پرت می کند، مثلاً اگر در خانه هستید خود را با کار خانه مشغول کنید و اگر در محل کار هستید، میز خود را مرتب کنید**
- ▶ **دوش بگیرید.**
- ▶ **در اولین فرصت که هیجانانتان فروکش کرد و دیدید بر واکنشهایتان تسلط دارید، هیجانات خود را با فردی که موجب این احساس شده در میان بگذارید.**