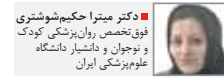


چگونه مهارت همدلی را به فرزندان بیاموزیم؟

شیوه آموزش همدلی به کودک



دکتر میترا کخامی مشاور کودک فوق تخصص روان پریشی کودک و نوجوان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

نمی‌دانم این واژه چقدر به گوشان خورده و آن را چطور تعریف می‌کنید؟ در میان خاطرات مطبوعی با پدرم هست که یک بار مادری با کودک دبستانی‌اش مراجعه کرده بود و می‌گفت: «بچه‌ام تو مدرسه کمک می‌خوره و صدشاز درنمی‌آید و مقصر هم خود منم.» می‌گفت: «از سنین پایین به او یاد دادم که

• به مسائل از زاویه دید دیگران نگریستن، یا به اصطلاح با کفش‌های آنها راه رفتن و هاشتن توانایی تنظیم پاسخ‌های هیجانی فردی. با این تعریف می‌توان چنین نتیجه گرفت که همدلی به درجات مختلف در افراد وجود دارد و با تمرین و درک روان‌شناختی این پدیده می‌توان آن را تقویت کرد. آنچه در ادامه «آموزش سلامت» این هفته می‌خوانید، شیوه آموزش مهارت همدلی به کودکان است؛ مهارتی که یادگیری آن زندگی را برای کودکان با معناتر می‌کند.

میتواند؟ به نظر شما بچه‌ها از چه سنی و از چه کسانی می‌توانند همدلی را یاد بگیرند؟ آیا افراط در این آموزش می‌تواند برای کودک مشکلاتی ایجاد کند؟ بگذارید از تعریف همدلی شروع کنیم. همدلی پدیده پیچیده‌ای است که اجزای بسیاری را دربرمی‌گیرد. باید توجه کنیم حتی خیلی از بزرگسالان نیز در توانایی همدلی دچار مشکل هستند. اجزای همدلی عبارتند از:

- آگاهی احساس از خود و توان افتراق احساسات خود از دیگران؛

وقتی کسی با او بدرفتاری می‌کند، خودش رو به جای اون بگذاره و فکر کنه چرا اونقدر عصبانیه؟ او در مدرسه وقتی با پر خاشگویی بچه‌ها روبرو می‌شه، می‌گفت: «می‌فهمم ایران عصبانی هستی و دوست داری من رو تک بزنم... من چه کمکی می‌تونم به تو بکنم؟» بچه‌ها هم او را مسخره می‌کردند و بعد از کتک زدنش می‌گفتند: «تنها کمکی که می‌تونی بکنی اینه که از جلوی چشمون دور بشی.» پس بچه در کلینیک می‌گفت: «بچه‌ها سر به سر من می‌ذارن و می‌کن سال دیگه مدرسه

در مدرسه صحبت می‌کنند، بحث در مورد تجارب قربانیان قلدری می‌تواند مانع ورود او به چنین رفتارهایی شود. چنین آموزش‌هایی به کودکان کمک می‌کند در شرایطی که کنترل هیجان مشکل است، قرار نگیرند.

برای مثال می‌توان برای کنار آمدن کودک با سفر سخت با ماشین از او پرسید آیا می‌تواند تصور کند که اجداد ما چگونه سفرهای سخت و طولانی با اسب و واگن‌های پرسر و صدا را تحمل می‌کردند؟ بچه‌ها گفتمانی غیرعاطفانه در مورد میزان توانایی کنترل هیجانات و وسوسه‌های خود دارند. مطالعات نشان داده سعی در کنترل و مقاومت علیه وسوسه‌ها کمتر از اجتناب از این موقعیت‌های سخت، موثر است. می‌توان به بچه‌ها آمیخت برای داشتن کنترل بر خود لازم نیست قوی‌تر شوند، بلکه می‌توانند هر هوشمندتر عمل کنند. مثلاً دوری کردن از بچه‌هایی که فشار به همسالات وارد می‌کنند یا کنار گذاشتن تلفن همراه هنگام انجام تکلیف که نیازمند داشتن کنترل بر خود می‌باشد.

افراد شبیه خود همدلی بیشتری دارند. اگر آنها احساس مشترک بودن برخی تجارب ناخوشایند را با دیگران داشته باشند همدلی کردن برای آنها آسان‌تر خواهد بود.

د. فاصله همدلی سرد و گرم را به کودکان آموزش دهید. برای کودک مثال بزنید که آیا تاکنون متوجه شده چقدر سخت است که وقتی گرسنه نیست، اشتهای خوردن غذا را داشته باشد؟ پس وقتی افراد خونسرد و راحت هستند، درک احساس فیزولوژیک برانگیخته بودن (مانند خشمگین شدن) دشوار است.

این فاصله باعث اشتباه در قضاوت و عدم همدلی می‌شود. ما می‌توانیم از لحظات ناراحتی دیگران به‌عنوان فرصتی برای ایجاد همدلی نسبت به آنها استفاده کنیم. وقتی کودک از یک درگیری فیزیکی

می‌کنند، ارتباط وجود دارد. والدینی که در مورد وضعیت هیجانی و ذهنی کودکانشان با آنها صحبت می‌کنند، کمک می‌کنند کودکان به این درک برسند که چگونه عقاید، امیال و هیجانات انسان می‌توانند انگیزه بروز یک رفتار شوند.

ز. از فرصت‌های روزمره برای الگوسازی و نشان دادن احساسات همدلانه نسبت به دیگران استفاده کنید. مثلاً اگر در خیابان با تلویزیون شاهد هستی که کسی قربانی خشونت شده، با کودک در مورد اینکه آن فرد چه حسی دارد، صحبت کنید.

ح. به کودکان کمک کنید متوجه شوند چه چیز مشترکی با سایر افراد دارند. مطالعات نشان داده انسان‌ها برای افراد آشنا با



ج. اجازه دهید کودکان نقش‌ها و دیدگاه‌های دیگران را بررسی کنند. شنیدن و تماشای داستان‌ها (از طریق کتاب و فیلم) فرصت‌هایی برای تمرین درک دیگران است. می‌توان از کودک پرسید شخصیت‌های فیلم چگونه فکر می‌کنند؟ چه باوری دارند؟ احساساتان چیست و چه درخواستی دارند؟ و سوال پایانی اینکه «بچه‌ها چگونه متوجه این مسائل شدند؟»

رمان‌هایی که خواننده را به چالش می‌کشد تا ابعاد شخصیت‌های داستان را پیدا کند، باعث بهبود ادراک نظر دیگران می‌شوند. بازی‌های تخیلی که کودکان در آن به ایفای نقش می‌پردازند می‌توانند باعث شکل‌گیری بزرگ همدلی شوند.

به بچه‌ها نشان دهید چهره افراد با هیجانات خاص چه تغییری می‌کند؟ این کار باعث درک بهتر هیجانات دیگران می‌شود. در برخی از مطالعات افراد درخواست شد هیجانات خاصی را در چهره خود نمایش دهند. این کار باعث تغییر در فعالیت برخی از بخش‌های مغز شد. تغییر چهره مناسب با موقعیتی که دیگران در آن قرار دارند باعث افزایش قدرت همدلی می‌شود.

مثلاً مادری می‌گفت: «من آموختم وقتی کودک ۴ ساله‌ام از رفتن به رختخواب با گریه و جیغ کشیدن امتناع می‌کند، از او پرسیم چه حس و چه فکری دارد. هفته پیش او در برابر این سوال من پاسخ داد که می‌ترسد زیرا فکر می‌کند هیولای «کارتون» «کارخانه هیولاه» در کمد قائم شده است.» مادر گفت: «به جای انکار احساس او و به کار بردن جملاتی مانند تو بزرگ شدی و خودت خائمی هستی، به او گفتم بیا با هم کمد را بگردیم و اضافه کردم، قیافه اون هیولا اونقدر عجیب بود که تو حتی شب با فکر اون بیرون نمی‌آیی.»

کودک با شنیدن جملاتی که نشان‌دهنده پذیرش احساسات او است، گفت: «فک کنم اگه سیدی رو از خونه خارج کنیم، اونوقت من راحت بخوابم.» و خودش پیشنهاد داد که سیدی را درون ماشین بگذاریم. مادر ادامه داد: «پس از این کار به کودک اطمینان دادم که همیشه مراقب او هستم و به اندازه‌ای نوری‌ام که از پس هر هیولایی در قفسه‌ها برپاییم و کنار کودک نشستم تا او به خواب برود.»

مادر این کوچولو افزود: «قبل از این با کودک بحث می‌کردم و سعی می‌کردم به او بفهمانم که اون فقط یک کارتون مسخره بوده و وقتی کودک ساکت نمی‌شد به او می‌گفتم اگر ادامه بدی، خونه رو ترک می‌کنم تا یک هیولای واقعی سراغت بیاد.»

ا. اجازه دهید همدلی با دیگران بر اساسی اخلاقیات در کودکان شکل بگیرد و آن را با تنبیه و تشویق همراه نکنید. اگر شیوه والدگری و والدین مقتدرانه و انضباط همراه با محبت باشد، بچه‌ها حس درونی درست و نادرست بودن مسائل اطراف را پیدا خواهند کرد و به پیامدهای اخلاقی کارهایشان فکر می‌کنند. وقتی والدین در مورد تأثیر عملکرد نادرست خود بر دیگران صحبت می‌کنند، حس درونی اخلاقیات در کودکان شکل می‌گیرد.

چگونه به کودک کمک کنیم شناخت مناسبی از هیجانات خود به دست آورد؟

برای پاسخ به این سوال باید کمک کنیم که کودک با اسامی هیجانات آشنا شود و بتواند بر احساسات خود نامی بگذارد، مثلاً خشم یا ناراحتی متفاوت است و علامت جسمی متفاوتی با خود همراه می‌آورد. غم و غصه با اضطراب و ناامیدی هر یک حس متفاوتی هستند که باعث مشکلات خاص خود می‌شوند. شناخت هیجانات بخشی از مهارتی به نام خودآگاهی است که می‌تواند به کودکان کمک‌های بسیاری کند تا بتوانند مدیریت موفق‌تری در شرایط گوناگون داشته باشند. در این زمینه می‌توان از کتاب‌هایی استفاده کرد که هیجانات کودک را با تصاویر زیبا و اشعار ساده تعریف کرده است. اگر والدین به جای واکنش‌های عجولانه و بعضاً استفاده از کلام و رفتار نامناسب در موقعیت‌های واقعی زندگی خود بکوشند بر احساس خود نامی بگذارند و حالات خود را با کلام عملی خوبی برای کودکان ارائه داده‌اند. وقتی والدین به کودکان کمک می‌کنند تا با هیجانات منفی خود به روش پذیرش همراه با رویکرد حل مساله کنار بیایند، آنها با احتمال بیشتری به دیگران توجه همدلانه نشان خواهند داد. ■

د. دلیل تراجش برای عملکرد نادرست توسط یک بزرگسال می‌تواند باعث کاهش حس همدلی و دوری از اخلاقیات در کودکان شود.

ا. برقراری تعاملات هیجانی‌خوشایند، تماس بدنی و بوسیدن و درآغوش گرفتن کودکان می‌تواند باعث شکل‌گیری احساسات مثبت در کودکان شود و ادراک و انتقال این احساس را به دیگران راحت‌تر کند. ■



 @salamatweekly



 www.salamat.ir



 @salamatweekly

سلامت بخوانید سلامت بمانید

