

إخفاء المشاعر السلبية عن الأطفال بين التدريب العاطفي والتوازن



ترجمة حفصة جودة

ما بين البكاء في المرحاض ومغادرة المنزل في نوبة غضب، لا يرغب العديد من الآباء في أن يراهم أطفالهم وهم في حالة انفعالية، لكن هل هذا هو التصرف الصحيح، وهل يجب أن نخفي مخاوفنا من العناكب أو غضبنا من رئيسنا في العمل؟ يبدو الموضوع معقدًا لكن البحث التالي خرج ببعض النتائج الواضحة.

يعتقد بعض الآباء أن إظهار المشاعر السلبية أمام الأبناء قد يتسبب في معاناتهم، فعلى سبيل المثال قد يفكر الأطفال بأنهم السبب في ذلك أو قد يصيبرهم عدوى تلك العاطفة، وفي الحقيقة فهذه الأخيرة لها أساس علمي -ظاهرة "العدوى العاطفية" أمر حقيقي - ووجدت بعض الدراسات الحديثة أن خوف الآباء من زيارة طبيب الأسنان قد ينتقل إلى أطفالهم.

من ناحية أخرى هناك فكرة بديهية تقول إننا يجب أن نكون صادقين مع أطفالنا، ومن المفيد لهم أن يشاهدوا آباءهم وهم يعانون وكيف يتغلبون على مشاعرهم السلبية في النهاية مثل جميع البشر، فإذا رآك طفلك وأنت تفعل ذلك ألن يساعده على تعلم التعامل مع مشاعره الخاصة؟

خطر القمع

هناك 3 مفاهيم يجب أن نضعها في اعتبارنا عندما يتعلق الأمر بإظهار المشاعر أمام الأطفال: القمع والمشاعر غير المحتواه والتحدث عن المشاعر، يحدث القمع عندما تحاول إخفاء العلامات الظاهرية للمشاعر، ولسوء الحظ فإن هذا القمع لا ينجح غالبًا لأن القمع يؤدي في الحقيقة إلى زيادة ضغط الدم والإثارة الفسيولوجية، ويستطيع من يراقبك أن يكتشف توترك هذا رغم محاولات إخفاؤه مما يجعلهم

يشعرون بالتوتر أيضًا.

وجد بحث حديث أيضًا أنه عندما يصيب الآباء مشاعر سلبية (مثل الغضب أو الاستياء) ويحاولون إخفاءها عن أطفالهم فإن جودة علاقتهم مع أبنائهم تنخفض ويقل إدراكهم لاحتياجات أطفالهم.

المشاعر غير المحتواه ليست مفيدة للأطفال، فهذه المشاعر تكون حادة عاطفيًا

في الواقع حتى الأطفال الرضع يتأثرون بتفاعل آبائهم معهم، فإذا قمت بكبت مشاعرك فإن الأطفال الرضع ينزعجون من ذلك، يبدو ذلك واضحًا في تجربة ”الوجه الثابت“ (face still) حيث يقوم الآباء بعدم إظهار أي مشاعر لفترة من الوقت، هذا الوضع كان محفزًا للتوتر حتى بالنسبة للأطفال الرضع، وكان واضحًا بشدة عدم ارتياحهم لهؤلاء الآباء غير المتفاعلين ومحاولاتهم لحث آبائهم على التفاعل معهم.

من ناحية أخرى فإن المشاعر غير المحتواه مثل الغضب والحزن ليست مفيدة للأطفال أيضًا، فهذه المشاعر تكون حادة عاطفيًا دون محاولة لتنظيمها أو استيعابها، والصراخ وتحطيم الأشياء ولوم الآخرين على التسبب في غضبك هي مظاهر لتلك الحدة.

في حالة الخوف من طبيب الأسنان فإن المشاعر غير المحتواه تعني التصرف كما لو أن عيادات أطباء الأسنان أماكن مخيفة، بدلًا من القول ”أعلم أنني أعاني من الخوف لكنني أحاول التعامل معه“.

الحل الوسط

لذا إذا كان القمع أمرًا سيئًا والمشاعر غير المحتواه أيضًا سيئة، فما الحل الوسط؟ إنه التحدث عن تلك المشاعر والتعامل معها وأن يرى طفلك أنك تحاول التعامل معها، وجد أحد الأبحاث أن الأطفال بعمر 6 سنوات يصبح لديهم فهم أفضل للمشاعر ومهارات التعامل معها إذا تحدثت معهم أمهاتهم عن مشاعرهم من عمر 3 سنوات، في الحقيقة كلما تحدثت الأم كثيرًا تحققت نتائج أفضل.



كيف نتوصل إلى حل وسط؟

في دراسة أخرى كتبت الأمهات مذكرات يومية عن التعبيرات العاطفية التي أظهرها لأطفالهم في مرحلة ما قبل المدرسة بما في ذلك تفاصيل عن كيفية تعاملهم مع تلك المشاعر وكيفية شرحها، كان أطفال الأمهات الذين عبروا عن حزنهم وتوترهم لديهم معرفة عاطفية أعلى حسب تقييم معلمهم، وفي الحالات التي شرحت فيها الأم أسباب حزنها لطفلها كان السلوك الاجتماعي الإيجابي أعلى عند الطفل، ومن المرجح أن يكون الأمر نفسه بالنسبة للآباء لكن البحث تم إجراؤه على الأمهات فقط.

لكن كيف نحقق نهجًا متوازنًا في المنزل بالنظر إلى تلك الخيارات:

– أنت تشعر بالحزن الشديد وترغب في مغادرة الغرفة للبكاء، أما طفلك فيشعر بأن هناك شيئًا خاطئًا لكنه لا يعلم ما هو.

– أنت حزين جدًا ولا تستطيع التوقف عن البكاء أمام طفلك.

– أنت حزين للغاية ولديك رغبة في البكاء قليلًا فتخبر طفلك أنك متعب وكان يومك سيئًا، وأن الأمر لا يتعلق به، ثم توضح أنك بحاجة للجلوس والاسترخاء والتحدث مع أصدقائك على الهاتف وسوف تشعر بتحسن قريبًا.

يجب على الآباء أن لا يخفوا مشاعرهم ولا يطلقوا لها العنان دون قيود

يمنح السيناريو الثالث فقط فرصة للأطفال ليتعلموا المزيد عن المشاعر وكيف يتعاملون معها، ويشير الباحثون إلى ذلك بأن الآباء يقومون هنا بدور المدرب العاطفي، في هذا النمط من الأبوة تصبح المشاعر السلبية فرصة للأطفال لكي يتعلموا حل مشاكلهم.

بشكل واضح يجب على الآباء أن لا يخفوا مشاعرهم ولا يطلقوا لها العنان دون قيود، وبدلاً من ذلك، ينبغي أن يتحدثوا مع أطفالهم عن تلك المشاعر خاصة عن السبب فيها وكيف يحاولون التعامل معها.

لذا عندما تشعر بالحزن أو الغضب أو الإحباط في وجود طفلك، قم بتوضيح وشرح ما يحدث بطريقة يفهمها الطفل، إنك بذلك تقدم معروفاً لطفلك، كما أنه سيكون أمرًا جيدًا لك، فالأطفال لديهم حساسية ورأفة عالية وسوف يقدمون لك بعض النصائح التي ستضع الابتسامة على وجهك.

المصدر: ذي كونفرسيشن