

# لهذه الأسباب لا ينبغي تعليم الأطفال قمع مشاعرهم

كتبه موقع لافيدا | 23 ديسمبر، 2022



ترجمة وتحرير: نون بوست

تعلم الرجال طبعًا كتمان مشاعرهم وعدم البكاء أمام الآخرين أو إظهار أي عاطفة، ولكن المجتمع الآن يدرك أنه من الصحي أن يظهر الرجال جانبهم العاطفي؛ حيث يجعل هذا الأمر الذكور أفضل أطفالًا وآباءً وأزواجًا محبين وأشخاصًا صالحين بشكل عام.

حين نكتم المشاعر بعمق فإنها تتحول إلى قنبلة موقوتة، وسوف تنفجر هذه القنبلة العاطفية عندما لا تتوقعها. وقد وجدت دراسة أجريت في جامعة بيركلي أن الرجال الذين يظهرون مشاعرهم لديهم تنوع عاطفي.

عندما يتعلم الأطفال إظهار كل من المشاعر الإيجابية والسلبية بشكل فعال، يتعرضون بشكل أقل إلى الاكتئاب والقلق. مع العلم أن كتمان المشاعر بشكل مبالغ فيه ليس مفيدًا للصحة العقلية لأي شخص.

# 10 فوائد لتعليم الأطفال عدم قمع المشاعر

قد حان وقت أن تعلم أطفالك عدم قمع مشاعرهم، فينبغي أن يتأكد هؤلاء الأطفال من أنهم أحرار في التعبير عن مشاعرهم منذ البداية لأنها تؤثر بشكل مباشر على حياتهم. ويساهم هذا الأمر في تقليل معدلات الاكتئاب والقلق بشكل كبير، إلا أن هناك فوائد أخرى لتعليم الأطفال عدم كبت مشاعرهم، وفيما يلي بعض الأشياء الجيدة الأخرى التي يمكن أن تنتج عن تعلم الشاب التنوع العاطفي وأنه بإمكانه عيشها جميعاً.

## عدم قمع المشاعر يساعد في تكوين علاقات أفضل

تتطلب العلاقات من الناس أن يكونوا ضعفاء وأن يتحدثوا عن الأشياء التي تزعجهم، وعندما لا يتحدث الشخص المشاكل التي يعاني منها، يصبح الأمر بمثابة الجرح المتقيح الذي يزداد سوءاً. ومع ذلك؛ يصبح التواصل سهلاً إذا تعلم الطفل التعامل مع المشكلة والتعبير عنها بشكل واضح، فعندما يريد المرء شريكاً يقضي حياته معه؛ فإنه يحبذ شخصاً منفتحاً وصادقاً. ومن الضروري أن تعرف أن مشاعرك لا تقل أهمية عن مشاعر شريكك، لذا يجب أن تكون حراً في مناقشة الأشياء وعدم الاحتفاظ بها لنفسك.

## تكثف أحلامك

تخيل مدى فظاعة التفكير في مشاكلك باستمرار، فلا تشعر بالحرية في البكاء أو التعبير عن غضبك أو التحدث عن الأشياء التي تزعجك؛ حيث من الصعب التخطيط للمستقبل وأن تعيش الحاضر كما ينبغي. وعندما يُسمح بالتنوع العاطفي؛ ترفع سحابة الحزن السوداء التي تمنع الطفل من رؤية ما هو أبعد من الحاضر الذي يعيشه.

# تتحسن ثقتك بنفسك وشجاعتك عندما لا تقمع مشاعرك

يفتقر الأطفال إلى الثقة بالنفس عندما تخرج العواطف عن السيطرة، فمثلاً إذا كنت في علاقة سيئة حيث قام شخص ما بخداعك، فهذا يضع الخوف من مواعدة شخص آخر في ذهنك. ومع ذلك، عندما يتعلم الأطفال التحدث عن هذه المواقف وتبسيط الضوء على الأشياء، فإن آلام الماضي لن تعد مكبوتة بداخلهم. ولا يعني هذا الأمر أن الألم يزول تلقائياً لكنهم يجدون الراحة في الحديث عنه.

## التمتع بحياة اجتماعية أفضل عندما لا يقمعون مشاعرهم

لا يشعر الناس بالرغبة في الخروج مع مجموعة والاستمتاع عندما يكونون محطمين عاطفياً؛ حيث إن كتمان المشاعر بالداخل يجعل أي شخص بائساً حيث سيجد الشخص المضطرب عاطفياً صعوبة في الذهاب إلى العمل أو المواعدة أو التفاعل الاجتماعي.

ومع ذلك؛ عندما يتعلم الأطفال في سن مبكرة عدم قمع مشاعرهم والتعبير عنها ومعالجتها، فإنهم يتحررون من الروابط التي تقيدهم، وسوف يرغبون في الخروج والاستمتاع عندما لا يكونون مكبلين بمشاعر ماضية مكبوتة.

## التواصل بشكل أفضل

هل سبق لك أن تعاملت مع شخص عليك أن تسأله مئات المرات حقيقة ما يحدث معه ولا يفسر لك أي شيء؟ تعتبر هذه حالة نموذجية لشخص يتعرض لقمع المشاعر حيث إنهم يعرفون أنهم يشعرون بالفزع لكنهم لا يعرفون كيف أو ماذا سيقولون لك.

يواجه الأطفال الذين يتعلمون قمع مشاعرهم وانتظار رحيلهم؛ مشاكل في التواصل، ولكن لأن التعبير عن مخاوفك وإعلان الأمور في العلن سوف يحركك، فعلم أطفالك أنه لا بأس من التحدث عن مشاعرهم وما يزعجهم، وأنه شعور أفضل بكثير من كبتها.

# الأطفال الذين لا يقمعون المشاعر يتمتعون بصحة أفضل

يمكن أن يكون للإجهاد وكتمان المشاعر الزائدة تأثير مباشر على قلب الإنسان. ووفقا للمكتبة الوطنية للطب؛ يتضاعف التأثير على ضغط الدم عندما يكون الجسم تحت الضغط، ولهذا لا يمكنك قمع الآلام وخيبات الأمل في الحياة ولا تتوقع أن تكون صورة بصق للصحة.

من المؤكد أنك سمعت كثيرا أن التوتر يقتل ولا يحتاج قلبك إلى زيادة الضغط عليه أو إجهاده، وربما تعتقد أن هذا الأمر لا ينطبق على الأطفال، ولكن وفقا لجمعية القلب الأمريكية، فإن الأطفال ليسوا محصنين، فعلى الرغم من أنه من النادر أن يعاني الطفل من مشاكل في القلب بسبب الإجهاد، إلا أنه يحدث. ومع ذلك، فإن تسليحهم بالأدوات المناسبة منذ الطفولة لإدارة ضغوطهم بفعالية سيؤثر عليهم طوال حياتهم.

## يصبح شخصا أكثر إيجابية

تفكر بصفة سلبية عندما تقوم بقمع المشاعر، فعقلك عالق في حلقة من كل ما يؤذيك أو يحدث خطأ في حياتك، ولا أحد يريد سحابة سوداء من الحزن معلقة فوق رؤوسهم، لذلك علم أطفالك أن يكونوا متفائلين.

إن التعامل مع المشكلة فور حدوثها سيسمح لطفلك بتبني الإيجابية، فلا يمكن أن يكونوا أشخاصا سعداء وهم يحملون أطنانا من المشاعر المكبوتة، وهذا لا يعني أنهم سوف يحلون دائما كل شيء على الفور ولكن على الأقل يمكنهم العمل على حل.

## الأطفال الذين لا يكتبون عواطفهم لا يقعون في فخ اللوم

مع مرور الزمن؛ قد تكبر وتتضخم مشاعر الغضب والحزن والخوف والقلق عند الطفل. وسوف يفقد الطفل السيطرة عليها ما يشار إليه على أنه انفجار عاطفي. وعادة ما يأتي هذا الانفجار على شكل إلقاء اللوم على الآخرين. من غير العملي انتقاد الآخرين بسبب سوء التعامل مع المواقف لأن

طفلك قد كتم هذه المشاعر. ومع ذلك، فإن التحرر من القمع يمنح الحرية ويوقف لعبة اللوم.

# هم أحرار في أن يغفروا للآخرين ويغفروا لهم

إنه لأمر مروع أن تحمل ضغينة ضد الآخرين، ففي كثير من الحالات، يغضب الناس ويرفضون التحدث لسنوات وفي النهاية لا يتذكرون سبب غضبهم في المقام الأول. عندما يتعلم الأطفال في سن مبكرة أنه من المقبول قمع المشاعر، فلن يكونوا مستعدين لمسامحة الآخرين.

كيف تتوقع من شخص ما أن يغفر عندما لا يرغب في المسامحة؟ إن تعلم التعامل مع المشاعر عند حدوثها يتيح للناس أن يكونوا أحرارًا في التسامح والعفو.

## لا تعاقب طفلك أبداً على مشاعره

لماذا يتوقع الآباء من أطفالهم أشياء لا يتوقعونها هم من أنفسهم؟ يرغب الكثير من البالغين في أن يروا أطفالهم ولا يسمعوهم ويعتقدون أنهم لن يمروا بيوم سيئ أبداً. يجب أن تكون واقعيًا وأن تفهم أن أطفالك سيختبرون نفس المشاعر التي تشعر بها.

هناك أيام تكون فيها في حالة مزاجية سيئة لأنك لم تحصل على قسط كافٍ من النوم وأنت تقول وتفعل أشياء لم تقصدها؛ سيحظى أطفالك بهذه اللحظات أيضًا ولا ينبغي معاقبتهم للتعبير عن مشاعرهم. بدلاً من ذلك، قد يساعدك إذا تحدثت معهم عن طرق فعالة لإدارة هذه الأوقات. نتيجة لذلك سوف تسلمهم بمعرفة كيفية التعامل مع عواطفهم بطريقة إيجابية.

من خلال معاقبة الطفل على نوبة غضب أو مشكلة عاطفية أخرى، فأنت تقول بصوت عالٍ وواضح أن التعبير عن مشاعره يوقعه في المشاكل. ينبغي تصحيح السلوك السيئ، مثل الركل أو الضرب أو طلاء الحائط أو ما شابه، لكن لا تعاقبه أبداً لكونه إنساناً أظهر مشاعره.

المصدر: [لا فيدا لويندا](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/46125](https://www.noonpost.com/46125)