بیان احساسات کودکانه

علوی

علوی- کودکان باید در بیان و ابراز احساسات خودآزاد باشند. زمانی که به کودک می گوییم «گریه نکن»، در واقع به او می فهمانیم که گریه کردن اشتباه است در صورتی که این کار طبیعی است. باید اجازه دهیم که کودک با گریه احساسات منفی خود را تخلیه کند و فقط به او بگوییم «من متنظر می مانم تا گریه ات تمام شود بعد از آن با هم صحبت می کنیم» ولی هرگز نباید جلوی احساس گریه و ناخشنودی کودک را بگیریم یا آن را نفی کنیم. باید در کی احساسات می توانند از مختلف و بروز صحیح آن به کودک آموزش داده شود.

گریه، خشم، ناراحتی و پرخاش، هریک راه هایی برای بیان احساسات طبیعی هر فردی است اما این که هر یک از این احساسات باید به چه شکلی بروز یابد مهم است و باید به مرور به کودک آموزش داده شود و هیچ یک از آن ها نفی نشود زیرا نفی یک احساس و سرکوب آن می تواند در بزرگ سالی مشکلات زیادی ایجاد کند. والدین می توانند از سنین خردسالی این آموزش ها را در قالب بازی های مختلف، نمایش و قصه برای کودک ارائه دهند.

آموزش ابراز احساسات به کودکان را با احساسات ساده ای مثل شادی و غم می توانیم آغاز کنیم.

لغات مربوط با هر یک از این احساس ها را برای کودک بخوانیم و همزمان او هارا در حالات چهره خود یا عکس های مرتبط با هر حس، به او آموزش دهیم. این کار کمک می کند تا کودک بین هر حس و مشخصه آن ارتباط برقرار کند. همچنین در هر شرایطی باید اجازه دهیم احساسات خود را به کودک بروز یابد و در موقعیت مناسب از او خواسته شود دربازه احساس خود صحبت کند یا علت رفتار و احساس خود را بگوید.

گاهی اوقات ممکن است کودک به دلیل بدرفتاری هایی که با او شده است یا اختلاف هایی که بین والدین وجود دارد، ناراحت شود و احساسات خود را بروز ندهد، خبری بروز و نه از بخیال های مدرن، سخت و طاقت فرسا بود اما در اوج گرما و با وجود خستگی، «الاسکا»، «الاسکا» گفتن پیرمرد، چهره گرد، صدای شیرینی بود که در آن روزهای گرم گهوی به جان می نشست. اگر چه صدایش زمخت بود و وقتی به یک باره حنجره را فشار می داد و بیرون می دمید، کودکان خردسال را می ترساند و آن ها پشت چادر مادرشان پنهان می شدند اما همین که مادر را می بینند که این بار و آن پا می کند تا از کیف پارچه ای اش سکه یک قرانی درآورد و به پیرمرد بدهد، خبردار می شدند که مادر می خواهد همان خوراکی یخی خوشمزه را برای شان بخرد. با لذت الاسکا را در دست می گرفتند و نرم نرمک آن را می خوردند و چشم های شان از خوشحالی برق می زد. آن روزهای گرم تنها کودکان نبودند که از خوردن الاسکا لذت می بردند بلکه بزرگ ترها هم همراه با خانواده به معدود بستنی فروشی های قدیمی می رفتند و همان جا یک ظرف بستنی می خوردند. در راسته میدان شهید تا چهارراه خبری بود