

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



46_ قبول المشاعر وذكرها

هل تشعر أحياناً بالرضا ثم تشعر بعدم الأمان مرة أخرى؟ هل تنبتلى أحياناً بالمخاوف ثم تثق تماماً بالحياة مرة أخرى؟ مشاعرنا مختلفة تماماً. بعضها ممتع والبعض الآخر غير سار. معظم الناس يريدون فقط أن يشعروا بالسعادة، ويعتقدون أنهم إذا أبعثوا المشاعر الصعبة، فسوف يذهبون بعيداً. لكن هذا ليس هو الحال. حتى مع الأطفال، لا نريد إدراك كل المشاعر والاعتراف بها وإدراكها. ثم قلنا من شأن: "الأمر ليس بهذا السوء." "إنه لا يؤلم كثيراً" "لا تنزعج من ذلك." "الآن توقف عن البكاء."

يتم تحويل المشاعر غير السارة المكبوتة إلى اللاوعي.

إذا كنا نريد فقط أن نشعر بالبهجة والإثارة والحب، فهذا يعني أننا نرفض نصف حياتنا الداخلية، أي نصف أنفسنا. يفعل الأطفال الشيء نفسه عندما يدركون أن بعض مشاعرهم - الخوف والحزن والغضب والإحباط - غير مسموح بها. أنت تعرف بالضبط ما يريد والوالدان رؤيته وماذا لا. لكن هذا لا يفيدهم؛ لأنهم يتعلمون رفض جزء من كياناتهم. إذا كنا لا نريد قبول الحزن والخوف والوحدة والغيرة والغضب في أنفسنا وقمعهم، فإن هذه المشاعر تبقى فينا وتعمل في عقلنا. لا يمكنك فقط أن تحل. يتحول الغضب المكبوت إلى غضب. والخوف المكبوت يتحول إلى ذعر. ويمكن أن يؤدي إنكار الذات المستمر إلى الاكتئاب. يرجع الكثير من الألم الجسدي أيضاً إلى المشاعر اللاواعية التي لم تتم معالجتها مطلقاً، والتي يمكن أن تؤدي بعد ذلك إلى توتر مستمر أو عصبية أو مخاوف، على سبيل المثال. يحتاج الأطفال إلى مساعدتنا للتعامل مع مشاعرهم الصعبة!

لا يزال بإمكان الأطفال التعبير عن مشاعرهم بشكل رائع مباشرة.

ليس لديهم مشكلة في إظهار حزنهم أو غضبهم أو إحباطهم. كثير من البالغين لا يستطيعون تحمل ذلك، ويريدون طفلاً سعيداً مرة أخرى بسرعة. ثم يتم التقليل من شأن ما يظهر عليهم: "ليس الأمر بهذا السوء!"، أو مشتتاً: "هل تحب الآيس كريم؟"، أو توبيخاً: "توقف الآن ونهائياً! يكفي!"، لكن هذا لا يساعد الأطفال؛ لأنهم تركوا بمفردهم مع مشاعرهم، ولا يتعلمون التعامل معها، والاستجابة لها.

ما يحتاجون إليه الآن هو الكبار الذين يدركون مشاعرهم، ويساعدون في تسمية الأطفال والتواجد معهم وهذه المشاعر، الذين يظهرون اهتماماً حقيقياً: "أرى أنك غاضب جداً/حزين/محبط/وحيد/قلق. ما الذي يجعلك غاضباً جداً/حزيناً/محبطاً/وحيداً/قلقاً؟ أخبرني عن ذلك؟" ثم تستمع باهتمام! لا يجب عليك فعل شيء. يكفي أن تستمع فقط، فقط أن تكون هناك، تعطي مساحة للشعور بالاهتمام بعالم الطفل الداخلي. وليست هناك حاجة لأكثر من ذلك. بهذه الطريقة يتعلم الطفل عدة أشياء في نفس الوقت: "يمكن التحدث عن الغضب والحزن والخوف... والداي يستمعان إليّ، لذا لا بأس من أن تكون لديّ تلك المشاعر. أنا لست وحدي مع مشاعري الصعبة. أنا لست مخطئاً؛ لأنني أشعر بما أشعر به." هكذا يُنظر إلى الطفل، ظاهراً وباطناً. عندما يشعر الناس أنهم محط أنظار، يسترخون. بالكاد توجد هدية أكبر من ذلك.

يمكنك بالفعل إعطاء طفل رضيع كلمات لمشاعره: "أه، يبدو أن هذا يخيفك الآن؟" وبعد ذلك فقط أحمله حتى يتمكن من احتضان جسده ليهدأ.

قبول المشاعر يقوي العلاقة مع الذات ومع الآخرين.

كلما تقبلنا مشاعر الأطفال دون دفعهم بعيداً، تعلموا كيفية التعامل معهم بشكل بناء وقبول أنفسهم كما هم. إذا كان بإمكان الناس قبول مشاعرهم بإحسان، فيمكنهم فعل الشيء نفسه مع الآخرين. هذا يقوي العلاقات؛ لأن الجميع يشعرون بالتقدير والتعامل بجدية مع من هم.

النص: أستريد إيجر | www.familie.it