

عنوان مقاله: چگونه به کودکان کمک کنیم در شرایط نگران کننده آرام بمانند؟

راهنمایی برای والدین با رویکرد کوچینگ

نویسنده: فرشاد محقق پور

کوچ حرفه‌ای و ارزیاب مدیران

مقدمه

کودکان بیش از آنکه به توضیح‌های پیچیده درباره اتفاقات اطرافشان نیاز داشته باشند، به احساس امنیت و آرامش در محیط خانواده احتیاج دارند. آن‌ها دنیا را از طریق نگاه و واکنش والدین تفسیر می‌کنند. وقتی بزرگ‌ترها نگران یا مضطرب هستند، کودکان نیز این هیجانات را دریافت می‌کنند؛ حتی اگر دقیقاً ندانند چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

در چنین زمان‌هایی نقش والدین فقط «مدیریت شرایط» نیست؛ بلکه ایجاد فضایی امن برای گفتگو، درک احساسات و تقویت حس اعتماد در کودک است. در ادبیات روان‌شناسی رشد نیز تأکید می‌شود که رابطه امن میان کودک و مراقب اصلی، مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری احساس امنیت روانی است. جان بالبی، بنیان‌گذار نظریه دلبستگی، معتقد بود وقتی کودک احساس کند یک بزرگسال قابل اعتماد در کنار او حضور دارد، بهتر می‌تواند با موقعیت‌های نگران‌کننده روبه‌رو شود.

در این میان، والدین می‌توانند رویکردی شبیه «کوچینگ» داشته باشند؛ یعنی به جای ارائه پاسخ‌های فوری یا نصیحت‌های پی‌درپی، با پرسش، گوش دادن و همراهی، به کودک کمک کنند احساساتش را بهتر درک و مدیریت کند.

۱. گوش دادن فعال؛ اولین قدم برای آرام کردن کودک

بسیاری از کودکان زمانی که احساس نگرانی یا سردرگمی دارند، تلاش می‌کنند با سؤال پرسیدن یا رفتارهای خاص توجه والدین را جلب کنند. واکنش طبیعی بسیاری از بزرگسالان این است که سریع پاسخ بدهند یا کودک را آرام کنند. اما آنچه کودک در وهله اول نیاز دارد، «شنیده شدن» است.

گوش دادن فعال یعنی با توجه کامل به کودک نگاه کنیم، حرف او را قطع نکنیم و نشان دهیم احساساتش برای ما مهم است. جمله‌هایی مانند این‌ها می‌تواند گفتگو را باز کند:

«به نظر می‌رسد کمی نگران شدی، دوست داری بیشتر درباره‌اش صحبت کنی؟»

«چه چیزی باعث شد به این موضوع فکر کنی؟»

چنین گفتگویی به کودک این پیام را می‌دهد که احساساتش معتبر است و می‌تواند درباره آن‌ها صحبت کند.

۲. کمک به کودک برای شناخت احساسات

گاهی کودکان نمی‌دانند دقیقاً چه احساسی دارند. ممکن است بی‌قرار شوند، زودتر عصبانی شوند یا بیشتر از قبل به والدین نزدیک بمانند. در اینجا والد می‌تواند مانند یک کوچ به کودک کمک کند احساسش را نام‌گذاری کند.

برای مثال می‌توان گفت:

«به نظر می‌آید کمی نگران یا گیج شده باشی.»

«طبیعی است که گاهی چنین احساسی داشته باشیم.»

در روان‌شناسی هیجان، نام‌گذاری احساسات یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای تنظیم هیجانی محسوب می‌شود. وقتی کودک بتواند احساسش را بشناسد، بهتر می‌تواند آن را مدیریت کند.

۳. ارائه توضیح‌های ساده و متناسب با سن کودک

کودکان به اطلاعات پیچیده و زیاد نیاز ندارند. توضیح‌های کوتاه، صادقانه و متناسب با سن آن‌ها معمولاً بهترین انتخاب است. اگر پاسخ پرسشی را نمی‌دانیم، می‌توانیم صادقانه بگوییم:

«پاسخ دقیقش را نمی‌دانم، اما می‌توانیم با هم درباره‌اش فکر کنیم.»

این نوع پاسخ‌ها اعتماد کودک را حفظ می‌کند و از ایجاد نگرانی‌های غیرضروری جلوگیری می‌کند.

۴. حفظ روتین‌های روزمره؛ منبعی برای احساس امنیت

روان‌شناسان کودک معتقدند ثبات در فعالیت‌های روزمره یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد آرامش در کودکان است. کارهایی مثل وعده‌های غذایی خانوادگی، زمان مشخص خواب، بازی، مطالعه یا گفتگوی کوتاه قبل از خواب، به کودک احساس پیش‌بینی‌پذیری می‌دهد.

این روتین‌ها به کودک نشان می‌دهد که زندگی همچنان جریان دارد و بسیاری از چیزهای امن و آشنا همچنان در کنار او هستند.

۵. تمرین‌های ساده آرام‌سازی برای کودکان

کودکان از طریق تجربه یاد می‌گیرند. والدین می‌توانند تمرین‌های ساده‌ای برای آرام‌سازی ذهن و بدن را همراه با کودک انجام دهند؛ مانند چند نفس عمیق، تمرکز کوتاه بر بدن یا یک پیاده‌روی آرام.

برای مثال می‌توان گفت:

«بیا چند نفس آرام بکشیم و ببینیم بدنمان چه احساسی دارد.»

این تمرین‌ها به کودک کمک می‌کند مهارت‌هایی برای بازگشت به آرامش در لحظه‌های نگرانی پیدا کند. بسیاری از رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز بر همین تمرین‌های ساده تأکید دارند.

۶. تقویت امید و تجربه‌های مثبت در خانواده

در روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن در مدل PERMA به پنج عامل مهم برای سلامت روان اشاره می‌کند: هیجان‌های مثبت، درگیری و مشارکت، روابط سالم، معنا و دستاورد. حتی در روزهای پرتنش نیز می‌توان با توجه به همین عناصر، فضای روانی سالم‌تری در خانواده ایجاد کرد.

برای مثال، یک گفتگوی ساده در پایان روز می‌تواند بسیار مؤثر باشد:

«امروز چه چیزی باعث شد کمی احساس خوبی داشته باشی؟»

چنین گفتگوهایی به کودک کمک می‌کند توجهش فقط بر نگرانی‌ها متمرکز نشود و جنبه‌های مثبت زندگی را نیز ببیند.

جمع‌بندی

کودکان بیش از هر چیز به حضور آرام و قابل اعتماد والدین نیاز دارند. وقتی والدین با صبوری گوش می‌دهند، احساسات کودک را می‌پذیرند و فضای امنی برای گفتگو ایجاد می‌کنند، در واقع نقش یک کوچ را برای فرزند خود ایفا می‌کنند. در چنین فضایی، کودک یاد می‌گیرد احساساتش قابل بیان هستند، نگرانی‌ها قابل مدیریت‌اند و در هر شرایطی کسی هست که در کنار او بایستد. این تجربه، یکی از مهم‌ترین پایه‌های سلامت روان در سال‌های آینده زندگی کودک خواهد بود.