دع أطفالك يرون عواطفك السلبية

لقد تم توثيقه جيدا أن القتال المفرط أمام الأطفال ليس فكرة جيدة – ليس فقط مؤلم عاطفي بالنسبة لهم ، بل يمكن أن يؤثر أيضاً على طريقة تعاملهم مع العواطف وكيف يبنون العلاقات في المستقبل .

لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك قمع كل مشاعرك السلبية أمامهم ، وفقًا لدراسة جديدة من جامعة ولاية واشنطن ونشرت في مجلة Emotion. درست الأستاذة المساعدة في جامعة ولاية واشنطن في فانكوفر ، سارة ووترز ، كيفية تفاعل 109 أمهات وآباء مع أبنائهن بعد حدث مرهق. وقيل لبعضهم ان يقمعوا انفعالاتهم وقيل لبعضهم الأخر ان يتصرفوا بشكل طبيعي أمام أطفالهم.

"أردنا أن ننظر إلى كيفية قمع العواطف وكيف يغير ذلك الطريقة التي يتفاعل بها الآباء والأطفال" ، قالت ووترز. "يلتقط الأطفال القمع ، ولكن هذا أمر يظن الكثير من الآباء أنه أمر جيد القيام به".

بعد المهمة المجهدة (التي كانت تحدث في هذه الحالة في العلن ، تليها ردود فعل سلبية من الجمهور …) ، طلب من الآباء تجميع مشروع ليغو مع طفلهم بينما درس الباحثون جودة تفاعلاتهم.

تم ربط كل من الوالد والطفل بمجموعة متنوعة من أجهزة الاستشعار ، لقياس معدل ضربات القلب ، ومستويات التوتر ، وما إلى ذلك. جمع مؤلفو الدراسة هذه البيانات مع الترميز الذي قام به المساعدون للحصول على نتائجهم.

وقالت ووترز: "إن محاولة قمع ضغوطهم جعلت الآباء شركاء أقل إيجابية خلال مهمة ليغو". "لقد قدموا توجيهات أقل ، لكن لم يكن الوالدين فقط هم من استجابوا. كان هؤلاء الأطفال أقل استجابة وإيجابية لآبائهم. يكاد يكون تفسير ذلك ان الوالدين ينقلون هذه المشاعر ".

كما وجدت ووترز وفريقها أن الأطفال بدوا أكثر حساسية لمشاعر الأمهات المكبوتة من آبائهم. السبب في ذلك لم يكن واضحًا في الدراسة ، لكنها تقول إنه من المحتمل أن يقوم الآباء بقمع مشاعرهم

أكثر ، وبالتالي فإنه يؤثر على الأطفال أقل.

لذا ، ماذا يجب أن تفعل بدلاً من قمع تلك المشاعر الصعبة؟ وتقول ووترز أنه عليك ان تتحدث مع أطفالك بطريقة صحية.

وقالت: "الأطفال جيدون في التقاط إشارات خفية من العواطف". "إذا شعروا بأن شيء سلبي يحدث ، والوالدين يتصرفان بشكل طبيعي ولا يعالجان ذلك ، فهذا يربكهما. هذان رسالتان متضادان يتم إرسالهما الى دماغ الأطفال."

بدلا من قمع العواطف أمام أطفالك ، يقترح ووترز أن أفضل مسار هو السماح للأطفال برؤية نزاع صحي ، من البداية إلى الحل.

"دعوهم يرون المسار كله" ، قالت. "هذا يساعد الأطفال على تعلم تنظيم عواطفهم الخاصة وحل المشكلات. يرون أنه يمكن حل المشاكل. من الأفضل أن تدع الأطفال يعرفون أنك تشعر بالغضب ، وأن تخبرهم بما ستفعله حيال ذلك لتحسين الوضع ".

بعبارة أخرى ، إذا كنت تشعر بالغضب أو الحزن أو الإحباط ، تحدث إلى أطفالك قبل أن تبدأ بأي مهمة حتى لو كانت ببساطة بناء لعبة من الليغو معهم.

اما اذا كنت تعاني من مشاكل في التعبير عن أحاسيس معينة ، خاصة تلك السلبية فاليك ما تقوله ووترز: "إن التحدث أمام الجمهور صعب للغاية بالنسبة لي ، وبعض التعليقات من الأشخاص الذين تحدثت إليهم تؤذي مشاعري" ، قد تقول. "أعتقد أنني بحاجة إلى ممارسة التحدث أكثر من ذلك بقليل حتى أتمكن من التحسن في ذلك وأن أكون أكثر ثقة في المرة القادمة".