



با کفش من راه برو

چگونه با احساس خشم، ترس، شادی و اندوه فرزندم
رو به روشوم

Vivre mieux les émotions de son enfant

ترجمه: زینب چینی جیان

Aurélie Crétin

فهرست

۱۱	فصل اول: احساسات کودکان
۱۳	انواع احساسات
۲۰	منشا احساسات چیست؟
۲۴	فصل دوم: درک احساسات فرزندم
۲۶	سنجش شدت احساسات
۳۲	احساسات پدری و مادری ما چگونه عمل می‌کند؟
۴۴	احساسات فرزندم، کجا؟ چه وقت؟ چگونه؟
۵۱	فصل سوم: چگونه فرزندم را همراهی کنم تا با احساساتش بهتر زندگی کند؟
۵۴	چگونه فرزندم را در رویارویی با احساساتش همراهی کنم
۶۲	چگونه باید در برابر احساسات فرزندم رفتار کنم؟
۱۰۵	فصل چهارم: همراهی فرزندم احساس به احساس
۱۷۵	به رسمیت شناختن سرخوردگی
۱۷۶	فقط در صورت لزوم به او نه بگویید
۲۰۱	تشویق و تبریک، پیش به سوی عزت نفس
۲۰۶	فصل پنجم: بررسی چند موقعیت خاص
۲۰۷	کودکان زیر ۳ سال
۲۰۹	کودکان تیزهوش
۳۱۲	کودک با علائم اختلال یادگیری
۳۳۰	فصل ششم: حامی و همراه باشید
۳۳۳	نتیجه‌گیری

فصل اول احساسات کودکان

ترس، خشم و اندوه... این احساسات و نیز بسیاری حس‌های دیگر در فرزند ما وجود دارند و ما آرزو داریم که برطرف شوند و جای خود را به شادی بدهند؛ به همان خنده‌ای که صورت فرزندمان را درخشان می‌کند! فلاوین هر وقت که برادرش بازی زیاده‌ای جدیدش را از او می‌گیرد، عصبانی می‌شود. استر بسیار خوشحال است و چشمانش برق می‌زنند، وقتی از اردوی دو هفته‌ای بازمی‌گردد و پدر و مادرش را می‌بیند. مائل قادر نیست ترس خود را کنترل کند؛ او دائماً به دزدی فکر می‌کند که ممکن است هنگام شب وارد خانه‌شان شود. ایان بسیار غمگین است، چرا که باید به جایی دور از دوستان صمیمی‌اش نقل‌مکان کند... موقعیت‌های بسیاری هستند که شما ممکن است با آن‌ها مواجه شوید. پیش از معرفی مثال‌ها و ابزارهای مناسب که به ما کمک می‌کنند فرزندمان را در مسیر هیجان‌هایش همراهی کنیم، بیان چند نکته کلی لازم و ضروری است. این نکات به شما کمک می‌کند که احساسات هیجانانگیز آن‌ها را هر چه بیشتر درک کنید و با خاطری آسوده آن‌ها را همراهی کنید.

احساس چیست؟

پیش‌تر اشاره کردیم که احساسات بسیار متنوع هستند. ما آن‌ها را تجربه می‌کنیم و می‌توانیم برای احساسات مثال‌های زیادی بیاوریم (شادی، نگرانی، ناراحتی و مانند این‌ها)؛ اما تعریف دقیق ماهیت احساس بسیار دشوار است. فرهنگ فرانسوی پتی روبر^۲، واژه Emotions^۳ (از ریشه لاتین ex-movere به معنی حرکت به سمت بیرون) را چنین تعریف می‌کند: «وضعیتی سخت و شدید که با یک تغییر حالت ناگهانی نشان داده می‌شود. در واقع، از یک موقعیت احساسی صحبت می‌کنیم: لذت یا دردی که به‌وضوح ابراز می‌شود.»

اینک بهتر است موشکافانه بر این موضوع تمرکز کنیم تا به تعریفی تخصصی‌تر از احساس برسیم... تعریف شما از احساس چیست؟ از شما می‌خواهم چند دقیقه دقت و تمرکز کنید و به این پرسش، پاسخ دهید: «از نظر من احساس ... است.»

احساسات

به بیان دقیق‌تر می‌توان گفت، احساس به‌طور کلی ترکیبی است از نوعی حس فیزیکی درونی که وضعیتی خاص را بیان می‌کند و حرکت و واکنش به سمت بیرون را می‌طلبد. احساسات از افکار ما نشأت می‌گیرند (که افکار نیز برگرفته از مشاهدات ما هستند)؛ از فیلتر تجربه‌های ما عبور می‌کنند و ما را به سمت «عمل» هدایت خواهند کرد. سیبل جوان فقط ۱۰ سال دارد. او احساسات را برای من این‌گونه توصیف می‌کند: «نمی‌توانم از پس آن‌ها بر بیایم. تمام بدنم سست می‌شود. حس

۲ فرهنگ پتی روبر Le Petit Robert نسخه خلاصه یک جلدی از مجموعه شش جلدی لغت‌نامه الفبایی - قیاسی است. لغت‌نامه جامع آن توسط انتشارات لغت‌نامه‌های Robert چاپ می‌شود.