

بدون کنترل ولی قابل کنترل!

تنظیم خلق فرزندان در قبال فشاری‌های روانی

دکتر علی صادقی سرشت

والدین گرامی! سه موقعیت زیر را در نظر بگیرید:

۱. دانش‌آموزی که در تصادفی پدرش را از دست داده است.
۲. دانش‌آموزی که وارد دورهٔ بالاتر تحصیلی شده و درس‌های او سخت‌تر شده و امتحانات مشکل‌تری در انتظارش هستند!
۳. دانش‌آموزی که از انجام کارهای مدرسه خسته شده و حالا حوصلهٔ ادامه دادن به درس‌های خود را ندارد.

قبل از آن‌که ادامهٔ مطلب را بخوانید، به پاسخ این سوال فکر کنید: شباهت و تفاوت این سه موقعیت چیست؟

آری! شباهتشان همان دلیل تفاوتشان است! شباهت این سه موقعیت با هم «فشار روانی» است؛ یعنی دانش‌آموزان مورد نظر در هر یک از سه موقعیت، با یک فشار روانی روبه‌رو هستند؛ تفاوت این سه موقعیت نیز «فشار روانی» است؛ یعنی منبع این فشارهای روانی و نیز نوع مدیریت این فشارها در هر یک از این سه موقعیت تنش‌زا با هم متفاوت است.

به نظر شما منبع فشار روانی در هر یک از این سه موقعیت چه تفاوتی با بقیه دارد و مدیریت آن چگونه ممکن خواهد بود؟ نقشهٔ پیشنهادی شما برای کمک به هر کدام از دانش‌آموزان بالا چیست؟ در این شماره، دانش‌آموزی که در موقعیت اول است را بررسی می‌کنیم.

نمی‌شود کاری کرد

جنس فشار روانی در موقعیت اول، به نوعی است که منبع به وجود آورندهٔ فشار قابل‌کنترل نیست؛ یعنی نمی‌شود کاری کرد که پدر این دانش‌آموز زنده شود و در نتیجه منبع فشار روانی با زنده شده پدر از کار بیفتد!

● برخی مثال‌های دیگری برای این نوع از فشارهای

روانی:

مثل آن‌که خدای نکرده یکی از نزدیکان دانش‌آموز به مشکلی شدید و دائمی مثل بیماری لاعلاجی مبتلا شود. مثل آن‌که خدای نکرده برای خود دانش‌آموز مشکل جسمی غیرقابل‌بازگشت مثل قطع عضو اتفاق بیفتد. مثل آن‌که دوست نزدیک

دانش آموز از محله یا مدرسه او برود و یا آن که دیگر دوستش نخواهد به رابطه دوستانه خود با این او ادامه دهد. به نظر شما چه کمکی به این دسته از دانش آموزان می توان کرد؟

نقشه‌های تنظیمی!

فشارهای روانی کنترل ناپذیر، هیجانانگیزی منفی ای در این دسته از دانش آموزان به وجود می آورند که برای کمک به آن‌ها باید نقشه‌هایی با هدف «تنظیم خلق» را اجرایی نماییم. این کمک از سوی ما، اگرچه در تغییر منبع فشار روانی تأثیری ندارد ولی در عوض، به تنظیم حالت‌های خلقی منفی کمک می‌کند.

تنظیم‌های کارا و ناکارا

تنظیم هیجانانگیزی منفی دانش‌آموزانی که با این‌گونه فشارهای روانی مواجه شده‌اند، می‌تواند به صورت کارا و درست اتفاق بیفتد یا به صورت ناکارا و ناصحیح انجام شود.

اگر شما به عنوان پدر، مادر، مربی، معلم، ناظم، مدیر یا هر عنوان دیگری می‌خواهید به این دسته از دانش‌آموزان کمک کنید تا به صورت کارا هیجانانگیزی منفی غم، تنهایی، دلخوری، سرخوردگی، ترس، دلهره، بی‌زاری و... ناشی از این اتفاقات را تنظیم کنند، از راهکارهای زیر می‌توانید استفاده کنید:

● یکی از نیازهای مهم دانش‌آموز یا هر فرد دیگری که در موقعیت‌های این‌چنینی قرار می‌گیرد، داشتن افراد دیگری در کنار خود است که بتواند درباره‌ی هیجانانگیزی منفی و دردناک خود با آن‌ها صحبت کند. صحبت کردن و درد دل کردن سبب تخلیه‌ی منطقی این هیجانانگیزی و در نتیجه کاهش شدت آن‌ها می‌شود؛ هیجانانگیزی که اگر تخلیه نشوند، می‌توانند تلنبار شوند و آسیب‌های شدید روانی را در گذر زمان ایجاد کنند؛ بنابراین، کمک به تقویت، حفظ و گسترش کیفیت دوستی‌های سالم همدلانه و حمایت‌گرانه گذشته و در صورت امکان کمک به ایجاد دوستی‌های جدید، یک نقشه کارآمد برای تنظیم حالات خلقی است.

● به فرزند دانش‌آموز خود کمک کنید هر چه در دل دارد را در برگه‌ای کاملاً خصوصی بنویسد. لازم نیست هیچ‌کس حتی شما بخوانید و بعداً می‌تواند آن نوشته را پاره کند و کاملاً از بین ببرد. تحقیقات نشان داده روزی بیست دقیقه نوشتن برای این افراد در طول چند روز می‌تواند به تخلیه تنش‌های روانی‌شان کمک کند.

● به او کمک کنید در پس اتفاقی که رخ داده، معنای جدیدی را جست‌وجو کند؛ یعنی دریابد این اتفاق علی‌رغم

تلخی‌هایی که دارد، چه فرصت‌هایی را می‌تواند برای او ایجاد کند. برای مثال، چه دوست جدیدی می‌تواند پیدا کند؟ چه تجربه‌های تلخی از دوستی قبلی خود آموخته که می‌تواند در این دوستی جدید به کار گیرد؟ شایان ذکر است در مورد فوت عزیزان یا بیماری لاعلاج نکات تخصصی‌تری نیاز است که بحث بیشتری می‌طلبد.

● یکی از راه‌های کاهش فشار روانی، در صورت آمادگی روانی دانش‌آموز و به وجود آمدن فرصت مناسب، شوخی کردن با او درباره‌ی موضوعاتی غیر مرتبط با اصل مسئله فشارزاست؛ البته گاهی می‌توان با موقعیت فشارزای روانی ایجاد شده نیز طنزپردازی کرد تا فشار روانی کمتر شود؛ برای مثال با عصبانی که دیگر نیاز دانش‌آموز به راه رفتن با آن دائمی شده، در صورت امکان می‌توان شوخی متناسب با روحیه دانش‌آموز ترتیب داد.

● استفاده از برنامه‌های آرمیدگی یا تن‌آرامی که همان برنامه‌های مشتمل بر تنفس عمیق منظم، سفت و شل کردن منظم عضلات و تجسم فضاهای دلخواه می‌باشد. استفاده از برنامه منظم ورزشی نیز می‌تواند به کنترل این فشارها کمک کند. برای مثال شرکت دادن دانش‌آموز در کلاس فوتبال، شنا، ورزش‌های رزمی و... می‌تواند مفید باشد.

در مقابل روش‌های فوق، آنچه متأسفانه به عنوان تنظیم هیجانی ناکارا دیده می‌شود آن است که برخی دانش‌آموزان در این مواقع به سمت ایجاد و حفظ روابط مخرب می‌روند و هیجانانگیزی خود را از طریق فعالیت‌های نادرست در قالب گروه‌های بزهکار پیگیری می‌کنند. همچنین برخی به جای نوشتن و نگاه کردن به این اتفاقات، اصل فشار روانی را انکار بلندمدت می‌کنند و می‌خواهند به آن نه فکر کنند و نه درباره‌ی آن صحبت کنند در حالی که این فشار سیستم روانی آن‌ها را درگیر کرده است؛ همچنین برخی به جای یافتن معنای جدید در این اتفاقات سراغ خیال‌پردازی‌های ناپخته‌ای می‌روند که نه تنها سازنده نیست بلکه ممکن است مشکل را تشدید کند و حتی فرد را در ادامه دچار هذیان و توهم نماید؛ از سوی، خیلی جدی گرفتن فشار روانی و اهمیت دادن به ابعاد آن نیز می‌تواند حال بد روانی فرد را بدتر سازد؛ متأسفانه برخی نیز به جای برنامه‌های آرمیدگی سراغ سوء مصرف مواد و الکل می‌روند و برخی نیز به جای ورزش‌های مفید و سالم سراغ برون‌ریزی هیجانانگیزی از طریق پرخاشگری و جنگ و دعوا؛ شایان ذکر است راهبردهای ناکارا ممکن است به سبک شدن کوتاه‌مدت فرد منجر شود، ولی در بلندمدت، به جای حل مسائل فشارانگیز، آن‌ها را تداوم می‌بخشد.

”

کمک به تقویت، حفظ و گسترش کیفیت دوستی‌های سالم همدلانه و حمایت‌گرانه گذشته و در صورت امکان کمک به ایجاد دوستی‌های جدید، یک نقشه کارآمد برای تنظیم حالات خلقی است.