8 طرق للتعامل مع الأفكار السلبية عند الأطفال

كتبه ريني جين | 4 أبريل 2016,

ترجمة حفصة جودة

"لا تقلق، كن سعيدًا".

"لقد كبرت، لا تبك".

"تظاهر بأنها غير حقيقية حتى تصبح غير حقيقية حقًا"

منذ الصغر، تعلمنا التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية عن طريق سحقها أو تحويلها لشيء أكثر

إيجابية، وللأسف، كثير من تلك الجهود كانت تؤدي إلى تجنب المشاعر الصعبة.

عندما نحاول أن نتجنب جزءًا من طبيعة الحالة الإنسانية مثل (الحزن، الألم، الغيرة، الغضب، وغيرهم) فهذا لا يجعل تلك المشاعر تختفي، وبدلاً من ذلك، نفقد الرسائل التي ستصلنا من تلك المشاعر، ويصبح التجاهل محدِّد حياتنا العاطفية.

ما الذي يمكن أن نفعله بدلاً من ذلك؟ لنعلم أطفالنا التعايش مع مشاعرهم السلبية المزعجة والاستماع إلى رسائلها الهامة، فبدلاً من تغيير عواطفهم، يجب أن يتعلم الأطفال تغيير علاقتهم مع تلك المشاعر، إليكم 8 طرق للقيام بذلك:

تخيل أن هذه الأفكار مثل القطارات

تصوّر أن هذه الأفكار تأتي وتذهب، عندما يكون لديك مشاعر وأفكار سلبية، تصور أنها تأتي من محطة ما في عقلك، وعندما تتوقف، قد تشعر بأحاسيس مختلفة في جسدك بأكمله، وفي بعض الأحيان هذه المشاعر تُشعرك بالانزعاج، لكنها مثل القطار، تتحرك مرة أخرى.

صافح أفكارك

تخيّل أنه يتم تقديمك لمئات الأشخاص، كل شخص يمثل فكرة سواء كانت إيجابية أو سلبية، وكل فكرة ترغب في أن تخبرك اسمها، لكن لا شيء من هذه الأفكار سيدوم طويلاً.

تخيل أنك واقف هناك، تصافح هؤلاء الناس، دعهم يقولون أسماءهم وقل لهم "تشرفت بمقابلتك" ثم اسمح لهم بالذهاب، إذا أرادت إحدى الأفكار أن تعود وتصافحك مرة أخرى أخبرها أنك ستتحدث معها لاحقًا، ولكن يجب أن تلتقي بالبقية أولاً.

اظبط جهاز التوقيت

الأفكار والمشاعر السلبية تشعرنا بالانزعاج، لكن يمكننا أن نتعلم التسامح مع هذا الألم لمدة قصيرة، اظبط المؤقت على دقيقة واحدة، وتخيل أنك تمسك ببالون الفكر أو العاطفة في يدك، انظر إليه من جميع الجوانب وقم بدراسته عن كثب.

اكتب مشاعرك

عبر عن مشاعرك وأفكارك في دفتر خاص بك، ويمكن أن نطلق عليه "جريدة المشاعر".

اعط لأفكارك وزنًا وبُعدًا (كأنها شيء ملموس)

تصور أن الفكرة السلبية شيئًا تمسكه بيديك، جرب أن تزنها، أن تفكر كيف تشعر وكيف تبدو، وهل يمكنها القفز؟ كيف ستبدو لو قمت بإسقاطها، ما لونها؟

امنح أفكارك صوتًا صغيرًا

تخيل أن شعورًا مثل الحزن عبارة عن مخلوق صغير له صوت رقيق جدًا ويحاول أن يخبرك شيئًا ما، يجب أن تكون هادئًا جدًا جدًا لتستمع لما يقوله وتكرره مرة أخرى.

تصور أن أفكارك مثل الغيوم

بعض هذه الأفكار رقيقة وعالية، وبعضها قاتمة ومنخفضة، وبعضها تمطر فوق رأسك، لكنها جميعًا تتحرك باستمرار، قم بتحديد أي هذه الأفكار قاتمة ومنخفضة، وأيها رقية وعالية، وأيها منتفخة وبيضاء.

اجلس وتنفس مشاعرك

اغمض عينيك واستكشف الإحساس الجسدي لمشاعرك، إذا وجدتها في صدرك، على سبيل المثال، فقم بالتنفس واخرجها من صدرك.

المصدر: هافنغتون بوست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/11100/