

چگونه احساساتمان را کنترل کنیم؟

تنظیم احساسات چیست؟

تنظیم احساسات شامل استفاده از راهکارهایی برای کمک به فرد برای آرام شدن هنگام بروز عواطف شدید است. راهبردهای مفید ممکن است شامل "آرام کردن فضا"، تنفس از راه شکم، شمارش، گوش دادن به موسیقی یا استفاده از "ابزار آرام کننده" باشد.

چطور آن را کنترل کنیم؟

1. یافتن یک نقطه - مکانی را انتخاب کنید که ساکت و پر مشغله نباشد. این می تواند یک گوشه در یک اتاق یا فضای دیگری در خانه باشد.
2. فضا را تعریف کنید و آن را دنج کنید - به روشهایی فکر کنید که این فضا را به عنوان "فضای آرام" تعریف کنید. برخی از ایده ها ممکن است عبارت باشند از: یک فرش یا حصیر کوچک، مبل راحتی یا چادر کودک.
3. افزودن ابزارهای آرامش بخش - وسایلی را در فضا قرار دهید که به آرام کردن شما کمک می کند و یادآوری بصری برای کودک برای آرام شدنش فراهم می کند. یک "جعبه ابزار آرام" می تواند یک جعبه یا کارتن با وسایلی باشد که به آرام کردن کودک کمک می کند. نمونه هایی از این موارد ممکن است شامل توپ های استرس، بازی خمیر بازی، کتابی باشد که دوست دارند یا وسیله ای برای دسترسی به تمرین ذهنی (MindYeti) باشد. "کارت های استراتژی آرام" را برای یادآوری تصویری از آنچه آنها را آرام و راحت می کند ایجاد کنید. آن را در جعبه قرار دهید. برای مثال، کارت با تصویری از کسی که کاسه سوپ خوشبوئی را بو می کند، می تواند یادآوری چگونگی استفاده از تنفس از راه شکم برای آرام کردن باشد. برای یادآوری بصری نفس از راه شکم، شمارش، یا استفاده از گفتگوی مثبت هنگام احساس احساسات شدید، این "پوستر آرام" را آویزان کنید.

4. توضیح دهید - توضیح دهید که یک نقطه آرام و چگونگی استفاده از آن چیست. نشان دهید که در کجا قرار دارد و توضیح دهید که در صورت نیاز به آرامش می توانند به آنجا بروند.



5. شیوه اعلان استفاده از آن را ایجاد کنید - کودک شما ممکن است به احساس بصری یا کلامی نیاز داشته باشد تا هنگام بروز احساسات شدید، از این فضا استفاده کند. یک نشانه ثابت ایجاد کنید تا کودک خودش بتواند به عنوان نشانه تشخیص دهد که زمان استراحت و آرام شدن است. این می تواند یک کلمه کد برای فضا یا ضمیمه تصویری از مکان آرامش در فضای کاری وی باشد.
6. انتظارات از کودکان برای استفاده از این فضا را تنظیم کنید - انتظارات باید واضح و روشن باشد که چه کاری باید در این فضا انجام شود (یک ابزار آرامش بخش را انتخاب کنید) و تا چه مدت ممکن است در یک زمان (10-5 دقیقه) در این مکان قرار بگیرند. از زمان سنجی برای ردیابی استفاده کنید که آیا زمان آن فرا رسیده است و بررسی کنید که آیا کودک آرام و آماده بازگشت به کار است یا خیر.
7. تمرین کنید - هنگامی که کودک آرام است این کار را تمرین کنید. بهتر است قبل از اینکه احساسات شدت گیرد، از این مکان استفاده تا کودک برای آرامش گرفتن در آن عادت کند.

توجه:

- استراتژی های ذکر شده در بالا همان راهبردهایی است که با تنظیم عاطفی سالم در بزرگسالان مورد استفاده قرار می گیرد. سعی کنید از این راهکارها در کنار فرزند خود استفاده کنید. هنگامی که از آنها برای تنظیم احساسات خود استفاده می کنید، به آنها اشاره کنید. الگوسازی بزرگسالان از راهبردهای تنظیم هیجانی سالم ابزاری قدرتمند برای توسعه این راهبردها در کودکان است.
- در حالی که فرزند شما آرام است، این استراتژی ها را تمرین کنید.
- یک استراتژی که در این هفته کار می کند، ممکن است فردا عملی نباشد. این اشکالی ندارد! نیازهای ما تغییر میکنند. چند استراتژی متفاوت داشته باشید که به فرزند شما آرامش ببخشد. این برای زمانی مفید است که استراتژی منظم "رفتن به مکان آرامش" برای آنها کارساز نیست.