



دانشِ زندگی

نشر پیدگل



سرشناسه: کمبل، آلیسا بلسک Campbell, Alyssa Blask

عنوان و نام پدیدآور: کوچک اما پرهیاهو/ آلیسا بلسک کمبل، لارن الیزابت استابل؛ ترجمه نگار شاطریان

مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۵

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص:، ۱۶،۵×۱۹،۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۷۹-۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Tiny Humans, Big Emotions: How to Navigate Tantrums, Meltdowns, and Defiance to Raise Emotionally Intelligent Children, [2023]

موضوع: هیجان‌ها در کودکان

موضوع: Emotions in children

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

شناسه افزوده: استابل، لارن الیزابت

شناسه افزوده: Stauble, Lauren Elizabeth

شناسه افزوده: شاطریان، نگار، - ۱۳۶۵، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۸۱۳۶۶



کوچک اما پرهیاهو

با عواطف شدید بچه‌ها چه کار کنیم؟

آلیسا بلسک کمبل، لارن الیزابت استابل
نگار شاطریان

انتربیدگل

Tiny Humans, Big Emotions:

How to Navigate Tantrums, Meltdowns,
and Defiance to Raise Emotionally
Intelligent Children

Alyssa Blask Campbell,
Lauren Elizabeth Stauble

Negar Shaterian

کوچک اما پرهیاهو

با عواطف شدید بچه‌ها چه کار کنیم؟

آلیسا بلسک کمبل، لارن الیزابت استابل

ترجمه نگار شاطریان

ویراستار: وحید میردبیگی

نمونه خوان: بهار بدیهی

طراح یونیفرم: سیاوش تصاعدیان

طراح جلد: محیا راد

صفحه آرا: نرگس نیک زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، تابستان ۱۴۰۵ تهران، ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۷۹-۰

انتشر بیگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۲۷۴

تلفن: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

فروشگاه بابل، مجتمع تجاری میزبان، طبقه دوم

تلفن: ۰۱۱-۳۵۵۵۷۹۵۲

bidgol.ir

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

۷	مقدمه
۱۹	بخش اول: عواطف چه هستند و چه اهمیتی دارند؟
۲۱	فصل ۱: هوش هیجانی چیست؟
۳۵	فصل ۲: نقش شما در احساسات فرزندتان
۵۳	فصل ۳: هنگام تجربه احساسات شدید، در مغز و جسم ما چه می‌گذرد؟
۷۷	فصل ۴: روشی مشارکتی برای پردازش عواطف
۱۳۱	بخش دوم: پردازش مشارکتی عواطف با کوچولوها
۱۳۳	فصل ۵: در لحظه باید چه کار کنیم؟
۱۷۳	فصل ۶: چگونه خدمت‌رزارها را تعیین کنیم و حفظشان کنیم
۱۹۹	فصل ۷: زمان و شیوه مناسب حرف زدن با کودک
۲۱۹	فصل ۸: پیامد، تنبیه و پاداش
۲۳۳	فصل ۹: پایان به هم‌ریختگی هیجانی، پیش از آغازش
۲۴۹	فصل ۱۰: وقتی با بیش از یک کودک سروکار دارید
۲۷۵	بخش سوم: پردازش مشارکتی عواطف را یک گام جلوتر ببرید
۲۷۷	فصل ۱۱: پرورش همدلی

۲۹۷	فصل ۱۲: تغییرها و گذارها
۳۲۷	فصل ۱۳: آینده زمانه هوش هیجانی است
۳۴۳	ابزارهای کمکی: کارت‌های عاطفه
۳۴۷	یادداشت‌ها



مقدمه

روابط ما را تغییر می دهد، دستان ما را می کند و باعث می شود عواطف بیشتری نشان بدهیم. جهان ما جای جداگانه زندگی کردن نیست و فقط در پیوند با دیگران است که استعدادهای ما بر دیگران و خودمان آشکار می شوند.

مارگارت جی. ویتلی و مایران کلنر راجرز [۱]

آلیسا: پدرم در راه کلیسا توضیح داد «اگه با نورا بری زیر نیمکت ها، بعد کلیسا خبری از پیراشکی نیست» و من سه ساله با اطمینان خاطر جواب دادم «باشه بابا، فهمیدم.» بیست دقیقه بعد، چهار دست و پا خودم را به زیر نیمکت و پیش نورا رساندم. کسی جلویم را نگرفت. توانستم دربروم. حتی شاید کسی متوجه هم نشد. بعد از کلیسا، در رؤیای پیراشکی مربایی و شکری که هر هفته از شیرینی فروشی وایت رز می گرفتیم، دهانم آب افتاده بود. داخل که رفتیم، برادرهایم سفارش دادند اما نوبت به من که رسید پدرم گفت «این هفته خبری از پیراشکی نیست. امروز رفتی زیر نیمکت ها.» من که حسابی حالم گرفته شده بود نقش زمین شدم و حق هق کنان شروع کردم به لنگ و لگد انداختن. پدرم بی هیچ حرفی مرا برد توی ماشین؛ آنجا گریه وزاری را ادامه دادم. پسرها همراه مادر به ماشین برگشتند؛ با لب و لوله های شکری و مربایی و شکلاتی. مادرم گفت: «اگه هفته بعد خواستی پیراشکی بخوری نرو زیر نیمکت ها.»

از روزهای کودکی خودم تا حالا که انسان بالغ بیست و چند ساله ای هستم و به کودکان آموزش می دهم، متوجه شده ام سربه راه کردن بچه ها و واکنش نشان دادن

به ابزار احساسات شدیدشان الگوهایی آشنا دارد. فرهنگی که من در آن بزرگ شده بودم فرهنگ سلطه بود: از بکن‌نکن‌های مرسوم در جامعه گرفته تا درس‌های کارشناسی ارشدم دربارهٔ «کلاس درس و مدیریت رفتار». بنابراین وقتی مسئولیت یک کلاس به من سپرده شد، عمیقاً باور داشتم که نباید بگذارم هیجان‌ها و احساسات^۱ شدید از کنترل خارج شوند تا بتوانم شرایط و بچه‌ها را مدیریت کنم. البته که بچه‌ها احساساتی می‌شوند، اما این وظیفه من بود که یا آنها را از دیگران جدا کنم (درست مانند پدرم که روز پیراشکی خوری مرا سوار ماشین کرد) یا بی‌اعتنایی کنم تا به تدریج آرام شوند.

به‌نظرم چنین رویکردی درست بود، تا اینکه روزی در یک جلسهٔ روان‌درمانی، درمان‌گرم حرف خیلی مسخره‌ای زد: «تو این فکر که اون ناراحتی می‌خواد بهت چی بگه». جواب دادم: «ناراحتی چیزی به آدم نمی‌گه، فقط یه احساسه. یه احساس بد که وقتی سروکله‌ش پیدا می‌شه فقط باید بشینی پای یه سریال و باهاش گریه کنی تا آرام بگیری. بعدش می‌تونیم برگردیم سراغ زندگی عادی خودمون.» پرسید: «یعنی ناراحتی بخشی از زندگی عادی نیست؟» آن موقع حالت تدافعی گرفتم، اما آن جلسه نگاهم را تغییر داد و کنج‌کاوم کرد. آیا احساسات ما می‌خواهند چیزی بگویند؟ این حرف اصلاً یعنی چه؟ و این بود آغاز سفر من برای بررسی احساسات که تجربه‌ام از زندگی را کاملاً دگرگون کرد.

لارن: اولین بار که زندگی مشترک را تجربه کردم، سال‌ها از احساس شرمساری، ترس و اندوه فراری بودم. در ذهن خودم از «همسر نمونه» تصویری داشتم. اواخر هفتمین سال ازدواجم بود که به کمک روان‌درمانی، کم‌کم توانستم این کمال‌گرایی

۱. متون تخصصی روان‌شناسی در زبان ما برای واژهٔ emotion اغلب از معادل «هیجان» استفاده می‌کنند، چنان‌که ترکیباتی مثل «هوش هیجانی» در فارسی دیگر تبدیل به اصطلاحات آشنایی شده‌اند. بااین‌حال emotion به‌طور کلی به معنای عواطف و احساسات هم هست و انتخاب تنها یک معادل برای آن در بسیاری از موارد موجب ابهام در بحث شده و به این ترتیب دلالت‌های مهم دیگر این کلمه مغفول می‌مانند. بر این اساس برای emotion و مشتقاتش در سرتاسر کتاب به فراخور بافت جمله‌ها از معادل‌های متنوعی استفاده شده است که «احساس»، «عاطفه» و «هیجان» از آن جمله‌اند.

و نقش‌های مرسوم می‌را که ناخودآگاه ایفا می‌کردم کنار بگذارم. آن قدر همه چیز برایم غیرقابل تحمل بود که تصمیم گرفتم بدوم؛ هم استعاری بدوم و از آن زندگی فرار کنم و هم واقعاً بدوم و ورزش کنم. خجالت می‌کشیدم که تصمیم گرفته‌ام زندگی‌ام را رها کنم. دویدن به تنها مأمن من تبدیل شد. هرچه بیشتر می‌دویدم، بیشتر به دلیل فرارم فکر می‌کردم. تا اینکه دوستی همان سؤال را به شکلی دیگر از من پرسید: «موندم با این دویدن‌ها می‌خواهی به کجا برسی؟»

همین تغییر ساده در طرز فکر، باعث شد از سرعت کم کنم. همچنان می‌دویدم اما باز روان‌درمانی را شروع کردم؛ این بار روان‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی. سختی کارم این بود که یاد بگیرم در مواجهه با احساسات چالش برانگیز، به جای آنکه برای فرار فعالیتی را شروع کنم، بمانم و تجربه‌شان کنم. دیگر می‌توانستم گریه کنم و این اتفاق خیلی مهمی بود، چون طی هفت سال گذشته فقط سه بار گریه کرده بودم. هیچ وقت به خودم اجازه نداده بودم آن قدر آسیب‌پذیر باشم که احساسات لطیف و شکننده‌ای از این دست را تجربه کنم.

حالا درک درستی از عواطف داشتم و تجربه هرکدامشان به من احساس زنده بودن می‌داد؛ خواه دردناک باشند خواه لذت بخش. هنگام خوشحالی احساس زنده بودن می‌کردم. هنگام ناراحتی احساس زنده بودن می‌کردم. هنگام آسودگی احساس زنده بودن می‌کردم. رفته‌رفته آنچه را که در کتاب‌های مراقبه خوانده بودم تجربه کردم — آن شادی فراگیر که احساسات ناخوشایند را هم دربر می‌گیرد. منظورم آن شادی‌ای نیست که در قصه‌ها و افسانه‌ها آمده. این شکل از شادی ریشه در میل بی‌قید و شرط من برای حضور در لحظه داشت، لحظه‌ای که احساسی را تجربه می‌کردم. ساده نبود، اما این کار حالم را خوب می‌کرد.

نمی‌گویم معجزه شده و زندگی برایم یکسر سرخوشی است. فقط حالا با بالاوپایین‌هایش راحت‌تر مدارا می‌کنم، حتی وقتی در این کشاکش آسیب می‌بینم، باز دلم می‌خواهد به میدان مبارزه برگردم. بیمودن این مسیر باعث شد بتوانم راه‌های تازه‌ای برای کمک به کودکان پیدا کنم.

روزی در سال ۲۰۱۶ که مشغول خوردن میان وعده بودیم و بچه‌ها پیشمان بودند، لارن به کوچولوها نگاه کرد و گفت: «به نظرم کاری که ما داریم می‌کنیم متفاوت؛ باید در موردش کتاب بنویسیم.» هر دو به تازگی در مدرسه‌ای مربی شده بودیم، یکی مان مربی بچه‌های زیر ۲ سال بود و آن یکی مربی کودکانستانی‌ها. ما روش کاری همدیگر را مشاهده کرده بودیم و متوجه شدیم رویکردمان مشترک است: هیچ‌کداممان از احساسات بچه‌ها و رفتارهای چالش برانگیزشان نمی‌ترسیدیم. کمک مربی‌ها درخواست می‌دادند در کلاس‌های ما باشند، چون متوجه روش متفاوتمان شده بودند: ما در مواجهه با شرایط پرتنش (که ناگزیر بود) اعتماد به نفسمان را از دست نمی‌دادیم. رویکردمان نسبت به هیجان‌های کودکان و رفتارهای پرچالششان کنجکاوی همکارانمان را برانگیخته بود، چون روشی نوآورانه را پی گرفته بودیم که در هیچ‌کدام از دوره‌های تحصیلی مربوط به رشد کودک یا اوایل کودکی^۱ پیدا نمی‌شد. برای والدین هم عجیب بود که در لحظه‌های پرتنش می‌توانستیم آرامشمان را حفظ کنیم؛ آنها مشتاق بودند از روشمان سر در بیاورند. هردوی ما زودتر در محل کار حاضر می‌شدیم و درباره کار با بچه‌ها و خانواده‌ها گپ می‌زدیم.

پیش از آغاز همکاری، متوجه شده بودیم که وقتی در شرایط عادی رویکردی جدید به آموزش یا والدگری را می‌آموزیم، در گیرودار تعامل با کودکان آرامشمان را از دست می‌دهیم و نمی‌توانیم آن آموزه‌ها را عملی کنیم. باید روشی پیدا می‌کردیم که صرفاً یک دستورالعمل مشخص برای شرایط خاص یا پس از یک اتفاق مشخص ارائه ندهد، بلکه کمکمان کند در مقام یک بزرگسال سر بزن‌گاه راه درست را پیدا کنیم. به روشی نیاز داشتیم که صرفاً به ما نگوید در آن لحظات خاص یا حتی پس از آن چه باید کرد، بلکه نشانمان بدهد چگونه در مقام یک بزرگسال اطلاعات مورد نیاز را به دست بیاوریم. روشی که فقط روی بچه‌ها متمرکز نباشد، بلکه به همان اندازه، اگر نه بیشتر، به خود ما هم بپردازد. می‌خواستیم بتوانیم روش کارمان را توصیف کنیم.

۱. early childhood؛ بازه سنی بدو تولد تا هشت سالگی

ما دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته رشد کودک و آموزش پیش دبستانی هستیم و روی هم بیش از سی و یک سال در آموزش پیش از دبستان تجربه داریم، ولی هرچه گذشتیم روش و ساختاری که در پیش‌اش بودیم وجود نداشت. پس خودمان از صفر شروع کردیم و آن را ساختیم. قدم به قدم و به‌طور روشمند شروع کردیم به کشف مراحل‌ی که به کودکان کمک می‌کند احساساتشان را بشناسند و بیان کنند. قصه رشد شخصی خودمان را برای همدیگر تعریف کردیم، قصه‌ای که درباره عواطف بود. باید راجع به آن فکر می‌کردیم و با آسیب‌پذیری ناشی از مرورش رویه‌رو می‌شدیم. رفته‌رفته کاری که روی خودمان انجام داده بودیم و کارمان با بچه‌ها را به هم ربط دادیم و متوجه شدیم که درک ما و بچه‌ها از احساسات چارچوب‌های متفاوتی دارد.

هرچه در این مسیر پیش رفتیم، به هدف و اهمیت کارمان مشتاق‌تر شدیم. متوجه شدیم هردوی ما زمان و پول زیادی را صرف روان‌درمانی و شناخت خود کرده‌ایم تا یاد بگیریم چگونه چیزها را احساس کنیم و در مقابله با دشواری‌ها اوضاع را مدیریت کنیم؛ چون در دوران کودکی آن مهارت‌ها را نیاموخته بودیم. دوستان ما هم تجربه‌های مشابهی داشتند. نسل والدین ما به علم امروزی درباره مغز و احساسات دسترسی نداشتند. والدگری در دهه هشتاد میلادی هنوز می‌خواست «سرسخت بودن» را بیاموزد: احساسات را خیلی بزرگ نکن، اهمیت چندانی ندارند. بزرگ‌ترها با نیت خیر و برای اینکه ما را قوی بار بیاورند می‌گفتند: «ولش کن» یا «بی‌خیالشون شو». دهه ۹۰ بود که یاد گرفتیم مهارت‌های هوش هیجانی در موفقیت ما در روابط شخصی و کاری نقش پررنگی دارند. حالا می‌خواهیم بچه‌ها این مهارت‌ها را از همان سال‌های اول یاد بگیرند، زمانی که مغزشان دارد شکل می‌گیرد. ما رؤیای آینده‌ای را داریم که در آن جوامعی با هوش هیجانی بالا وجود دارند؛ جوامعی که در آنها افراد از گفت‌وگو و تنوع استقبال می‌کنند چون با عواطف و هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران راحت هستند. در چنین جهانی فرزندان دلسوز، با اعتماد به نفس و با محبت تربیت می‌کنیم که وقتی آدم‌های بالغی شدند می‌توانند برای رهبری و پیروی هوشمندانه روی همدیگر حساب کنند؛ به

حدومرزهای یکدیگر احترام بگذارند و هم‌زمان با افراد منزوی ارتباط برقرار کنند؛ به خطاهای خود اذعان کنند و نقاط قوتشان را بشناسند. این رؤیای مشترکی بود که اشتیاق این کار را در ما برانگیخت.

تدوین و تبیین این روش فرایند کند و ملال‌آوری بود اما اسمش زود انتخاب شد: پردازش مشارکتیِ عواطف^۱.

پردازش مشارکتی عواطف چیست؟

پردازش مشارکتی عواطف روشی است برای آموزش و یادگیری اینکه چگونه با دیگران چیزها را احساس کنیم؛ همان کاری که مهارت‌های هوش هیجانی را در درازمدت پرورش می‌دهد. پردازش مشارکتی عواطف فرصتی است برای بزرگسالان تا به پردازش عواطف خود آگاه شوند. این آگاهی متعاقباً راه را برای کودکان باز می‌کند و حمایتشان می‌کند تا تجربه کنند و به مهارت‌های پردازش عواطف جدیدی برسند. این روش برای همه کسانی طراحی شده که به‌نحوی مسئولیت مراقبت از کودکان را برعهده دارند: والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلم‌ها، پرستاران کودک، متخصصان رشد کودک و غیره.

ما از سال ۲۰۱۶ این روش را برای کودکان به کار برده‌ایم و از ۲۰۱۷ آن را به معلمان و مدیرانی که با کودکان کم‌سن‌وسال سروکار دارند آموزش می‌دهیم. آلیسا فرصتش را داشته که آن را در مقام والد نیز به کار ببندد.

این روش کارآمد است؟

در یک کلام: بله!

ما نه تنها نتایج کار با کودکان و اشتراک‌گذاری این روش با مربیان را مستقیماً دیده‌ایم، بلکه در سال ۲۰۱۸ با همکارمان آنجلا کارسیا و معلم‌هایی که در این پویش شرکت کردند یک اقدام‌پژوهی^۲ انجام دادیم. هدفمان این بود که پردازش

1. Collaborative Emotion Processing

2. action research

مشارکتی عواطف را معرفی کنیم. بر اساس یافته‌ها، مربیان و والدینی که در ابتدای مطالعه آموزش دیدند و در مقاطع گوناگون این پژوهش به تعمق و بازنگری عملکردشان پرداختند، نسبت به عواطفشان آگاه‌تر شدند و/یا توانستند راهبردهای مقابله‌ای^۱ بیشتری به کودکان ارائه دهند. بر اساس گزارش‌هایی که دریافت کردیم، مربیان و والدین هنگام به‌کارگیری روش پردازش مشارکتی عواطف کمتر احساس درماندگی می‌کردند.

بچه‌ها چطور؟ تازگی‌ها یکی از شاگردانم به نام ماریسا در یک انجمن آنلاین درباره آموزش سال‌های اول کودکی نوشته بود: «در زمینه شناخت عواطف و احساسات، به‌نظر پدر و مادرم از من کودک انتظار داشتن همیشه احساساتم بشناسم. بهم یاد داده بودن وقت خوشحالی یا ناراحتی، همیشه اول احساساتم رو بشناسم و بپذیرم تا بعد بتونم بهشون رسیدگی کنم. این آموزش بهم یاد داد که به‌جای سرکوب کردن عواطفم، بپذیرمشون و نسبت بهشون جبهه نگیرم. فکر کنم برای همین بود که رابطه صمیمانه‌تری با والدینم پیدا کردم، چون بهم فهموندن هر احساسی که داشته باشم، همیشه کنارم هستن.» روش والدین ماریسا یکی از مفاهیم اصلی پردازش مشارکتی عواطف بود؛ هر وقت پای عواطف و احساسات در میان است، والدگری باید بی‌قید و شرط باشد. ما گمان می‌کنیم فرزندان که با روش پردازش مشارکتی عواطف بزرگ می‌شوند رابطه نزدیک‌تری با والدینشان خواهند داشت.

این فقط یک تمرین است

صاف و پوست‌کنده بگویم: از شما نمی‌خواهیم کارهای ما را مویه‌مو تکرار کنید، بلکه امیدواریم بتوانید فلسفه، دانش عملی و ساختاری را که به شما عرضه می‌کنیم با دانسته‌های خودتان ادغام کنید. خیلی مهم است که روش پردازش مشارکتی عواطف را بر اساس فرهنگ جامعه خودتان پیاده کنید. گاهی پاسخ‌ها و عباراتی را به‌صورت نمونه در اختیارتان می‌گذاریم تا برای موقعیتی خاص به کار ببرید،

اما یادتان باشد که اینها فقط مثال هستند و قرار نیست حفظشان کنید. قرار است در جمله‌هایی که برای شناسایی و توضیح عواطف استفاده خواهید کرد، واژه‌ها را خودتان انتخاب کنید تا این کار را بر اساس درکی که از فرهنگ خودتان دارید انجام داده باشید. طی کردن همهٔ مراحل مهم است، اما روشی که برای این کار انتخاب می‌کنید به سبک شخصی و فرهنگ جامعهٔ خودتان بستگی دارد. پردازش مشارکتی عواطف فرمولی نیست که با اجرای آن همهٔ مشکلات ناپدید شود؛ تمرینی است که شما را دعوت می‌کند به روابطتان با کودکان (و چه بسا بزرگسالانی که اطرافتان هستند) فکر کنید، بنابراین واژه‌هایی که انتخاب می‌کنید، برای خودتان و نیز کودکانی که مراقبتشان را بر عهده دارید، معنادارتر هستند. ارتباط برقرار کردن با جامعه‌ای که در دل آن این روش را تمرین می‌کنید بخشی از روند کار است. پردازش مشارکتی عواطف به معنای نبود دشواری‌ها نیست؛ روشی است برای بودن در دل دشواری‌ها و عبور از آنها.

برای این هدف هیچ دستورالعمل جادویی و ساده‌ای وجود ندارد. روابط انسانی را نمی‌شود برنامه‌ریزی کرد. ماهیت تعاملات انسانی پیش‌بینی‌ناپذیر است و به میزان رشد تک‌تک افرادی که در آن دخیل‌اند وابسته است. ما با در نظر گرفتن این نکته، مسیری را پیش پای شما گذاشته‌ایم تا به انتخاب خودتان کیفیت تعامل با فرزندتان را بهبود ببخشید.

راهنمای استفاده از این کتاب

بعد از سال‌ها کار با والدین، مربیان و مراقبان کودک، پرسش‌های پرشماری دریافت کرده‌ایم. بیشتر این پرسش‌ها دربارهٔ این است که چگونه هیجان‌های شدید کودکان را مدیریت کنیم، به خصوص وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که باید بین حفظ حدود مرزها و کاهش انتظارات یکی را انتخاب کنیم و وقتی سروکارمان با رفتارهای پرچالشی است. ما در پاسخ به درخواست‌های بسیار، این کتاب راهنما را برای همهٔ کسانی که از کودکان مراقبت می‌کنند تدوین کردیم. برای سهولت، در سراسر متن از عبارت‌های «والد» و «فرزندتان» استفاده می‌کنیم. در نظر داشته باشید که

هروقت از عبارت «والد» استفاده می‌کنیم، منظورمان نقش‌های گوناگونی است که همگی در تربیت کودک دخیل‌اند؛ از جمله مربی، پرستار و پدر بزرگ و مادر بزرگ. منظورمان از «فرزندتان» هم همان کودکی است که مراقبش هستید، فارغ از اینکه چه نسبتی با او دارید؛ خویشاوند یا غیرخویشاوند.

شاید به‌تازگی با پردازش مشارکتی عواطف آشنا شده‌اید، یا مدتی است که از این روش استفاده می‌کنید یا ما را به‌صورت آنلاین دنبال می‌کنید. از هر کجا شروع می‌کنید، کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده که شما را در طول روش پردازش مشارکتی عواطف راهنمایی کند تا بتوانید از پس رفتارهای پرچالش برآید و هوش هیجانی کوچولوهایتان را تقویت کنید.

قرار نیست این کتاب را یک بار بخوانید و کنار بگذارید. بلکه این کتاب تمرینی است برای اینکه به خودمان و کودکانمان از دریچه‌ای متفاوت نگاه کنیم: دریچه‌ای از جنس همدلی که کمکمان می‌کند با دلسوزی کودک را کنترل کنیم و به خواسته‌هایش پاسخ دهیم.

از زمانی که نسل ما بزرگ شد، روش‌های والدگری و مراقبت دیوانه‌وار تغییر کرده. ما بزرگ‌ترها و والدین مشتاقیم بچه‌ها را از سختی در امان نگه داریم؛ نگذاریم تجربه‌هایی را داشته باشند که خودمان داشتیم و هنگام از سر گذراندنشان تنها بودیم. همیشه این باور وجود داشته که والد موفق وقتی فرزندش احساس ترس یا ناامیدی کرد وارد عمل می‌شود یا اجازه نمی‌دهد چنین احساسی را تجربه کند. پردازش مشارکتی عواطف راهنمایی است برای شناسایی عادت‌ها و الگوهای عاطفی و انتخاب سنجیده‌تر پاسخ‌هایی که به این عادت‌ها و الگوها می‌دهیم. نقشه‌راهی است که از سویی به ما والدین نشان می‌دهد به‌جای ممانعت از تجربه‌اندوزی کودک اجازه بدهیم چالش‌ها یا احساسات ناخوشایند را تجربه کند و از سوی دیگر به کودک می‌آموزد توانایی‌هایی را درونش پرورش دهد که در دل این تجربه‌ها هدایتش کنند؛ درحالی‌که می‌داند هنگام پیمودن این مسیر تنها نیست. ما می‌خواهیم در این کتاب راهنمایی جامع برای درک عواطف در اختیار والدین بگذاریم و نشان بدهیم پردازش مشارکتی عواطف چگونه عمل می‌کند و

چطور آن را در زندگی به کار بگیریم. این کتاب از سه بخش تشکیل شده. بخش اول و دوم باید به ترتیب خوانده شوند اما بخش سوم را می‌توانید بر حسب نیاز و به صورت جداگانه بخوانید. بخش یک دربارهٔ ما بزرگسالان است: شناسایی آموزه‌های دوران کودکی؛ تشخیص محرک‌هایی که به آنها حساس هستیم؛ پرورش مهارت‌هایی برای تعدیل عواطفمان در بزرگسالی؛ و درک اینکه وقتی کوچولوها هیجان‌های شدیدی بروز می‌دهند در مغز و جسم ما چه اتفاقی می‌افتد. بخش دوم سراغ کودکان می‌رود: یاد می‌گیرید چگونه به هیجان‌های شدید بچه‌ها واکنش نشان دهید؛ تعداد دفعاتی را که دچار بحران‌های هیجانی^۱ می‌شوید کم کنید؛ مرزها و حریم‌های مناسب را ایجاد و حفظ کنید؛ و در نهایت با هر کودکی به شیوهٔ مخصوص خودش ارتباط بگیرید و او را حمایت کنید. بخش سه فرصتی است برای بررسی موقعیت‌های خاص و پرسش‌های متداول. می‌شود گفت حالت مرجع دارد و نشان می‌دهد در فلان موقعیت باید سراغ کدام بخش کتاب بروید. از ایجاد همدلی گرفته تا حمایت از بچه‌ها طی تغییرهای بزرگ در زندگی، مانند مدرسهٔ جدید، خانهٔ جدید، خواهر یا برادر جدید، طلاق یا مرگ، هوای شما را داریم و راه‌های حمایت عاطفی از خودتان و فرزندتان را به شما می‌آموزیم. در فصل جمع‌بندی کتاب، به این می‌پردازیم که از کجا شروع کنیم و چگونه ابزارهایی که اینجا پیدا کرده‌ایم را به کار بگیریم. طراحی کل این کتاب به گونه‌ای است که در درازمدت بتوان دوباره آن را مرور کرد. امیدواریم گاه‌گاه به فصل‌های مرتبط با شرایط خودتان سر بزنید. تمامی تصاویر کتاب و منابع دیگر در نشانی www.seedandsew.org/more قرار گرفته تا با سرعت دلخواه این روش را یاد بگیرید.

در کتاب پرسش‌هایی تفکربرانگیز گنجانده‌ایم و پیشنهادمان این است که از دفتر یادداشت، دفتر خاطرات، چیزهایی مثل مدادزنگی یا برچسب‌های یادداشت استفاده کنید تا پاسخ‌هایتان را بنویسید یا طراحی کنید و یادآورهای دیداری برای خودتان بسازید.

۱. meltdown؛ وقتی که کودک به دلیل تحریک بیش از اندازهٔ حواسش پاسخ هیجانی غیرارادی و شدیدی بدهد.

می‌خواهیم بدانید ما به عنوان نویسنده‌های این کتاب ادعا نمی‌کنیم وضعیت هوش هیجانی مان عالی شده، بلکه این کتاب را از دیدگاه کسانی نوشته‌ایم که در مسیر پرورش مهارت‌های هوش هیجانی‌شان رشد می‌کنند و هنوز نقص‌هایی دارند. در این مسیر، به دنبال بی‌نقص شدن نیستیم، هدفمان رشد است. رشد کردن همیشه با شکست و آشفتگی همراه است و از خطا مصون نیست. این کتاب به شما می‌گوید خطا کردن طبیعی است.

ما نویسندگان این کتاب که در این مسیر همراهتان هستیم، ماجراهای زندگی شخصی مان را از منظر اول شخص روایت می‌کنیم. داستان‌هایی را از دوران کودکی لارن خواهید شنید، تجربه‌هایی که در تعامل با کودکان کسب کرده، آموزش‌هایی که در زمینه یوگا دیده و تأثیر این آموزه‌ها بر مسیر زندگی‌اش. او که یکی از بزرگ‌ترین نوه‌ها در میان بیست و سه نوه خانواده مادری‌اش بود، در کودکی و نوجوانی همیشه مراقبت از بچه‌های فامیل را به عهده داشت. در کودکی عاشق «معلم بازی» بود و جالب آنکه هنوز هم به همین کار مشغول است، حالا در مقام استاد کالج. او در مسیر حرفه‌ای‌اش عاشقانه معلمان و خانواده‌ها را راهنمایی می‌کند؛ به خصوص در رابطه با رفتارهای پرچالش. او حرفه‌اش را این‌طور تعریف می‌کند، مشارکت کردن: احساس کردن، فکر کردن، رابطه گرفتن.

آلیسا برای شما از مادر بودن، همسر بودن، معلم بودن، خواهر بودن و دختر بودن می‌گوید. او از کودکی همیشه مسئولیت بچه‌ای را به عهده داشته. در شهری کوچک و روستایی در غرب نیویورک بزرگ شده و در خانواده‌ای با چهار پسر، تک دختر بوده. حضور در اجتماع در خون اوست و سر ذوق می‌آوردش. آلیسا جنبش Seed & Sew را به راه انداخت؛ جنبشی برای تغییر تجربه بزرگسالان از عواطف کودکان. حالا این جنبش آن قدر فراگیر شده که اجتماعی از والدین، معلمان و پرستاران کودک را در سراسر جهان شامل می‌شود، کسانی که در پی پرورش انسان‌هایی با هوش هیجانی بالا هستند. این جنبش در همین مدت کوتاه به سرعت فراگیر شده و تأثیرش همین حالا هم احساس می‌شود: آینده زمانه هوش هیجانی است.