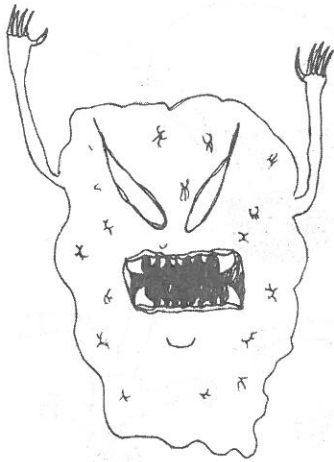


## ترسیدن

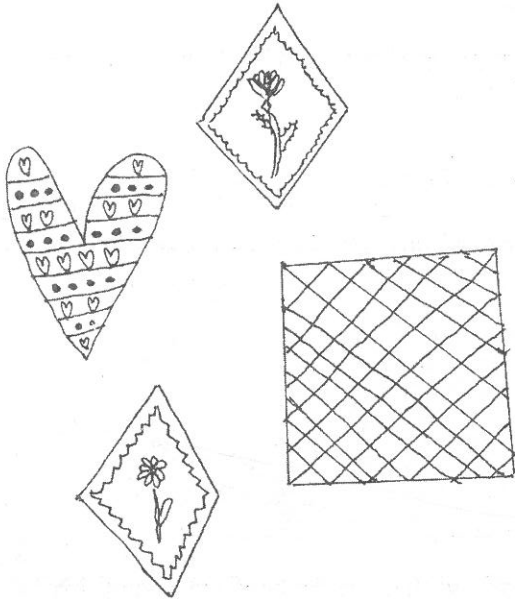
والدین درد کودکانشان را حس می کنند وقتی که از مدرسه به خانه می آیند و یکی از جمله های زیر را می گویند: بچه زورگوی مدرسه منو اذیت می کنه و من می ترسم برم مدرسه، بهترین دوستم درباره ی من شایعه پراکنی می کنه و من می ترسم چیزی بگم، من باید فردا یه گزارش رو جلوی جمع بخونم اما می ترسم. کودکان ترس های خودشان را دارند. چند کار هست که می توانید برای کمک به کودکانتان وقتی احساس ترس دارند، انجام دهید:

- به آن ها گوش دهید و سعی کنید ترسشان را درک کنید.
- تمام راه ها و ایده های ممکن برای کنار آمدن با ترس را بدون حذف هیچ کدام از آن ها بنویسید و با هم روی یک طرح کار کنید.
- نمایش و نقش برای کاری که کودکان می خواهد انجام دهد، بازی کنید (آن ها نقش خودشان را بازی کنند و شما نقش فرد مقابل را). در نتیجه کودک شما قبل از اینکه با ترسش روبه رو شود، فرصت تمرین و احساس راحتی در مقابله با آن را دارد.
- آن ها را تشویق کنید تا هر قدمی را که برای کنار آمدن با ترسشان لازم است بردارند.
- قصه ای از زندگی خودتان، هنگامی که ترسیده بودید، بگویید.



## بیان احساسات با رنگ

یک جعبه ماژیک، مدادرنگی و تعدادی کاغذ برای هر نفر آماده کنید. همه درباره‌ی روزشان فکر کنند. روی کاغذ، یک قلب، دایره، مربع یا لوزی بزرگ بکشید. داخل این اشکال، یک طرح انتزاعی یا هر چیزی که احساسات آن روز شما را بیان می‌کند بکشید. از رنگ، شکل، حرکت، و خطوط برای بیان احساسات‌تان استفاده کنید. وقتی همه این کار را انجام دادند، به نقاشی یکدیگر نگاه کنید و اگر مایل هستید درباره‌ی آن‌ها صحبت کنید.



## درك خشم خود

اگر احساس خشم دارید، مفهومی این است که مشکلی اساسی و پنهان وجود دارد. اکنون راهی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا مشکل پنهان خشم‌تان را کشف کنید. هر یک از موارد را به طور جداگانه روی کارت‌های فیش برداری بنویسید:

- در حال انجام کاری هستم که نمی‌خواهم انجام دهم.

- اتفاقی دارد می‌افتد که دوست ندارم.

- به چیزی نیاز دارم اما آن را به دست نمی‌آورم.

- چیزی را به دست می‌آورم که نمی‌خواهم.

- کاری را که نیاز دارم انجام بدهم، انجام نمی‌دهم.

کارت‌ها را رو به پایین زیر یک حوله قرار دهید. اولین نفر، نخستین کارت را از زیر حوله بیرون می‌کشد و به سه سؤال زیر پاسخ می‌دهد:

۱. وقتی این احساس را دارید چه می‌شود؟

۲. وقتی این اتفاق برایتان می‌افتد چه واکنشی دارید؟

۳. یک نمونه برای این مشکل چیست؟

نفر بعدی، کارت بعدی را برمی‌دارد و سه سؤال فوق را پاسخ می‌دهد. اغلب ما فکر می‌کنیم که شخص دیگری عامل خشم است. اما اگر خشم را به عنوان شاخصی از مشکلمان ببینیم، می‌توانیم لحظه‌ای توقف کنیم و به مشکل نگاه کنیم.



## ارتباطات

اگر خانواده را مانند ساختمان فرض کنیم، ارتباطات، زیرساخت آن خواهد بود که اجازه می‌دهد ساختمان در هر آب و هوایی سرپا بایستد. هنگامی که در خانواده ارتباطات خوب هست، مشکلات حل شده، ایده‌ها شنیده شده، احساسات بیان می‌شوند و صمیمیت توسعه می‌یابد. هنگامی که حتی با همه‌ی تفاوت‌ها، ارتباط خوب دارید، همیشه پیام اصلی عشق است.

«چگونه می‌توانیم عشق بورزیم؟ فکر می‌کنم سه عامل دخالت دارد: باید سراغ شخصی برویم و رابطه برقرار کنیم. باید با قلب بشنویم و نسبت به نیازهای دیگری حساس باشیم. باید با زبانی که آن شخص درک می‌کند، پاسخ دهیم. بسیاری از ما فقط حرف می‌زنیم. باید بیاموزیم که بشنویم و باز بشنویم.»

پرنسس پال مون

