سبک تربیت

راهکارهای مقابله با گستاخی کودکان را بیاموزیم

شکست، پایان حتمی شاخ به شاخ شدن با بچه‌ها

■ مطهره علوی

یکی از سخت‌ترین موضوعات تربیتی کودکان برای والدین نحوه برخورد با کودک گستاخ است. گستاخی از جمله مشکلات تربیتی معمول کودکان است که ابتدا با حفظ آرامش و ترک رفتارهای گستاخانه احتمالی در خودمان و با چند راه‌حل ساده اما هوشمندانه قابل کنترل است. گستاخ بودن منحصر به سن و سال خاصی نیست و علل مختلفی می‌تواند داشته باشد. از جمله تلاش کودک برای کنترل زندگی شخصی خود و تصمیم‌گیری مستقلانه. مثل اینکه چه بپوشد یا چه بخورد.

شاید بتوان آن را روشی دانست که کودک توسط آن تلاش دارد حد و مرز حرف‌شنوی والدین از خودش را بشناسد و به این ترتیب بتواند راه جدیدی برای دستیابی به خواسته‌هایش بیابد. نکته قابل توجه اینکه در پاره‌ای مواقع علت رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است خستگی یا گرسنگی بیش از حد باشد.

در هر صورت توسل به رفتار گستاخانه به عنوان بخشی از فرآیند رشد کودکان قبل از سه سال، دور از ذهن نیست که لازم است بین دو تا دو و نیم سالگی با بیان نارضایتی از این مدل رفتاری چه به وسیله گفتار و چه رفتار به آن پاسخ داد.

■ **گستاخی کودکان چیست؟**

گستاخی تعریف و چارچوب مشخصی ندارد، گاه رفتار است و گاهی گفتار. در واقع نوعی واکنش نادرست است از سمت کودک به پدر و مادر و اطرافیان. رفتارهایی چون ستیزه‌طلبی‌های جسمی، پرتاب اشیا، بی‌توجهی یا حتی گاهی بددهنی و کنایه‌های نیشدار و مسخره کردن. لازم به ذکر است که پدر و مادر باید متوجه باشند که بیان صادقانه کودک از واقعیت‌ها و نیازهایش را گستاخی تلقی نکنند. مثلاً انتقاد کودک از فلان رفتار پدر یا مادرش. کارشناسان علوم تربیتی علت اصلی بروز رفتارهای گستاخانه در کودکان را جلب توجه والدین و کسب قدرت می‌دانند. گستاخی معمولاً پاسخ کودک به برآورده نشدن نیازهایش و مقابله با ناکامی‌هاست.

■ **رفتاری آسیب‌زا برای خانواده و جامعه**

اگر برای بر طرف کردن رفتارهای گستاخانه فرزندان راه‌حلی پیدا نکنیم بی‌شک آن رفتارها استمرار خواهد داشت و هر روز شدت آن از روز قبل بیشتر و بیشتر خواهد شد. اینگونه رفتارها باعث درگیری‌های لفظی و گاهی فیزیکی بین افراد خانواده می‌شود و حرمت‌ها را از بین می‌برد.

از آن بدتر جانبداری یکی از والدین از فرزندی با عکس‌العمل‌های گستاخانه است و به این صورت روابط بین والدین نیز تیره می‌شود. تا زمانی که پدر و مادر همراه و همفکر با هم اقدام نکنند هیچ کدام از شیوه‌های تربیتی نمی‌توانند کامل و کافی باشند.

ضرورت حل این دست‌انداز تربیتی زمانی اهمیت پیدا می‌کند که بدانیم رفتارها و عادات کودکانمان شکل‌دهنده شخصیت اجتماعی آنها در آینده خواهد بود. کودکی که با پرخاشگری و گستاخی به اهدافش برسد بی‌شک در سنین بالاتر نیز در اجتماع همین راه را در پیش خواهد گرفت و از آن جایی که احترام به قوانین و مقررات را نیاموخته است در جامعه نیز به بی‌قانونی تن می‌دهد و آداب اخلاقی- اجتماعی در وی تنزل می‌یابد.

■ **نقش خانواده در مقابله با رفتارهای گستاخانه**

در اولین گام ما به عنوان والدین موظف هستیم به کودکان خود آموزش دهیم که چگونه نیازها و خواسته‌های خود را با لحنی مهربان و محترمانه بیان کنند و بی‌شک قبل از هر قدمی باید والدین خود از رفتارهای گستاخانه بپرهیزند. برای کنترل گستاخی کودک اولین گام حفظ آرامش و خونسردی است.

در اصل این نحوه پاسخگویی ما به خواسته‌ها و سخنان کودکانمان است که شیوه تعامل و روابط متقابل ما را شکل می‌دهد. وقتی ما زود برافروخته شویم قطعاً کودکمان نیز خیلی سریع از کوره در خواهد رفت و در صورتی که والدین به عنوان الگوی کودک با سعه صدر و آرامش با مسائل مواجه شوند کودک نیز این نوع برخورد را خواهد آموخت.

اگر دوست ندارید کودکتان پرخاشگر و گستاخ تربیت شود حتماً توجه داشته باشید تا زمانی که نمی‌توانید آرامش خود را حفظ کرده و با خونسردی با او صحبت کنید از پاسخ دادن به او خودداری کنید. به عبارتی هیچگاه با وی وارد جنگ لفظی نشوید چراکه این رفتار شما مهر تأییدی خواهد بود بر این سبک رفتاری در ذهن کودک. در واقع شاخ به شاخ شدن با بچه‌ها نتیجه‌ای جز شکست شما و پیروزی او ندارد.

پدر و مادر برای مواجهه بهتر و عاقلانه‌تر با گستاخی فرزندانشان باید بپذیرند که این مدل رفتاری بخشی از فرآیند رشد هر کودکی است، نه از سر لجبازی یا بی‌احترامی به خانواده. والدین وظیفه دارند با دقت و زیرکی به این نکته توجه کنند که چه چیزی کودکشان را گستاخ و پرخاشگر می‌کند یا چه زمانی بیشتر اینگونه رفتارها از وی سر می‌زند و از این طریق می‌توانند با برطرف کردن علت‌ها قدمی برای اصلاح رفتارهای ناهنجار او برداشته و گستاخی را در وی به حداقل برسانند.

ما موظف هستیم با توجه به گفته‌ها و نظرات کودکمان به او احساس مهم بودن بدهیم. مادامی که کودک در بیان عقایدش آزادی و امنیت داشته باشد و والدین به حرف‌های او گوش داده و احترام بگذارند رفتار گستاخانه از کودک دور خواهد شد و به حداقل خواهد رسید. لازم به یادآوری است که فرزند ما باید بیاموزد که صحبت‌ها و عقایدش تا زمانی شنیده می‌شود که محترمانه بیان شود و زمانی که پرخاشگرانه و غیرمحترمانه صحبت می‌کند شما به صحبت‌های او توجه نخواهید کرد.

باید برای کودکتان اثبات شود که وقتی دست از چانه‌زنی و کج‌خلقی بردارد و با شما با ادب و احترام صحبت کند شما کاملاً متوجه او خواهید بود. این موضوع به معنای موافقت دائم والدین با عقاید کودکانشان نیست بلکه این نوع رفتار به کودک نشان می‌دهد که والدین به نظرات و عقایدش احترام می‌گذارند، حتی اگر با آن نظرات و دیدگاه‌ها و خواسته‌های او موافق نباشند.

■ **نقش رسانه در کنترل گستاخی و پرخاشگری کودکان**

نقش تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری در گستاخی و پرخاشگری کودکان و به طور خاص پسرها بسیار پررنگ و عمده است. بسیاری از سریال‌ها و بازی‌های کامپیوتری به وضوح رفتارهای پرخاشگرانه را به تصویر می‌کشند. متأسفانه رفتارهای بی‌ادبانه و طعنه‌زنی‌های خیابانی حتی در سریال‌های تلویزیونی نیز بسیار عادی جلوه داده می‌شود که تأثیرات مخربی بر رفتار کودکان دارد.

بهتر است کودکمان را از انجام بازی‌های خشن منع کنیم و او را از تماشای فیلم‌های خشن و بدون روابط اجتماعی سالم دور نگه داریم و اگر چنین امکانی وجود ندارد حتماً صحنه‌ها و رفتارهای گستاخانه فیلم را به چالش کشیده و ابراز بیزاری کنیم تا او شکل برخورد ما با این موضوع را ببیند.

■ **انتخاب پیامد برای رفتار گستاخانه کودک**

پیامد تعیین‌شده برای رفتار گستاخانه کودک باید چگونه باشد؟ بهتر است این پیامد در حداقل فاصله زمانی با رفتار یا گفتار گستاخانه صورت بگیرد، البته بدون حضور دیگران و در خلوت. ابتدا باید از برآوردن موضوعی که باعث رفتار گستاخانه و پرخاشگری کودک ما شده است بپرهیزیم، هر چند در دسترس و قابل اجرا باشد، چراکه در غیر این صورت کودک ما به برآورده کردن نیازهایش با توسل به زور و پرخاشگری عادت خواهد کرد. در مرحله بعد باید وی را با یک پیامد مهم، اما ساده و قابل اجرا مواجه کرد، مثلاً به او اجازه انجام کار مورد علاقه‌اش را ندهیم تا با عواقب و پیامدهای رفتارش آشنا شود.

در این میان باید دقت کنیم که اولاً رفتار ما لجوجانه نباشد که در این صورت وضع بدتر خواهد شد و دوم اینکه حرمت خود را به عنوان پدر یا مادر حفظ کنیم. اعمال پیامد رفتار نادرست کودک اگر با آگاهی دادن درباره معلول این پیامد باشد بیشتر، بهتر و سریع‌تر نتیجه خواهد داد.

پدر یا مادر باید خیلی کوتاه و قاطع و با لحنی آرام و مسلط بر اوضاع علت تصمیم بر اجرای این پیامد را برای کودک توضیح دهند؛ مثلاً باید گفته شود رفتارت من را خسته کرد و انرژی من را از بین برد، پس من دیگر نمی‌توانم طبق قرار قبلی تو را به پارک، سینما یا... ببرم. اگر کودک در برابر این توضیحات واکنش نامناسبی بروز داد باید او را به حال خود رها کرده و به دنبال انجام امور مربوط به خود برویم. درگیری و مجادله با کودک گستاخ وضع را بدتر می‌کند، ما حتی برای دفاع از خود نیز نباید با او مجادله کنیم.

اگر کودک معذرت‌خواهی کرد باید او را ببخشیم و غائله را فیصله بدهیم اما در صورت تکرار، بعد از عذرخواهی نیز همچنان و با قاطعیت بر موضع خود استوار بمانیم، چراکه در غیر این صورت کودک به انجام کارها و رفتارهای گستاخانه عادت می‌کند و بعد هم رهایی از پیامد آن را در یک عذرخواهی ساده می‌بیند.

■ **استفاده از واژه‌های مناسب**

وقتی فرزندمان جمله گستاخانه‌ای به کار برد با عصبانیت و نگاه خیره از او نپرسیم چی گفتی؟ چراکه معمولاً جواب این سؤال «هیچی» است و به این شکل یک مجادله بی‌نتیجه شکل گرفته است. بهتر است مستقیماً به جمله یا رفتار گستاخانه اشاره و احساس خود را راحت و با صلابت بیان کنیم.

بهتر است از استفاده جملاتی که سرزنش گونه بوده و واژه «تو» دارند بپرهیزیم و از جملات حاوی «من» استفاده کنیم. مثلاً به جای «ساکت شو!»، «بی‌ادب!» و... از جملاتی چون «ناراحت شدم»، «رفتارت را نمی‌پسندم» و... استفاده کنیم چراکه استفاده از کلمه «تو» در وجود کودک نوعی دلخوری و در نتیجه لجاجت به وجود می‌آورد.

در پاره‌ای مواقع والدین با دیدن یا شنیدن رفتار یا گفتار گستاخانه کودکشان از فرط عصبانیت ناخواسته به پرخاشگری می‌پردازند و جملاتی را به کار می‌برند که به هیچ وجه درست و بجا نیست، مثلاً می‌گویند: «دیگر مادر تو نیستم» یا «دیگر تو را به میهمانی نخواهم برد». هیچ کدام از این مواردی که ذکر شد منطقی و قابل اجرا نیستند و زمانی که عصبانیتمان فروکش کند دوباره آنها را انجام می‌دهیم، پس بهتر است با آرامش تنبیه‌ها و پیامدهایی قابل اجرا و محدود برای کودکمان در نظر بگیریم.

اگر از روی عصبانیت یا غفلت ناسزایی از دهانمان خارج شد یا حرکت گستاخانه‌ای از ما سر زد حتماً بابتش از کودکمان معذرت‌خواهی کرده و برایش توضیح بدهیم که اشتباه کرده‌ایم، سپس با زبانی مؤدبانه و بیانی منطقی دوباره حرفمان را بیان کنیم.

توجه، ابزاری قدرتمند در دست‌های والدین است. کودکان ما نیاز عمیقی به توجه والدین خود دارند و آنچه مشخص است اینکه توجه را بر بی‌توجهی ارجح می‌دانند. توجه در مقابل رفتار گستاخانه یعنی سرزنش و شکل‌های بدتر از آن همچون شماتت کردن که ممکن است کودک آن را بر بی‌توجهی ترجیح بدهد، پس بهتر است چنانچه رفتار کودکمان بی‌خطر است با بی‌توجهی به او به تنبیهش بپردازیم و هرگاه آن رفتار نامطلوب را ترک کرد با توجه مثبت و نگاه محبت‌آمیز و آمیخته به لبخند او را تشویق کنیم.

از زمانی که کودک زبان باز می‌کند باید کلمات مؤدبانه و سبک برخورد محترمانه را به او آموزش داد. باید به کودکانمان معنی عذرخواهی و تشکر را آموخته و کلماتی چون لطفاً، ببخشید و ممنونم را به او آموزش بدهیم. هیچ حرفی آموزنده‌تر از عمل نیست. والدین باید عامل به رفتارهای نیکو باشند تا فرزندانشان نیز همچون خود آنها همان راه را برای دستیابی به سبک زندگی توأم با ادب، مهر و عطوفت ادامه دهند.

والدین وظیفه دارند با دقت و زیرکی به این نکته توجه کنند که چه چیزی کودکشان را گستاخ و پرخاشگر می‌کند یا چه زمانی بیشتر اینگونه رفتارها از وی سر می‌زند و از این طریق می‌توانند با برطرف کردن علت‌ها قدمی برای اصلاح رفتارهای ناهنجار او برداشته و گستاخی را در وی به حداقل برسانند

اگر کودک معذرت‌خواهی کرد باید او را ببخشیم و غائله را فیصله بدهیم اما در صورت تکرار، بعد از عذرخواهی نیز همچنان و با قاطعیت بر موضع خود استوار بمانیم، چراکه در غیر این صورت کودک به انجام کارها و رفتارهای گستاخانه عادت می‌کند و بعد هم رهایی از پیامد آن را در یک عذرخواهی ساده می‌بینند

اگر برای بر طرف کردن رفتارهای گستاخانه فرزندان راه‌حلی پیدا نکنیم بی‌شک آن رفتارها استمرار خواهد داشت و هر روز شدت آن از روز قبل بیشتر و بیشتر خواهد شد. اینگونه رفتارها باعث درگیری‌های لفظی و گاهی فیزیکی بین افراد خانواده می‌شود و حرمت‌ها را از بین می‌برد

نگاه

برای شکل گرفتن شخصیت کودکانمان چه کنیم؟

بن‌بست‌های تربیتی نتیجه ناآگاهی از درس پدر و مادری است

■ نازلی چلویی*

دیربازی است که راحت‌ترین اتفاقی که بین زوج‌ها صورت می‌پذیرد صاحب فرزند شدن است. والدین قبل از اینکه بروشور چگونگی رفتار صحیح در این امر مهم را مطالعه کنند دست به فرزندپروری می‌زنند.

درصد زیادی از زوج‌ها بر اساس میزان اطلاعاتی که سینه به سینه و نسل به نسل به آنها منتقل شده شروع به تربیت و آموزش فرزندان خود می‌کنند و در این مسیر پر پیچ و خم با آزمون و خطا سعی در بهترین شدن نازپرورده خود دارند. در این راه پر فراز و فرود والدین دست به تغییر رفتارهای بسیاری می‌زنند و تا جایی پیش می‌روند که به بن‌بست تربیتی رسیده یا بازخوردهایی غیر از آنچه دلخواه و دلچسب بوده دریافت می‌کنند.

غافل از اینکه این همه آزمون و خطا کردن و راه را نیمه رفتن و برگشتن تمام ساختار روانی کودک را به هم ریخته و این سرآغازی می‌شود برای شکل گرفتن کلاسترهای شخصیتی متفاوت در کودکی که مثل یک لوح سفید به دنیا آمده و در این پیچ و خم‌ها بزرگ شده و شکل می‌گیرد که جامعه نمود آن را در بزرگسالی شاهد خواهد بود.

اولین گام والدین قبل از فرزنددار شدن یاد گرفتن و آموزش پدر و مادر شدن است. شش سال اول دوران زندگی کودکان مهم‌ترین دوران برای شکل‌دهی شخصیت آنهاست. بنابراین سعی کنید بعد از ازدواج و قبل از تصمیم به فرزندآوری حتماً آموزش لازم را برای به یدک کشیدن نام بلند آوازه پدر و مادری ببینید.

این مسئله از جنبه‌های جسمانی شروع شده تا جنبه‌های روانی را در برمی‌گیرد. بیش از جنبه‌هایی که نمود بیرونی دارند بخش پنهان و درون کودکان یا همان بخش روانی حائز اهمیت است. والدین با بروز کوچک‌ترین مسئله قابل مشاهده‌ای کودکانشان را به بالین دکتر رسانده و طلب یاری و مساعدت از دکتر می‌کنند اما برای اصلی‌ترین بخش که پنهان و دور از نظر است تدبیری نمی‌اندیشند.

در خیلی از موارد جنبه‌های روانی کودک است که بر بخش‌های جسمانی وی اثر گذاشته و وی را با مشکلاتی جدی مانند جویدن ناخن، شب ادراری، ناسازگاری و پرخاشگری رو به رو می‌سازد. پس سعی کنیم در زمره والدین آگاه قرار بگیریم تا از هدر رفتن نیرو و زمانی که صرف می‌کنیم جلوگیری شود. یادگیری اصول و مهارت‌های «والدین بودن» کار سختی نیست اما به زمان زیادی احتیاج دارد.

متأسفانه تا به امروز تلاشی برای درونی کردن مفهوم آموزش والدگری صورت نگرفته و والدین در حالی که خودشان ناآگاه بوده و نیاز به آموزش داشته‌اند، هر آنچه در چنته داشته‌اند را برای آموزش و پرورش کودکان به کار گرفته‌اند و سعی بر این شده آنچه موجود است طرح‌واره‌ای شود برای ایجاد شخصیتی به ظاهر جدید اما در باطن برگرفته شده از پدر یا مادر و در باقی کار، به عهده سیستم بالاتری مثل معلم و مدرسه نهاده شده، اما همگی نتیجه را مفید و بدون نقص می‌خواهند.

مراحل تقریباً شبیه به تولید یک محصول باکیفیت است که مواد اولیه موجود ۷۰ درصد محصول را پوشش می‌دهد. پدر و مادر بودن سهم بزرگی است از زندگی و آینده فردی که به جهان هستی پا می‌گذارد که خود در آینده همین روند را طی خواهد کرد.

فرق والدین در نوع سخت‌گیر، آسان‌گیر و بی‌تفاوت جایی مشخص خواهد شد که کودک در رفتار و تصمیمش احساس تزلزل کرده و عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد. ارمغان چنین دنیایی برای کودک شک و تردید است و در کل جایی را برای خود در نظر نمی‌گیرد.

این کودک دائم به دنبال این است که کار اشتباهی انجام ندهد، شکست نخورد، اگر شکست خورد به دنبال تجربه‌های جدید هرگز نمی‌رود، سعی در گرفتن تأیید دیگران دارد و رفته رفته به دنبال تجربه‌های تکراری رفته و سعی می‌کند از این راه پذیرفته شود. این کودکان به شدت از مورد قضاوت قرار گرفتن ترس دارند و در کنار این ترس کم‌کم ترس بی‌موضوع یا همان اضطراب آغاز می‌شود.

این کودکان دو بخش شخصیتی را در خود تجربه می‌کنند؛ بخش اول کودکی است که به سوی بازی‌های فردی گرایش پیدا کرده و از هر خطری دوری می‌کند و تنها به زندگی ادامه می‌دهد و از سوی دیگر شخصیتی ممکن است شکل بگیرد که به سمت بهترین بودن پیش می‌رود و همه کارها را باید به نحو احسن انجام داده و خودش را به بهترین شکل ممکن جلوه می‌دهد. این دسته از کودکان در ادامه مسیر زندگی کمال‌گرا خواهند شد که ضمن برخورداری از برخی ویژگی‌های خوب در عین حال برخی مشکلات و آسیب‌ها را برای شخص به وجود می‌آورد.

در پس کمال‌گرایی همیشه پنهان‌کاری خوابیده است و در کنار این پنهان‌کاری کودک می‌آموزد برای بهترین بودن و جلب نظر اطرافیان به هر راهی متوسل شده و دست به هر کاری بزند. دیگران به مثابه یک پله برای او عمل می‌کنند و از هر شخصی به اندازه‌ای که باید استفاده می‌کند.

شاید در آینده به مقام‌های بالایی دست پیدا کند اما این زندگی که برای وی از طریق والدین شکل گرفته بدون آنکه خود بداند آرامشی برای او در بر نخواهد داشت. شاید در ظاهر بسیار موجه جلوه کند اما دائماً با دیگران برای برتر بودن دست به جنگ و ستیز می‌زنند. عامل اصلی همه این نابهنجاری‌ها فقدان همان علم پدر و مادری است که کودک در مراحل رشد روانی- عاطفی با آن دست و پنجه نرم می‌کند.

در جامعه کنونی ما با افرادی روبه‌رو هستیم که از نظر جسمانی کاملاً به بلوغ رسیده‌اند و در سنین بالایی قرار دارند اما در مراحل پایین رشد روانی- عاطفی متوقف شده و در سن دو یا سه سالگی باقی مانده‌اند. این عدم تناسب بین جسم و روان باعث به‌وجود آمدن بزرگ‌ترین معضلات اجتماعی مانند بزهکاری یا اعتیاد می‌شود.

اولین گام والدین قبل از فرزنددار شدن یاد گرفتن و آموزش پدر و مادر شدن است. شش سال اول دوران زندگی کودکان مهم‌ترین دوران برای شکل‌دهی شخصیت آنهاست. بنابراین سعی کنید بعد از ازدواج و قبل از تصمیم به فرزندآوری حتماً آموزش لازم را برای به یدک کشیدن نام بلند آوازه پدر و مادری ببینید

در خیلی از موارد جنبه‌های روانی کودک است که بر بخش‌های جسمانی وی اثر گذاشته و وی را با مشکلاتی جدی مانند جویدن ناخن، شب ادراری، ناسازگاری و پرخاشگری رو به رو می‌سازد. پس سعی کنیم در زمره والدین آگاه قرار بگیریم تا از هدر رفتن نیرو و زمانی که صرف می‌کنیم جلوگیری شود

***دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی**