



۴ نکته‌ای که درباره رفتار گستاخانه بچه‌ها باید بدانیم

فرزندم! مؤدب باش!

■ پریناز عباسی*

یک راه خوب برای تفاوت قائل شدن بین گستاخی به فردی خاص و بی ادب بودن در نظر گرفتن انگیزه پشت آن رفتار است. آیا فرزند شما فقط در مورد احساسات ناراحتی خود و در خواستش برای داشتن آزادی بیشتر غرغر می کند؟ احساس سر خوردگی را ش را با رفتارهای گستاخانه‌ای مثل کوبیدن در، یا بر زمین کوبیدن، ترک محل در میانه صحبت کردن شما و یا پشت چشم نازک کردن نشان می دهد؟ همه ما رفتارهای بی ادبانه بچه‌ها با خودمان را می‌کنیم. در را به هم می‌کوبند، پشت چشم نازک می‌کنند، می‌گویند که از شما متنفرند. طبیعی است که با دیدن این‌گونه رفتارها نگران و ناامید شوید. در این حالت یا با خودتان می‌گویید عمداً این کارها را می‌کنند و تربیت کردن این بچه هیچ ثمری ندارد و یا می‌گویید اقتضای سنش است و یک بی ادبی گذراست. اما سؤال اساسی این است چه موقع یک والد می‌تواند بداند که این رفتارهای گستاخانه و سرکشانه از مرز مشخصی رد شده و زیاده از حد شده‌اند؟ موضوع را با طرح چهار نکته بررسی می‌کنیم.

■ از خود بیبر سید این مشکل مربوط به چه کسی است؟

رفتارهای جدید تدافعی نباید باعث شوند که رفتار قبلی کودک که مورد انتقاد شما قرار گرفته، فراموش شود. بر همان موضوع تمرکز کنید و به او اجازه ندهید شما را با گستاخی خود منحرف کند. بگذارید مشکل او با گستاخی‌اش، مشکل خودش بماند نه مشکل شما. با او در مورد وضع کردن محدودیت‌های مناسب سر و کله بزنید و به چیزی که باور دارید درست است بچسبید، بدون در نظر گرفتن اینکه او چقدر ممکن است ناراحت باشد.

هر بار که فرزندتان نسبت به شما بی‌احترامی می‌کند

سبک مراقبت

عوامل مؤثر در ایجاد کم‌روبی، گوشه‌گیری و انزوای کودکان

■ مینا محمددوست

گوشه‌گیری، انزوا و کم‌رویی از آن دسته رفتارهایی است که کم و بیش همه ما با نمونه‌هایی از آن روبه‌رو بوده‌ایم. ممکن است این رفتار را خود ما هم تجربه کرده و گاه در اطرافیان نزدیک این مسئله را دیده باشیم. این رفتار عارضه‌ای است که باعث می‌شود فرد نتواند حضور مفیدی در اجتماع داشته باشد. شخص درگیر این حالت، مشکل در برقراری ارتباط با دیگران و محیط دارد. از فعالیت‌های اجتماعی خودداری می‌کند. از دیده شدن و بودن در جمع طفره می‌رود. فرد کم‌رواز عنوان کردن عقاید و افکارش برای دیگران عاجز و به نوعی حرف زدند در حضور دیگران برایش عذاب‌آور است. این‌گونه افراد معمولاً با اشخاص کمی در ارتباط هستند و در دوست‌یابی مشکل دارند. بنابراین برخی اوقات برای پر کردن اوقات خود به رؤیا و خیال‌بافی پناه می‌برند. این مشکل بنا به دلایلی که ذکر خواهد شد در سنین کودکی نمایان شده و در نوجوانی به شکل حادتر خود را نشان می‌دهد. کم‌رویی و انزوا چنانچه در مان نشود، مثل تمامی رفتارها، پیامدهایی در بر خواهد داشت. مانند افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس که خود این حالت‌ها مجموعه‌ای از عواقب ناخوشایند دیگر را شامل می‌شود. شناسایی این رفتار به منظور برطرف کردن مانع‌شدن از پیامدهای بعدی آن، امری ضروری است. در مان هر علت، مستلزم شناسایی ماهیت و آگاهی از رفتارها، پیامدهایی که پدیدآورنده آن است.

■ محرومیت کودک از محبت خانواده

بارها و بارها صحبت‌از اکسیری به نام محبت در مسائل تربیتی شده‌است. محبتی که زمینه عشق خالص و بدون قید و شرط است. البته محبت صحیح و اصولی را نباید با مسامحه‌کاری و سهل‌انگاری در امر تربیت اشتباه گرفت. رابطه عاطفی

از خودتان بپرسید مشکل بی‌احترامی مربوط به چه

کسی است؟ برای مثال اگر دخترتان بعد از اینکه به او اجازه نداده‌اید یا دوستانش بیرون برود یا غرولند و پشت چشم نازک کردن جواب‌تان را می‌دهد، نگذارید این مشکل به شما بچسبید. در آن دخالت نکنید. مشکل، بی‌ادبی اوست.

مشکل شما، این است که او با دوستانش به تفریح برود یا نرود. در مقابل مخالفت‌ورزی‌های وی ایستادگی کنید. مشکل بعدی وی این است که در ریاض چگونه راهی برای تحمل ناراحتی‌اش پیدا کند. لازم نیست در گیر این مسئله شوید. شما مسائل مربوط به خودتان را باید رفع کنید. فراموش نکنید که غر زدن و این قبیل رفتارها شاید راهی برای حل مشکلش باشند.

■ رفتارهایی که به معنای تهدید نیست

در نظر بگیرید که شما به نوجوان ۱۳ ساله‌تان گفته‌اید که نمی‌تواند شب‌ها از تلفن همراه خود استفاده کند، اما شما صبح او در ساعت خواب در حالی که در حال پیامک دادن است می‌گیرید. آیا شما این مسئله را بی‌احترامی نسبت به خود تلقی می‌کنید؟ آیا شما در برابر آن عکس‌العمل نشان می‌دهید و او را برای بی‌احترامی‌اش تنبیه می‌کنید؟ یا به جای آن شما این مسئله را تلاش خام او برای کنترل زندگی‌اش و داشتن قوانین خودش می‌بینید؟ آیا به این دلیل که فکر می‌کنید او به شما بی‌احترامی کرده او را تنبیه می‌کنید؟ جواب تمام این سوالات خیر است. حالا اگر به عنوان جریمه تلفن را از او بگیرید اما وی به شما توهین کند و وسایل را به سمت شما پرتاب کند، مسئله تغییر می‌کند؟ آیا عکس‌العمل او رد کردن مرز و وارد شدن به وادی بی‌احترامی در نظر گرفته می‌شود؟ پاسخ مثبت است. شما توقع دارید که فرزندتان به شما گوش دهد و با تمام قوانین‌تان موافقت کند. این منطقی است.

در این بین، فرزند شما هر چه بزرگ‌تر می‌شود به دنبال خودمختاری بیشتری است. تلاش می‌کند بیشتر خودراه‌بر باشد، مستقل‌تر فکر کند و نمی‌خواهد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

نیات کودک واقعاً هیچ ارتباطی با بی‌احترامی ندارد. کودک و نوجوان البته باید یاد بگیرند چطور به حرف والدین خود گوش کرده و در عین حال راه‌های مناسبی را هم برای به دست آوردن استقلال خود پیدا کنند. از آن سو والدین باید مراقب باشند که رفتار فرزند خود را بی‌احترامی به اختیارات خود بر چسب گذاری نکرده و سرکشی او را به خود نگیرند

محدودیت‌ها بر او تحمیل شوند. این هم منطقی است. در این بین هیچ‌کس در چیزی که به دنبال آن است اشتباه نمی‌کند. مشکل اینجاست که فرزندمان معمولاً نمی‌داند چه راهی را برای ابراز تمایل به استقلال پیدا کند، محدودیت‌ها و قوانین را قبول کرده و یاد بگیرند که در صورت لزوم موافقت کنند. از طرف دیگر والدین ممکن است تشخیص ندهند که گستاخی فرزندشان ناشی از نیاز آنها به استقلال بیشتر است و این همیشه به معنای تهدیدی برای قدرت اختیار آنها نیست.

■ **به رفتار فرزندان‌تان بر چسب بی‌احترامی نزنید**
نیات کودک واقعاً هیچ ارتباطی با بی‌احترامی ندارد. کودک و نوجوان البته باید یاد بگیرند چطور به حرف والدین خود گوش کرده و در عین حال راه‌های مناسبی را هم برای به دست آوردن استقلال خود پیدا کنند. از آن سو والدین باید مراقب باشند که رفتار فرزند خود را بی‌احترامی به اختیارات خود بر چسب گذاری نکرده و سرکشی او را به خود نگیرند.

خط قرمزها برای این هستند که وقتی کودک یا نوجوان قانونی را می‌شکنند، والدین از فرزند حساس‌تری کنند. این هم مناسب است و هم کارآمد. اما وقتی والد دچار سوءتفاهم می‌شود و باور می‌کند که فرزند با پیروی نکردن از قوانین او قصد بی‌احترامی دارد، پادر راهی اشتباه می‌گذارد و موجب دعواها و برخوردها و مقابله‌جویی‌های بعدی می‌شود.

در این مقابله‌ها از کلمات آسیب‌رسان استفاده می‌شود و حتی گاهی کار به برخورد‌های فیزیکی هم می‌کشد. چون وقتی افعال بین فرزند و والد حالت شخصی به خود می‌گیرند، احساسات داغ می‌شوند و منطقی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

برای کمک به فرزندتان برای مؤدب بودن، درک کنید که رفتار گستاخانه او ممکن است فقط ابراز ناگامی او از کمبود استقلالش باشد، نه یک حمله علیه اقتدار و قدرت شما. در حقیقت اگر آنها چنین رفتار می‌کنند به این

■**روانشناس بالینی کودک و نوجوان**

نگاه



سهم ما از گستاخی‌های فرزندمان چقدر است

پدر، مادر، شما متهمید

■ دکتر مریم رونقی*

برای اینکه به فرزندتان کمک کنید مؤدب باشد، خودکاوی کنید و ببینید چگونه باعث رفتار گستاخانه وی شده‌اید. سهم شما در این سیستم منفی چه بوده و تا چه حد در این زمینه متهم هستید؟ ببینید چگونه رابطه‌تان با وی را مدیریت می‌کنید و ببینید آیا رفتار منفی وی پاسخی به این نحوه مدیریت رفتار شما نیست؟ به بیانی دیگر، تحت کنترل رفتار وی نیستید؟ همه چیز را شخصی نمی‌کنید؟ به هر چیز مربوط و غیرمربوطی واکنش نشان نمی‌دهید؟ نباید از جنگ فنی که راه انداخته‌اید بیرون بیایید؟ یکی دیگر از مرافعات والد – فرزندگی که باعث گستاخی می‌شود وقتی است که والدین از فرزندشان توقعات بالایی ندارند. در نتیجه تقریباً در هیچ چیز به حساب‌شان نمی‌آورند. کودک هم با این طرز فکر بزرگ می‌شود که لازم نیست به والدینش گوش کند یا از قوانین تبعیت کند. شاید والدین در چنین شرایطی بگویند که توقع دارند وی این کارها را انجام دهد، اما رفتارشان چیز دیگری می‌گوید.

اگر شما هم از آن دسته والدینی هستید که به فرزندتان اجازه می‌دهید بارها و بارها از چراغ قرمز رد شود و فقط عذر خواهی کند، منطقی و دلیل بیابرد، یا کار اشتباهش را کوچک جلوه دهد، پس شما هم توقعات‌تان از او پایین است. کودک و نوجوانی که چنین پیامی را دریافت می‌کند استقلال دارد، اما محدودیت یا راهنمایی ندارد. نتیجه‌نهایی این است که او با احساسات اضطراب و کنترل نداشتن رها می‌شود. او مدام رفتار بی‌ادبانه‌ای خواهد داشت چرا که او لا می‌تواند و تأثیب به اقتدار والدینش اهمیت نمی‌دهد و تأثبات یاد نگرفته است که مسئولیت رفتار خود را بپذیرد.

■ **احترام را انتظار داشته باشید**

برای اینکه به فرزندتان کمک کنید مؤدب باشد، انتظار داشته باشید که از قوانین شما تبعیت کند و به حرف شما گوش دهد. البته شما باید منصف هم باشید، سفت نباشید و نظرات او را هم گوش دهید و در نظر بگیرید اما فقط فرمز این است که توقع داشته باشید به حرف‌تان گوش دهد و قوانینی که وضع کرده‌اید را اجرا کند.

■ **طوری رفتار کنید که انتظار دارید**

برای داشتن فرزندى مؤدب باید خودتان طبق نظم مؤدبانه رفتار کردن عمل کنید.چه فرزندتان درست رفتار کند یا نکند. قطعاً خیلی سخت است وقتی فرزندتان بی ادبانه رفتار می‌کند شما بدتان را حفظ کنید اما فراموش نکنید که شما باید روش مؤدبانه رفتار کودک را فرزندتان باشید، نه همبازی او.

■ **به حرف‌های کودک‌تان گوش دهید**

به حرف‌های کودک‌تان گوش دهید ولی حرف‌هایش را قضاوت نکنید تا بتواند احساسات خود را ایشناسد نه آنچه که شما تأکید می‌کنید

د

برای داشتن فرزندى مؤدب باید خودتان طبق نظم مؤدبانه رفتار کردن عمل کنید، چه فرزندتان درست رفتار کند یا نکند. قطعاً خیلی سخت است

وقتی فرزندتان بی ادبانه رفتار می‌کند شما ادب‌تان را حفظ کنید

■ **نقاط ضعف و قوت کودک‌تان را ببینیم**

هر کودک در زمینه‌ای خاص مهارت دارد و طبیعی است که در برخی جنبه‌ها ضعف داشته باشد. بنابراین وظیفه ماست که رفتارهای فرزند را در مسیری هدایت کنیم که کودک تجربه کسب موفقیت در محدوده توانمندی‌هایش را نیز داشته باشد. در این زمینه برای کودکانی که مشکل درسی دارند نقص در اندام کودکان یا مسئله بیش‌فعالی یا هر مشکل دیگر، نیاز به کمک بیشتری دارد که بچه‌ها در حیطه‌های مختلف فرصت جبران داشته باشند.

■ **درمان و پیشگیری**

ما به واسطه آنچه خود موختمانیم، عمل می‌کنیم اما باید در نظر داشته باشیم زندگی ما بعد از تشکیل خانواده و به

خصوص بعد از بچه‌دار شدن محدود به شخص خودمان نیست. ما در قالب نقش‌هایی که بعد از به دنیا آمدن فرزند می‌پذیریم، به شکل پرنرنگ‌تر مسئول هستیم. هم نسبت به خود و هم نسبت به فرزند. در این راستا موظف هستیم که ابتدا خود را به خوبی بشناسیم. شاید در نگاه اول این مسئله تناسبی با برطرف کردن کم‌رویی کودک نداشته باشد اما نکته مهم این است که ما زمانی قادر هستیم صفتی را به فرزند منتقل کنیم که خود از آن ویژگی غنی باشیم. در مسائل تربیتی، به موقع قاطع و بسته به شرایط انعطاف‌پذیر باشیم. یاد بگیریم و یاد بدهیم که شکست بخشی از جریان زندگی است. هنگام مواجه شدن فرزند با ناگامی، وی را تحقیر نکنیم. احترام را پایه روابط بدنامیم. در رابطه‌هایی که همراه با احترام است عزت نفس افراد شکوفا می‌شود، به این ترتیب جایی برای کم‌رویی باقی نمی‌ماند. هنگامی که فرزندمان مان مرتکب خطایی شوند فرصت جبران را از آنها نگیریم و از هر موقعیت مناسب که در آن کودک کار مثبتی درخور سنش انجام داده، استفاده کرده و به او بگویم که به وجودش افتخار می‌کنیم.

■**روانشناس**

کودک مشخص کنید تنها در این زمان تعیین شده می‌توانید کاملاً در اختیارش باشید نه اینکه هر زمان که او بخواهد.

بازی‌هایی که می‌توانید تدارک ببینید شامل آب‌بازی، خمیری‌بازی، بازی با گل سفال و نقاشی و جور کردن اشکال رنگ‌ها، جورچین‌ها، خانه‌سازی، ترکاندن بادکنک، بازی با تلفن، حساب‌بازی، نخ کردن مهره‌ها، طبقه‌بندی اشیاء حیوانات، رنگ‌ها، شکل‌ها، قصه خواندن، نقش بازی کردن، بازی‌های سنسنتی مثل قايم‌باشك و از این قبیل... بازی

چشیدن مزه‌ها، لمس کردن اشیاء، بو کردن آنچه در اطرافمان داریم، شنیدن صداها، دیدن منظر و هر آنچه در اطراف داریم، حواس کودک را تقویت می‌کند. اگر روزی یک ساعت برای بازی کامل با بچه وقت بگذارید شخصیت او رشد سریع‌تری خواهد داشت. کودک از طریق بازی متوجه می‌شود که به توجه دارید. محبت شمارا بیشتر درک می‌کند. احساس مهم بودن می‌کند. احساس می‌کند او را دوست دارید و در کش می‌کنید. البته بازی‌های خشن مثل شلک با تفنگ، کشتن دشمن در بازی‌های کامپیوتری موجب می‌شود کودک خسرونت کردن را به راحتی قبول کند. دیدن کارتون‌های خشن یا فیلم‌های خشن برای کودک مناسب نیست و رفتارهای پر خشک‌گرانه را به او می‌آموزاند. تصاویر ناشی از فیلم‌ها کارتون‌ها و بازی‌های خشن شب‌ها برای کودک مبدل به کابوس‌های شبانه می‌شود و از آنجا که کودک نمی‌تواند آنها را در ذهن خود تحلیل کند و دلیلی بر آنها بجوید، بعد از دیدن یک فیلم یا کارتون با او صحبت کنید و به تحلیل موضوع بپردازید. بگذارید نظرش را راجع به قهرمان داستان بیان کند و از او بخواهید که بگوید دوست داشت داستان چگونه تمام شود یا اگر به جای قهرمان بود چه کار دیگری انجام می‌داد؟ سعی کنید نکات مهم ذهنش را باز کنید و توضیح دهید که داستان‌ها می‌توانند هر

طور نوشته شوند و این بازی‌نگی ما متفاوت است.

■ **احساس آرامشی که ترس‌های کودک را می‌زداید**
ترس حالتی هیجانی و عاطفی است که از ابتدای تولد در انسان وجود دارد. در سنیر تحول و رشد کودک که تدریج ترس‌ها مشخص‌تر می‌شوند. برخی از کودکان هیچ‌گاه معنای ترس را درک نمی‌کنند اما بسیاری از آنها، با مجموعه‌ای از تجربیات ترسناک در طول زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند. به زمان خواب و بیداری کودک توجه کنید. چون رشد قد و سلامت روان کودک در گروزمان خواب و طول مدت خواب کودک است. بیداری کودک در شب و کم‌خوابی‌های او به رشد جسمی و روانی او صدمه وارد می‌کند. قبل از خواب برای کودک کتاب بخوانید یا قصه‌هایی با پایان خوش بخوانید. این کار شما دایره لغات او را افزایش می‌دهد و به کتاب خواندن علاقه‌مند می‌شود. اینکه با او همراه هستید احساس آرامش می‌کند و این احساس ترس‌های او را می‌زداید. کار با کودک و ورود به دنیسای او نیاز به عشق و علاقه، صبر و شکیبایی دارد. والدین برای تربیت فرزندان خود لازم نیست کار شاقی انجام دهند. اگر نسبت به کودک خود توجه کنند و صبور باشند و با عشق و محبت ارتباط برقرار کنند، می‌توانند فرزندانی سالم و کارآمد تربیت کنند نتیجه آن را در بزرگسالی کودک مشاهده کنند.