



آنچه باید درباره لجبازی کودکان بدانیم

ساز مخالف کودکی را کوک کنید!

بگیرید. در غیر این صورت از پر خراش و تهدید حقیقتاً اجتناب کنید.

■ محدثه معصومی

لجبازی بزرگ ترها وصله ناجوری است که ظاهر و باطن انسان را از اصالت و زیبایی دور می کند. لجبازی و ساز مخالف زدن کودکان را همه دیده‌ایم. گاهی کلافه شده‌ایم و گاه نیز به آن خندیده‌ایم. جالب اینکه هیچ یک از ما این رفتار را وصله ناجور کودک نمی‌بینیم و همین دلیل اصلی است بر اینکه لجبازی جزئی از مراحل کودکی است. گذر از این مرحله هم برای کودک لازم است و هم برای والدین. آنقدر لازم است که اگر ساز مخالف کودکی خاموش بود، باید سازش را کوک کرد!

■ ■ ■

منم‌منم‌های کودک از مراحل رشد اوست

از نظر والدین، نظر مخالف کودک برابر است با لجبازی که گاهی این لجبازی به قشقرق نیز ختم می شود. بیایید این رفتار را از نظر کودک نیز تعریف کنیم. او می گوید: «من به عنوان یک شخص حقیقی، رأی و نظر مستقلی دارم. پس خودم و نظر من را اثبات می کنم. همین...» واقعیت هم همین است. لجبازی نتیجه تقابل دور رأی و نظر است که هر کس بنا به صلاحدید خود در جهت اثبات رأی خود تلاش می کند.

لجبازی و منم‌منم‌های کودک، از مراحل رشد اجتماعی و روانی است. پس مثل مراحل رشد جسمانی نیست که در یک سن خاصی انتظار ظهور آن را داشته باشیم، بلکه دامنه پدیدار شدن و خاتمه آن نسبتاً زیاد است و صد البته که در کودکان مختلف این رفتار به صورت‌های متفاوتی ظاهر خواهد شد. حتی در یک کودک نیز در موقعیت‌های مختلف به صورت‌های متفاوتی دیده می‌شود. مثلاً گاهی یک کودک به یک اعتراض قانع می‌شود اما همین کودک در یک موقعیت دیگر دست از یک قشقرق اساسی برنمی‌دارد.

من به عنوان یک والد یا مربی چه وظیفه‌ای دارم؟ اولین گام این است که بدانیم این طبیعت کودک است و دلیلی بر بی‌ادبی یا گستاخی کودک نیست. گام دوم نیز این است که درخواست کودک را مد نظر قرار دهیم. واقعاً چه می‌خواهد؟ تمام خواشه‌های یک کودک، محترم و قابل اجراءست، مگر اینکه به خودش یا سایرین صدمه‌ای وارد کند. اگر تمنای این موجود به حقیقت لطیف منطقی است، چراکه نه؟ اینجانبان شما باید که در اینج می‌کنید. حتماً در بی بهتر کردن حال خود باشید.

حواس کودک را برت کنید

گاهی واقعاً نباید به او پاسخ مثبت داد و آن زمانی است که خطری خودش یا دیگران را تهدید می کند. اگر خوش شانس باشید و با کودک مصری سرو کار نداشته باشید بهترین کار استفاده از تکنیک حواس پرتی است.

لازم است به صورت آئی و با هیجان به سمت یک وسیله یا یک بازی بروید و سعی کنید توجه کودک را به این سمت جلب کنید. حتماً نزدیک‌تر فرد به کودک به لحاظ خونی، کودک را در آغوش بگیرد. می‌دانم خسته‌اید و کارهایتان مثل کوه روی هم انباشته شده است، اصلاً لجبازی برای همین مواقع است و االوقتی حال شما و کودکان خوب است که مسئله‌ای پیش نمی‌آید اما باز دست از کار بکشید و بنشینید و او را بغل کنید و حواسش را به یک بازی، فیلم یا یک وسیله‌ای که کمتر در دسترس کودک بوده پرت کنید. قطعاً آرام می‌گیرد. البته اگر خوش‌شانس باشید!

وقتی آرام گرفت، سریع به موضع قبلی بازگردید. باز هم کنارش بماندید و وقتی شرایط یک ثبات نسبی پیدا کرد، آنگاه به کار خود بازگردید. یادمان باشد کارها همیشه هستند. هیچ چیز بدتر از دیر شدن یک قرار کاری یا آماده نبودن اسباب پذیرایی از مهمان‌ها نیست اما همین‌ها نیز قابل جبران هستند. یا یک عذرخواهی و لبخند می‌توان بزرگ‌ترها را متقاعد کرد اما چه کسی غیر از من یا شما می‌توانه موجودی است که غیر ما هیچ چاره و پناهی ندارد؟

قشقرق برای کودک مانند آخرین فشنگ است. یعنی بعد از آن هیچ سلاحی ندارد. در برابر این حمله شجاعانه، تاکنیک ما چیست؟ باید بگوییم: «هیج». آرام باشید.

اگر کودک به شما اجازه می‌دهد، باز هم او را در آغوش

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگرش



سه‌م مادران در احساس شرمندگی از ظاهر دختران

دخترم! تو خیلی باهوش هستی و البته زیبا

هنان سلینگسان نویسنده و روزنامه‌نگار امریکایی به تازگی مقاله‌ای درباره نگاه و قضاوت زنان درباره ظاهرشان در وب‌سایت آتلانتیک منتشر کرده است. این مقاله با عنوان «مادر اولین کسی است که شرمندگی از ظاهر را به دخترش یاد می‌دهد» به همت محمد معماریان ترجمه و در وب‌سایت ترجمان منتشر شده است. متن این ترجمه را با قدری تلخیص در ادامه می‌خوانید.

■ ■ ■

عذاب‌وجدانی که مادران دارند، اگرچه از رایج‌ترین احساسات دوران ما است، حسی است که خیلی به من دست نمی‌دهد ولی یک استثنای مهم هم وجود دارد: وقتی مُج خودم را می‌گیرم که دارم در آینه به خودم نگاه‌های سززنش‌بار می‌کنم و تشویش‌هایم درباره فلان نقص واقعی یا بهمان عیب خیالی ظاهرم را به نمایش می‌گذارم در حالی که دختر ۱۸ ماهه‌ام، این تنها مخاطب کارهای من، به تماشایم ایستاده است. همه عوامل فرهنگی اجتماعی و خانوادگی‌ای که مرانسیبت به ظاهر زنانه‌ام شرطی کرده‌اند، پیش چشم نظاره‌گیر او جان می‌گیرند. همین است که شرم‌نداهم می‌کند. دوست ندارم این مونولوگ درونی‌ام را به او هم منتقل کنم.

از قضا، احساس گناهی که دارم بی‌جاه نیست. صدالذته مادرها- زحمت زیادی می‌کشند تا الگوهای مناسب برای دختران را به بچه‌هایشان نشان دهند. باین حال، گاه عمداً و گاه سہواً وسواس مخرب خودمان درباره زیبایی را هم به می‌کنند.

مادر شدن، در بهترین حالت خود می‌تواند فرصتی باشد که از خودتان بپرسید خانواده‌تان درباره بدنتان چه چیزی به شما یاد دادند و آگاهانه تصمیم بگیرید که می‌خواهید کدام یک از کاست‌های «خوشگلگی مامان» شبیه شود (یا اصلاح کنید؟) از آن ارزش‌ها را به نسل بعد منتقل کنید. در بدترین حالت، مادری ممکن است به چاه ویل ایست‌گرامی «شرمندگی

سال آنها کنار هم جلوی آینه قرار داده می‌شوند، دختران از نحوه صحبت مادران درباره خودشان تقلید می‌کنند. در این آزمایش، مادران می‌بینیم بنا به دلایلی موجه یا غیر موجه، کودک برای رسیدن به اهدافش فقط شیوه لج را می‌شناسد و در طول روز بارها و بارها از این روش استفاده می‌کند. آنقدر که سرپرست کودک که لحاظ روحی خسته می‌شود. این موقعیت چه برنامه‌ای داشته‌باشیم؟ در نگاه اول ببینیم کودک چند سال دارد؟ اینجاست مواردی است که پارامتر عمر اهمیت دارد. اگر کودک کمتر از سه سال دارد، امری طبیعی است. تازه این روش را کشف کرده، پس خيال می‌کند این تنها روش تعامل با موانع و مشکلات زندگی است.

واقعاً همکاری اطرافیان از زان شب واجب‌تر است. باید ساعاتی از شبانه روز کودک از مادر یا سرپرست دائمی‌اش فاصله بگیرد تا آ او بتواند با تجدید قوا دوباره با صبر و آرامش با کودک تعامل کند. نوع تعامل تفاوت‌چندانی نکرده است. فقط وقتی کودک قشقرق را برای بار چندم تکرار کرد، می‌نشینیم و با او می‌گوییم که بابت رفتارش ناراحت هستیم. پس باید او تنبیه شود و آنگاه همراه با او به یک اتاق می‌رویم و در اتاق را بسته و می‌گوییم اجازه بیرون رفتن ندارد. خود ما همراه کودک در اتاق می‌مانیم اما به کار خود مشغول شده و شیون‌های کودک برای ما مثل صدای راديوست!

برخی کارشناسان توصیه می‌کنند کودک را به تنهایی به اتاق هدایت کنید و به میزان عمر کودک، بر حسب دقیقه ساعاتی از شبانه روز کودک از مادر یا سرپرست دائمی‌اش فاصله بگیرید تا آ بتوانند با تجدید قوا دوباره با صبر و آرامش با کودک تعامل کند. نوع تعامل تفاوت چندانی نکرده است. فقط وقتی کودک قشقرق را برای بار چندم تکرار کرد، می‌نشینیم و با او می‌گوییم که بابت رفتارش ناراحت هستیم. پس باید او تنبیه شود و آنگاه همراه با او به یک اتاق می‌رویم و در اتاق را بسته و می‌گوییم اجازه بیرون رفتن ندارد. خود ما همراه کودک در اتاق می‌مانیم اما به کار خود مشغول شده و شیون‌های کودک برای ما مثل صدای راديوست!

برخی کارشناسان توصیه می‌کنند کودک را به تنهایی به اتاق هدایت کنید و به میزان عمر کودک، بر حسب دقیقه ساعاتی از شبانه روز کودک از مادر یا سرپرست دائمی‌اش فاصله بگیرید تا آ بتوانند با تجدید قوا دوباره با صبر و آرامش با کودک تعامل کند. نوع تعامل تفاوت چندانی نکرده است. فقط وقتی کودک قشقرق بی‌امان را دارد، سه دقیقه جزئی از آن نیم ساعت یا ۴۰ دقیقه‌اش است. از طرفی، نمی‌توان برای مدت طولانی او را در اتاق تنها بگذاریم. چرا؟ چون احساس امنیتش خدشه‌دار شده و همین موضوع جدید برای گریه‌های شدیدتر است. مگر او چند سال دارد؟ اما وقتی همراه او به اتاق بروید آنقدر کودک باید از جذابیت‌های بیرون اتاق محروم باشد تا آرام بگیرد. همچنان آغوش را به او پیشنهاد می‌دهیم.

اگر کودک شیرخوار است و تمایل به شیر خوردن دارد و این رانیز با لج و گریه می‌گوید، او را از شیر خوردن منع نمی‌کنیم. ما می‌توانیم به کودک اظهار ناراحتی و اُخم

کنیم، می‌توانیم او را از فضای بیرون محروم کنیم اما تحت هر شرایطی وقتی کودک به خود ما پناه آورد، او را از خودمان محروم نمی‌کنیم. ما در حال تربیت او هستیم و نه شکنجه‌اش.

د

اگر قرار باشد کودک تمام احساسات خوب یا بد خود را بدون کنترل بروز دهد و ما نیز دقیقاً همین کار را کنیم، تفاوت ما و کودک در چیست؟ افرادی که اهل فریاد زدن و پر خراش هستند، در واقع به کودک می‌گویند که من هیچ کنترلی روی رفتار و خشم خودم ندارم. پس تو خودت را کنترل کن تا من اذیت نشوم!

د

اصل صبوری این است که از درون نیز آنقدر مضطرب نباشیم اما الان برای ما همین قدر ممکن است. پس به همین میزان دست از تلاش بر نمی‌داریم.

خودتان را در برابر کودک لجباز کنترل کنید

واقعاً اگر قرار باشد کودک تمام احساسات خوب یا بد خود را بدون کنترل بروز دهد و ما نیز دقیقاً همین کار را می‌کنیم، تفاوت ما و کودک در چیست؟ افرادی که اهل فریاد زدن و پر خراش هستند، در واقع به کودک می‌گویند که من هیچ کنترلی روی رفتار و خشم خودم ندارم. پس تو خودت را کنترل کن تا من اذیت نشوم! شما از گپ و گفت دوستان عقب مانده‌اید یا عزیزتری از گریه‌های

کودکتان آزرده شده و انتقادی کرده است یا هزاران چیز دیگر که حالتان را ناخوش کرده است.

همین بخش لازم و ضروری برای وجود ما و شما بوده است. در تمام این مدت در حالی که به شدت عصبانی بوده‌اید سعی کردید آرام و صبور باشید. دیدگاه شما به کودک به عنوان یک مزاحم آرامش نبود بلکه به او به عنوان یک موجود لطیفی که در حال تلاش برای شکوفا شدن است، نگاه کردید. مثل خستگی و صبوری در زمان آکسیناسیون. آدم برای دو روز واقعاً در مشقت است اما این سختی را برای آسایش آینده کودک‌اش ضروری می‌داند.

هیج گاه کودک را از خودمان محروم نکنیم

در این مدت ما یک حریف برای تمرین صبر داشتیم. در ابتدای راه فقط در مقابل یک کودک اظهار و تمرین صبر و بی‌تفاوتی می‌کردیم اما به مرور واقعاً صبور شدیم. گاهی می‌بینیم بنا به دلایلی موجه یا غیر موجه، کودک برای رسیدن به اهدافش فقط شیوه لج را می‌شناسد و در طول روز بارها و بارها از این روش استفاده می‌کند. آنقدر که سرپرست کودک که لحاظ روحی خسته می‌شود. این موقعیت چه برنامه‌ای داشته‌باشیم؟ در نگاه اول ببینیم کودک چند سال دارد؟ اینجاست مواردی است که پارامتر عمر اهمیت دارد. اگر کودک کمتر از سه سال دارد، امری طبیعی است. تازه این روش را کشف کرده، پس خيال می‌کند این تنها روش تعامل با موانع و مشکلات زندگی است.

واقعاً همکاری اطرافیان از زان شب واجب‌تر است. باید ساعاتی از شبانه روز کودک از مادر یا سرپرست دائمی‌اش فاصله بگیرد تا آ بتوانند با تجدید قوا دوباره با صبر و آرامش با کودک تعامل کند. نوع تعامل تفاوت چندانی نکرده است. فقط وقتی کودک قشقرق را برای بار چندم تکرار کرد، می‌نشینیم و با او می‌گوییم که بابت رفتارش ناراحت هستیم. پس باید او تنبیه شود و آنگاه همراه با او به یک اتاق می‌رویم و در اتاق را بسته و می‌گوییم اجازه بیرون رفتن ندارد. خود ما همراه کودک در اتاق می‌مانیم اما به کار خود مشغول شده و شیون‌های کودک برای ما مثل صدای راديوست!

برخی کارشناسان توصیه می‌کنند کودک را به تنهایی به اتاق هدایت کنید و به میزان عمر کودک، بر حسب دقیقه ساعاتی از شبانه روز کودک از مادر یا سرپرست دائمی‌اش فاصله بگیرید تا آ بتوانند با تجدید قوا دوباره با صبر و آرامش با کودک تعامل کند. نوع تعامل تفاوت چندانی نکرده است. فقط وقتی کودک قشقرق بی‌امان را دارد، سه دقیقه جزئی از آن نیم ساعت یا ۴۰ دقیقه‌اش است. از طرفی، نمی‌توان برای مدت طولانی او را در اتاق تنها بگذاریم. چرا؟ چون احساس امنیتش خدشه‌دار شده و همین موضوع جدید برای گریه‌های شدیدتر است. مگر او چند سال دارد؟ اما وقتی همراه او به اتاق بروید آنقدر کودک باید از جذابیت‌های بیرون اتاق محروم باشد تا آرام بگیرد. همچنان آغوش را به او پیشنهاد می‌دهیم.

اگر کودک شیرخوار است و تمایل به شیر خوردن دارد و این رانیز با لج و گریه می‌گوید، او را از شیر خوردن منع نمی‌کنیم. ما می‌توانیم به کودک اظهار ناراحتی و اُخم کنیم، می‌توانیم او را از فضای بیرون محروم کنیم اما تحت هر شرایطی وقتی کودک به خود ما پناه آورد، او را از خودمان محروم نمی‌کنیم. ما در حال تربیت او هستیم و نه شکنجه‌اش.

قرار نیست به کوه کمان باج بدهیم

فراموش نکنید قرار نیست به او باج بدهیم. اینکه احساس کند از ترس فریادهای ناخوامردانه‌اش ما به نوعی تسلیم او می‌شویم، شروع یک فاجعه است. شاید کمی گریه لازم دارد. بالاخره همه ما می‌دانیم کودک با گریه نمی‌میرد و ناقص الخلقه هم نمی‌شود. اینجا دقیقاً همان جایی است که کودک باید حس کند شما‌از او بزرگ‌تر هستید. باید حس کند شما هم به لحاظ قدرت و هم به لحاظ اخلاق، بزرگ‌تر هستید. پس در حالی که وقار و ثبات خود را در «نه» گفتن حفظ کرده‌اید، همچنان با مهریانی با او برخورد کنید. بالاخره یا خسته خواهد شد اما نباید احساس کند طرد شده یا والدینش از او بیزار هستند.

هر گاه کودک‌تان کمی آرام‌تر شد، به او بگویید: «ما همچنان دوست داریم تو را به آغوش بگیریم.» نباید از تأثیر شگرف نوازش فرزندان غافل بود. این امر مهمی است که معصومین در صورت بی‌قراری و عصبانیت به ما توصیه سخت‌تر می‌کنند و هم برای او، ما تهدید می‌کنیم و او بیشتر شیون می‌کند و چون بیشتر شیون کرده است، مورد خشم بیشتری قرار می‌گیرد. آنقدر که ما از برتری جسمی خود استفاده کرده و به نحوی کودک را آرام می‌کنیم و بعد هم مدعی می‌شویم که تا زور نباشد، آرام نمی‌گردد!

بهرتر است از همان ابتدا آرام و با مهریانی و با قاطعیت بگوییم: «من دوست ندارم گریه‌های تورا ببینم. پس بغلت می‌کنم و سرگرمی دیگری را پیشنهاد می‌دهم اما اگر اصرار داری گریه کنی، خب گریه کن.» بدون اینکه به گریه‌های او توجه کنیم به مسیر عادی زندگی کارهایمان ادامه می‌دهیم، انگار که یک رادیو روشن است. پس همان قدر آرام و با حوصله باشید. بعد از دقایقی چند، دوباره آغوش را به او پیشنهاد می‌دهیم اما تسلیم حرف او نمی‌شویم.

۵

شاید بگویید گاهی در مهمانی هستیم یا جایی که به واسطه صدای کودک آرامش دیگران از بین می‌رود. چاره ما چیست؟ خیلی از والدین در چنین شرایطی سریع خود را خلع سلاح می‌کنند اما بهتر است به

اطراف خود نگاهی کنید. اگر امکان دارد شما و کودک به اتاق دیگری بروید یا از محدوده اطرافیان فاصله بگیرید و بگذارد اینجا شیون کند و شما به چیز دیگری مثل مطالعه، دین منظر یا... مشغول باشید اما بیکار نمانید و بگذارید داستان سیر طبیعی خود را طی کند و کودک حس کند گریه‌های او به حال شما هیچ تأثیری نداشته است. سخت است اما اگر مضطرب باشید، این سختی دو چندان است. اما چاره چیست؟ می‌توان از تربیت پاره جان گذشت؟ اگر الان وقتش نیست، پس کی؟

چنانچه شما در آن زمان خاص، صبور نبودید و تحمل کودک برایتان مشکل است، بهترین راه این است که فقط اظهار صبوری کنید. یعنی ادای صبوری کردن را در

