

چرا نباید کودکان را لوس بار بیاوریم؟



شیوهی تربیتی و چگونگی رفتار والدین با کودکانشان پیامدهای عمیق و بلندمدتی بر شخصیت روانی، عاطفی، اجتماعی و فکری آنان می‌گذارد. بی شک همه‌ی والدین می‌خواهند فرزندان سالم، شاداب، مؤدب و دارای اعتماد به نفس تربیت کنند. برخی از خانواده‌ها نگران لوس شدن فرزندان خود هستند اما نمی‌دانند با به کار بردن چه شیوهی تربیتی می‌توانند از به وجود آمدن کودکی لوس پیشگیری کنند.

شیوهی تربیتی و چگونگی رفتار والدین با کودکانشان پیامدهای عمیق و بلندمدتی بر شخصیت روانی، عاطفی، اجتماعی و فکری آنان می‌گذارد. بی شک همه‌ی والدین می‌خواهند فرزندان سالم، شاداب، مؤدب و دارای اعتماد به نفس تربیت کنند. برخی از خانواده‌ها نگران لوس شدن فرزندان خود هستند اما نمی‌دانند با به کار بردن چه شیوهی تربیتی می‌توانند از به وجود آمدن کودکی لوس پیشگیری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سپیده دانایی، اگر تنها یک راه برای تربیت کودک وجود داشته باشد، بی‌شک آن راه «حفظ تعادل» است. همه ما آرزو داریم بچه‌های مؤدب، سالم و مستقلی تربیت کنیم؛ پس چه عاملی موجب می‌شود که ناگهان خود را در مقابل یک بچه لوس، بدخلق، خود محور، پرتوقع و بی‌ملاحظه می‌بینیم؟

بعضی پدر و مادرها تصور می‌کنند اگر به کودک توجه نشان دهند و ابراز محبت کنند، باعث لوس شدن او می‌شوند، در حالی که بچه‌ها به محبت نیاز دارند، درست همان‌طور که به آب و غذا نیازمندند. محبت با لوس کردن تفاوت دارد. رابطه عاطفی سالم میان والدین و کودک، به روابط اجتماعی او در آینده شکل داده و در چگونگی اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های اجتماعی تأثیر می‌گذارد. افرادی که در کودکی از محبت کافی بهره‌مند می‌شوند، هوش هیجانی بالایی داشته و می‌توانند در زندگی تصمیم‌های مؤثر بگیرند. اما چه عاقبتی در انتظار بچه‌های لوس است؟

نتایج لوس کردن فرزندان:

شکل گیری رفتارهای اعتیادآور

وقتی اسباب بازی‌های زیاد، هدایای متعدد و خوراکی‌های موردعلاقه کودک را بی‌حد و اندازه در اختیارش می‌گذاریم، به او یاد می‌دهیم معتاد شود! به این ترتیب، او وقتی بزرگ می‌شود، به فعالیت‌هایی مانند ولخرجی برای پرکردن خلأ درونی‌اش معتاد است.

بی‌اعتنایی به نیازهای دیگران

وقتی شما مدام تسلیم کودک می‌شوید و در حالی که نیازهای خودتان را ندیده گرفته‌اید، خواسته‌های او را برآورده می‌کنید، او یاد می‌گیرد که نادیده گرفتن نیازهای دیگران و آدمی لوس و پرتوقع بودن، مجاز است. وقتی به خود احترام نمی‌گذارید، به فرزندان‌تان می‌آموزید که افرادی بی‌اعتنا به دیگران بوده و حرمت نگه‌دار نباشند.

ناتوانی در برقراری ارتباط

لوس کردن کودک نه تنها زندگی را برای دیگران نامطبوع می‌کند، بلکه خود او نیز در دوست‌یابی و عملکرد شادمانه در زندگی، مشکل پیدا می‌کند. ممکن است والدین یک بچه لوس همواره با او کنار بیایند، اما بچه‌های دیگر چنین کاری نخواهند کرد. والدین به زودی متوجه خواهند شد که فرزندان دوستی‌های کوتاه‌مدت با دیگران برقرار می‌کند و مرتب به سراغ همبازی‌های دیگر می‌رود. این کودک در بزرگسالی نیز از توانایی برقراری ارتباط سالم ناتوان خواهد بود.

ناتوانی از حل مشکلات

وقتی کودک لوسی بار می‌آورد، او عادت می‌کند که هر جا به مشکلی برخورد، به سراغ شما بیاید تا مسائل را برایش حل کنید. با این روش، او هیچ وقت یاد نمی‌گیرد که چطور از خودش مراقبت کند و چطور از پس مسائلی که با آنها روبه‌رو می‌شود، برآید. توجه داشته باشید که شما همیشه نمی‌توانید همراه او باشید و همه‌چیز را برای او حل کنید. وقتی بزرگ شد، در محیط تحصیل، کار و در زندگی زناشویی‌اش فردی بی‌اراده و ناتوان خواهد بود که همیشه محتاج حمایت و کمک دیگران است.

پیشگیری از لوس شدن کودک

موقعی که کودک به جای اینکه آرام بخوابد سروصدا راه می‌اندازد، موضوع لوس شدن او مطرح می‌شود.

شما او را بغل می‌کنید و راه می‌برید و گریه او موقتاً قطع می‌شود، اما به محض اینکه او را سر جایش می‌گذارید، گریه‌اش شروع می‌شود. بعضی می‌گویند اگر او را در آغوش بگیرید، اصطلاحاً بغلی می‌شود و لوس بار می‌آید. در اینجا باید کمی مراقب رفتارتان باشید. وقتی کودکان گریه نمی‌کنند، او را در آغوش بگیرید و ببوسید. به این ترتیب، او مطمئن می‌شود که برای دریافت محبت شما مجبور نیست به گریه متوسل شود. وقتی کودک یک سالگی را پشت سر می‌گذارد، کم کم خود را شخصی کوچک با خواسته‌های مخصوص به خود می‌بیند و حال زمانی است که مادر کمی سخت‌گیر شود.

تشویق و مواخذه چنانچه به موقع و با اصول درست اعمال شوند، می‌توانند از لوس شدن کودکان جلوگیری کنند.

در خانواده‌ای که کودک لوس تربیت می‌شود، اثری از روش‌های مواخذه مناسب دیده نمی‌شود. این نوع خانواده‌ها از لحاظ روان‌شناسی به خانواده‌های محبت‌کننده افراطی و یا آزادگذارنده معروف‌اند. برای تربیت صحیح، باید میزان ایستادگی و انعطاف خود را در برابر فرزندانمان مورد بررسی کنیم. بعضی از والدین پس از مقاومتی کوتاه، در مقابل تقاضاهای فرزند تسلیم می‌شوند و خواسته‌های کودک را به همان شکلی که او می‌خواهد برآورده می‌کنند. در این حالت، کودکانی باج‌گیر تربیت می‌شوند که یاد می‌گیرند با گریه و جار و جنجال به خواسته‌های خود دست یابند. برخی از والدین تصور می‌کنند که جدی و قاطع بودن به این معناست که پرخاشگر باشیم و با زور و خشونت مواردی را به کودک تحمیل کنیم. حال آنکه در مقوله‌های تربیتی، قاطع و جدی بودن به این معناست که از اصول پیروی کنیم و قوانینی برای فرزندانمان داشته باشیم. ضمن اینکه وجود ثبات رفتار در والدین ضروری است. در مورد چیزهایی مثل ساعت خواب یا مسائل ایمنی، قاطعانه برخورد کنید. در مورد چیزهای کم‌اهمیت، می‌توانید بچه را به حال خود بگذارید، مثلاً چه اشکالی دارد بگذارید بلوز قرمز را با شلوار سبز بپوشد؟

توجه داشته باشید مواخذه کودک بایستی در منزل و به‌طور خصوصی صورت گیرد.

کودکان برای قضاوت دیگران راجع به خودشان اهمیت فراوانی قائل‌اند و چنانچه در حضور دیگران مورد توبیخ قرار گیرند، رنجیده‌خاطر می‌شوند و رفتارهای تلافی‌جویانه از آنها سر خواهد زد.

پدر و مادر متحدی باشید.

شما و همسران در مورد موقعیت‌هایی که نیاز به قاطعیت یا نرمش دارد، باید مقررات واحدی داشته باشید. اگر یکی از والدین قاطع و دیگری بسیار مداراگر باشد، کودک در مورد آنچه می‌تواند داشته باشد و آنچه نمی‌تواند داشته باشد، بسیار گیج می‌شود و وقتی کمی بزرگ‌تر شود، برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهد، از یکی از والدین علیه دیگری سوءاستفاده می‌کند.

تنها برای موفقیت‌های واقعی‌شان تشویق‌شان کنید و به آنها جایزه بدهید.

اگر برای هر چیز کوچکی از آنها تعریف و تمجید کنید، باعث می‌شود که همیشه نیازمند تحسین دائمی شما باشند. به آنها یاد بدهید، مسئولیت شکست‌هایشان را بپذیرند و به تلاش‌شان ادامه دهند.

چگونه کودک لوس را اصلاح کنیم؟

آلبرت ایلس، مبدع نظریه روان‌درمانی عقلانی-هیجانی معتقد است که ناراحتی‌ها و اضطراب‌های هر فرد زاینده افکار غیرعقلانی اوست. بنابراین او برای درمان اختلالات رفتاری پیشنهاد کرده است که باید از آموزش، استدلال و منطق و هدایت صریح و مستقیم حداکثر استفاده را به عمل آورد، تا بتوان افکار منطقی‌تر و عقلانی‌تر را جایگزین افکار غیرعقلانی کرد. برای اصلاح رفتار یک کودک لوس نیز می‌توان همین دیدگاه را به کار برد. شما می‌توانید روش‌های زیر را به کار بگیرید.

به تدریج تغییر رویه دهید.

اگر کودک شما قبلاً رفتار لوسی داشته که می‌خواهید آن را تغییر دهید، رویه ضد لوس کردن خودتان را به آرامی پیش ببرید که به او شوک وارد نشود. برای مثال، اگر بچه شما عادت دارد وقتی با هم به سوپرمارکت می‌روید، چند شکلات و آبنبات چوبی و بیسکویت بردارد، به مرور تعداد آبنبات‌هایی که اجازه می‌دهید بردارد، کم کنید تا زمانی که تنها اجازه داشته باشد یک شکلات یا آبنبات انتخاب کند.

از تقویت مثبت استفاده کنید.

قبل از اینکه با هم به میهمانی یا خرید بروید، به کودک بگویید: «می‌دانم که وقتی من و تو با هم خرید برویم، تو پسر خیلی خوبی خواهی بود.» و اگر واقعاً رفتار خوبی داشت، او را تحسین کنید و پیش دوستان و فامیل طوری که به گوش خودش برسد، از او تعریف و تمجید کنید.

با توضیح دادن، احساسات او را تصدیق کنید.

برای مثال، بگویید: «من احساسات تو را درک می‌کنم. سخت است نتوانی آنچه را دوست داری، به دست بیاوری، اما در خانواده ما جشن تولد و عید زمان هدیه گرفتن بچه‌هاست، پس باید تا آن موقع صبر کنی.»