

با بچه‌ای که دست بزنی دارد چه کار کنیم؟!



بعضی از بچه‌ها وقتی در کنار چند کودک دیگر قرار می‌گیرند، به جای بازی و تعامل دوستانه، دست به یقه می‌شوند و کتک کاری راه می‌اندازند. بسیاری از والدین نمی‌دانند ...

بعضی از بچه‌ها وقتی در کنار چند کودک دیگر قرار می‌گیرند، به جای بازی و تعامل دوستانه، دست به یقه می‌شوند و کتک کاری راه می‌اندازند. بسیاری از والدین نمی‌دانند در این موقعیت باید چه رفتاری با کودکشان داشته باشند و در نتیجه به تنبیه کردن او می‌پردازند. غافل از این که با این کار احساس ترس و ناامنی را که ریشه رفتارهای پرخاشگرانه او است تقویت کرده و زمینه پرخاشگری بیشتر کودک را فراهم می‌کنند.

با بچه‌ای که دست بزنی دارد چه کار کنیم؟!

اگر بچه شما جزء کودکانی است که بچه‌های دیگر را می‌زند، لطفاً او را تنبیه نکنید. ریشه مشکل بچه شما ترس است. پس دست از تنبیه کردن که موجب افزایش ترس و در نتیجه افزایش احتمال کتک کاری او می‌شود بردارید و راهکارهای زیر را امتحان کنید:

پیشگیری کنید

قبل از این که کودک تان در تعامل با بچه‌های دیگر قرار بگیرد، ترس او را کاهش داده و احساس امنیتش را افزایش دهید. وقتی با بچه‌های دیگر تعامل می‌کند، در دسترس او باشید. اگر متوجه شدید که دارد به سمتی می‌رود که احتمال کتک زدن وجود دارد، مداخله کنید و بین او و کودکی که می‌خواهد با او گلاویز بشود قرار بگیرید.

آرام باشید

اگر کودک شما دارد گریه می‌کند او را متوقف نکنید. گریه کردن یعنی بیرون ریختن احساسات و این باعث می‌شود که او کم‌کم احساس بهتری پیدا کند

اگر کودکتان بچه‌ای را زده، عصبی نشوید. عصبانیت شما شاید چند ساعتی صورت مسئله را پاک کند اما در بلند مدت هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. پس آرام باشید، نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید «او کتک زده چون ترسیده است و من می‌توانم با آرامش و صمیمیت این ترس او را کم کنم».

جبران کردن را به او یاد بدهید

قبل از این که به سراغ بچه خودتان بروید، به سراغ بچه‌ای که کتک خورده بروید و سعی کنید او را آرام کنید. این کار فرصتی هم به شما می‌دهد تا خودتان را برای برخورد درست با فرزندتان آرام‌تر کنید. وقتی آن بچه آرام شد، با مهربانی دستتان را دور گردن کودکتان بیندازید و او را با کودکی که کتک خورده رو در رو کنید. به کودک کتک خورده بگویید «متأسفیم که وحید تو را زد. او ناراحت بود و یادش رفته بود که به جای کتک زدن باید با شما حرف بزند. امیدواریم با این عذرخواهی حال تو هم بهتر شده باشد».

همدلی آری، سرزنش نه

سرزنش کردن باعث می‌شود کودکتان احساس کند بچه بدی است، نمی‌تواند آدم بهتری باشد و شما دیگر او را دوست نخواهید داشت. در نتیجه بیشتر احساس ترس می‌کند و پرخاشگری بیشتری به خرج می‌دهد! راه حل مؤثرتر این است که به او کمک کنید دیگران را بفهمد و با آنها همدلی کند. برای این کار باید خودتان توانسته باشید با بچه‌تان همدلی کنید. او همدلی را از رفتار شما در رابطه با خودش می‌آموزد.

او را از معرکه دور کنید

آرام باشید و او را از محل درگیری دور کنید. شما با این کار نمی خواهید او را تنبیه کنید بلکه می خواهید فرصتی برای او فراهم کنید تا با احساساتش روبرو شود.

کمک کنید احساساتش را بشناسد

بچه شما می داند کتک زدن کار بدی است اما نمی تواند جلوی خودش را بگیرد. شما باید در این کار به او کمک کنید. چگونه؟ به او کمک کنید تا احساساتش را بشناسد و آن ها را احساس کند. برای این کار شما باید احساس امنیت کافی در او ایجاد کرده باشید. برای مثال به او بگویید «تو از زدن سعید خیلی ناراحتی. من متأسفم که آنجا نبودم تا به تو کمک کنم ولی الآن اینجا هستم و تو در امنیتی».

بگذارید احساساتش را بیرون بریزد

قبل از این که کودک تان در تعامل با بچه های دیگر قرار بگیرد، ترس او را کاهش داده و احساس امنیتش را افزایش بدهید.

اگر کودک شما دارد گریه می کند او را متوقف نکنید. گریه کردن یعنی بیرون ریختن احساسات و این باعث می شود که او کم کم احساس بهتری پیدا کند. به اندازه کافی با او صحبت کنید، بیشتر از اینکه حرف بزنید صمیمیت و مراقبت تان را به او نشان بدهید. احساسات او را تحلیل نکنید و فقط موقعیتی را فراهم کنید که او بتواند احساساتش را با خیال راحت بروز بدهد.

اگر گریه نکرد چی؟

اگر کودک شما بنای گریه کردن ندارد، اجازه ندهید به میان بچه ها برگردد چون احتمال کتک کاری کردن دوباره او زیاد است. در این مواقع سعی کنید او را به خنده بیندازید. خنده هم به اندازه گریه در بهبود حال کودک و کم کردن احتمال کتک کاری مؤثر است.

مدیریت کردن هیجانات را به او یاد بدهید

وقتی شما و کودکتان آرام شدید از او بخواهید به راههای بهتر برای مدیریت کردن احساساتش فکر کند. برای مثال بگویید «امروز که تو سعید را زدی او خیلی ناراحت بود، کار تو به او آسیب زد... راستی چه اتفاقی افتاده بود؟». وقتی توضیح می دهد بدون هیچ قضاوتی به او گوش کنید مثلاً اگر می گوید عصبانی بوده به او بگویید «تو از او عصبانی بودی؟ می شه راجع بهش بیشتر با هم حرف بزنیم؟». بعد به او کمک کنید جایگزین های بهتری برای کتک زدن پیدا کند مثلاً بگویید «دفعه بعد، وقتی عصبانی بشوی، فکر می کنی به جای کتک زدن چه کار دیگری می توانی انجام بدهی؟»

به او اجازه حرف زدن بدهید. اگر راهی به نظرش نمی رسد پیشنهادهای بدهید مثلاً بگویید «می خواهی به من تلفن کنی؟ یا موقعیت را ترک کنی؟ ...». سپس آن را با او تمرین کنید مثلاً بگویید «بیا تمرین کنیم... این عروسک می خواهد خوراکی تو را بردارد. می بینی؟ تو خیلی عصبانی هستی و می خواهی او را بزنی. اما یادت می آید که به جای زدن می توانی کارهای دیگری انجام بدهی... مثلاً می توانی به من زنگ بزنی».

احساسات را مدیریت کنید

متوجه احساسات خودتان باشید. احساسات را مدیریت کنید تا بتوانید بهتر به کودکتان کمک کنید.