

راه و رسم رفتار با کودک بد خلق

فرزند نوجوانتان به راحتی روی شما دست بلند می‌کند و موقع خشم هر چیزی را به سمتتان پرت می‌کند. شما در مقابل او درمانده‌اید.



فرزند نوجوانتان به راحتی روی شما دست بلند می‌کند و موقع خشم هر چیزی را به سمتتان پرت می‌کند. شما در مقابل او درمانده‌اید. شاید اگر هر کس دیگری جای او چنین رفتاری داشت به راحتی با او برخورد می‌کردید. این موقعیت که بارها تکرار شده برایتان شرم آور است. بیان چنین مساله‌ای برای دیگران باعث خجالتتان می‌شود و هرچند که وضعیت دشوار و غیرقابل تحملی دارید اما نمی‌دانید چطور باید واکنش نشان بدهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه روزنامه اطلاعات، آزار و خشونت پدر و مادر که پیش از بلوغ کودک آغاز می‌شود یک رفتار درگیرکننده است که معمولاً بیشتر از چندین بار در هفته تکرار می‌شود. خشونت فرزند می‌تواند آزارهای کلامی باشد یا تحقیر و تهدید والدین یا حتی کتک و انواع آزارهای جسمی دیگر. اگر شما هدف چنین خشونتی قرار بگیرید دائماً ترس و نگرانی دارید که فرزندتان چه خواهد کرد.

آزار والدین توسط کودک باعث ایجاد شرمندگی، خشم، ناتوانی و بحران می‌شود. کودک والدینش را فلج می‌کند چون پدر و مادر نمی‌دانند در برابر این وضعیت چه واکنشی نشان بدهند. آنها اغلب خود را زیر سوال می‌برند چون منشا این رفتار را در خود و نحوه تربیت و آموزش جستجو می‌کنند. چیزی که برای والدین دردناک و عجیب است این است که آنها در روابط اجتماعی، کار و روابط خانوادگی بسیار موفق هستند.

آیا فرزندم یک آزارگر است؟

بله، اگر او شما را تهدید می‌کند، کتک می‌زند و به اشیای خانه آسیب وارد می‌کند او یک آزارگر است. اما بسیاری از والدینی که در چنین موقعیتی قرار دارند نمی‌توانند این حقیقت را بپذیرند. از خودتان بپرسید آیا اگر هر کس دیگری جز فرزندتان چنین رفتاری با شما داشت او را خشن، آزارگر و بیمار نمی‌خواندید؟ پاسخ صادقانه شما به همین پرسش ساده مشخص می‌کند که در چه شرایطی قرار دارید.

نشانه‌های هشدار دهنده

این نشانه‌های هشدار دهنده به والدی که نمی‌داند فرزند آزارگر دقیقاً یعنی چه کمک می‌کند. طبیعی است که فرزندتان بخواهد برخی از محدودیت‌های ایجاد شده را کنار بزند. بچه‌ها برای رسیدن به خواسته‌ای که محدود کرده‌اید بارها و بارها از شما درخواست می‌کنند. اما در نهایت در برابر انکار و ممانعت شما تسلیم می‌شوند. اما کودک یا نوجوانی که برای رسیدن به خواسته اش تهدید می‌کند و والدش را نگران می‌کند که اگر تسلیم نشود اوضاع بهم می‌ریزد او یک آزارگر است.

آیا همیشه جنگ و دعوایی به پا است؟

هر بچه‌ای ممکن است گاهی اعتراض کند و دعوایی راه بیندازد. اما کودکان باید به قدرت و اراده والدین احترام بگذارند. کسی که به راحتی مرزهای خانواده را رد می‌کند و نگران عواقب آن نیست و در برابر اعتراض دیگران جنگ و دعوا به راه می‌اندازد رفتاری طبیعی ندارد.

آیا او نمونه‌ای از خشونت است؟

بچه‌ها عصبانی می‌شوند، دردی را به هم می‌کوبند و چیزی را به زمین پرت می‌کنند. شما می‌توانید کودکی خودتان را به یاد بیاورید که چطور بخاطر خشم همه چیز را بهم می‌ریختید و در اتاقتان را می‌کوبیدید. اما در روند رشد هر کودکی می‌فهمد این راه رسیدن به خواسته‌ها یا اعتراض به چیزی نیست و خیلی زود تسلیم می‌شود. یک کودک خشونت طلب اینطور فکر نمی‌کند.

او برای رسیدن به خواسته‌اش و یا صرفاً برای نشان دادن خشم درونی‌اش هر کاری می‌کند. از کتک زدن شما و دیگران ابایی ندارد، هر چیز گرانبهایی را می‌شکند، از چاقو برای تهدید استفاده می‌کند، اشیا را به سمت دیگران نشانه می‌گیرد، در را می‌شکند، دیوار را خراب می‌کند و هر رفتار خشن دیگری را نمایش می‌دهد. او از فحاشی و توهین ابایی ندارد و برایش اهمیتی ندارد که شما والد او هستید، بی‌حرمتی، استفاده از الفاظ رکیک و توهین و تحقیر برای او بسیار عادی است.

چرا او یک آزارگر است؟

پدرمادرها در برابر فرزند آزارگر احساس گناه می‌کنند و مسئولیت این رفتارها را به عهده خود می‌گذارند: «اگر من پدرمادر خوبی بودم او اینطور نبود». اما برای رفتارهای پرخاشگرانه و آزارهای فرزندان دلایل زیادی وجود دارد: محدودیت‌های رفتاری کم، مصرف مواد، مهارت‌های سازگاری ضعیف، شرایط روانی مثل اختلال تمرکز، بیش‌فعالی و اختلال ارتباط و مهارت‌های رفتاری همگی عوامل موثر در ایجاد چنین خشونت‌هایی هستند.

واکنش به آزار والدین

خشونت‌طلبی و آزارگری بخشی از روند رشد در کودکی و نوجوانی نیستند. این یک مرحله از رشد فرزندان نیست که بخواهید آن را انکار کنید. شما ممکن است بخاطر ضعف و ناتوانی خودتان (نمی‌گوییم علاقه به فرزند چون تحمل این شرایط نشانه علاقه نیست) با این وضعیت کنار بیایید، اما او هرگز رفتارهایش را محدود به پدرمادرش نخواهد کرد و با دیگران نیز چنین خواهد کرد. اما چیزی که باید بدانید این است که او همه چیز را در همین خانه می‌آموزد؛ او یاد می‌گیرد چه چیزی مجاز و چه چیزی غیرمجاز است. به همین دلیل بسیار مهم است که شما به چنین رفتارهایی واکنش نشان بدهید.

محدودیت‌های جدی‌تری ایجاد کنید

فرزند شما باید حد و حدود هرچیزی را بداند. شما نباید از روی ترس اجازه بدهید او با قلدری و پرخاش از این مرزها عبور کند. اجازه بدهید او نتیجه شکستن قوانین تعیین شده را ببیند نه اینکه شما بخاطر پایبندی خود به این قوانین و تسلیم نشدن، از او بترسید. تا زمانی که حد و حدود تعیین نکرده‌اید، زود تسلیم می‌شوید چون می‌ترسید، او به رفتارهای افسارگسیخته‌اش ادامه خواهد داد.

حرف زدن درباره خشونت

با فرزندان درباره مصادیق خشونت حرف بزنید و برایش مشخص کنید که چرا زدن، فحاشی و توهین خشونت هستند. حتی لازم است بگویید که از نظر قانونی چنین رفتارهایی چه تبعاتی دارد. در عین حال اگر شما والدی هستید که هرگز به پلیس زنگ نخواهید زد، او را از خود دور نخواهید کرد و جدیت دیگری نیز ندارید از این نوع تهدیدها برای کنترل خشم فرزندان استفاده نکنید. چون وقتی چنین رفتاری از شما سر نمی‌زند او همه حرف‌های دیگران را نیز جدی نمی‌گیرد.

درمان اختلالات

خشونت‌های فرزندان در اغلب موارد وابسته به نوعی اختلال روانی یا رفتاری هستند. به همین دلیل ضروری است که برای کنترل و حل این مشکل ابتدا مشکلات روحی و روانی فرزندان را حل کنید. برای تشخیص شما نیاز به روانپزشک و روان‌درمان دارید. تا زمانی که ریشه مشکلات فرزندان را پیدا نکنید عملاً نمی‌توانید آن را از بین ببرید.

علاوه براین شما باید همه چیز را از نو بررسی کنید، اشتباهات تربیتی گذشته، مشکلات رفتاری خودتان، رابطه شما با والد دیگر و کودک و همچنین تجربه‌ها یا ترومایی که کودک در گذشته داشته است همگی مهم هستند.

مراقب خودتان باشید

زندگی با یک کودک آزارگر به اندازه زندگی با هر فرد آزارگر دیگری ترسناک، ناامیدکننده و دشوار است. کسی که در معرض خشونت است دچار یک ترس دائمی است، اعتماد به نفس کافی ندارد، در معرض ابتلا به افسردگی و اختلال اضطراب است و تقریباً هر روز وضعیت دشوار و متفاوتی را تجربه می‌کند. برای حل مشکلات فرزندان باید آدمی قوی و توانمند باشید، نترسید و مثل بازنده‌ها رفتار نکنید. این یعنی شما نیاز به حمایت‌های عاطفی دارید، درست است که توضیح این شرایط و درخواست کمک از دیگران برایتان بسیار سخت، شرم‌آور و ناراحت کننده است اما کسانی به جز دوست و اعضای فامیل می‌توانند به شما

در این وضعیت کمک کنند؛ همسر، مشاور، روان درمان، گروه‌های روان درمانی، گروه‌های دوستی مجازی و انجمن‌های حمایتی مجازی در توانمند سازی شما موثر خواهند بود، از این حمایت‌ها دورنمایید چون راه اصلاح فرزندتان نیاز به زمان، صبر و حوصله دارد.