

کوجولوهاي همیشه عصباني

تا به حال دقت کرده‌اید وقتی کودک خردسالي را مي‌بينيد و به او لبخند مي‌زنيد، واكنش او چيست؟



کوجولوهاي همیشه عصباني

جام جم آنلاين: تا به حال دقت کرده‌اید وقتی کودک خردسالي را مي‌بينيد و به او لبخند مي‌زنيد، واكنش او چيست؟

بعضي از بچه‌ها پاسخ لبخند ما را با خنده‌اي شيرين مي‌دهند، ولي بعضي‌ها با اخم رو برمي‌گردانند و از ما دور مي‌شوند. مهم نيست اين کودک را کجا ببينيم؛ در خيابان، پارک، جمع دوستان يا اين‌که فرزند همسايه باشد که او را چند ثانيه‌اي در آسانسور مي‌بينيم يا هر جاي ديگر؛ اگر کودک خوش‌اخلاق باشد، همه را جذب مي‌کند و درست برعکس وقتی بداخلاق است و نوتق مي‌کند، هيچ‌کس دوست ندارد زياد دور و برش باشد، اما نکته و سوالي در اين دو برخورد وجود دارد و آن اين‌که چرا بعضي بچه‌ها اينقدر خوش‌اخلاق هستند و گروهی همیشه عصباني و بدرفتار؟

بعضي وقت‌ها پدر و مادر فکر مي‌کنند، وقتی بچه از خواب بيدار مي‌شود، طبيعي است گريه کند و بداخلاق باشد، وقتی غريبه‌اي را مي‌بيند اخم کند، گرسنه هم که مي‌شود خب عصباني‌تر است و... ولي آیا طبيعي است کودک همه ساعات روز را بدرفتاري کند و بهانه بگيرد؟

ثريا. ل يکي از مادرهائي است که هنوز علت بداخلاقي دختر 5 ساله‌اش را نمي‌داند، ولي براي اين‌که بتواند مشکلش را حل کند، سراغ متخصصان زيادي رفته است. او مي‌گويد: «#171؛ معمولا وقتی الهه از خواب بيدار مي‌شود، بداخلاق است، گريه مي‌کند و اگر چيزي به او بگويم و بخواهيم کاري بکند، فرياد مي‌کشد. به همين دليل تا مدتي پس از اين‌که از خواب بيدار مي‌شود، من و پدرش کاري به او نداريم تا آرام‌تر شود.»

پدر سیاوش 2 ساله هم همين مشکل را دارد، ولي فکر مي‌کند چون پسرش هنوز خيلي کوچک است، شايد بدرفتاري‌هايش طبيعي باشد. البته او مي‌گويد: «#171؛ يکي از بزرگ‌ترين دغدغه‌هاي من و همسر من همين موضوع است؛ اين‌که در چه مواقعي بايد کارهايش را نادیده بگيريم و چه زماني رفتار سیاوش تغيير مي‌کند يا ما بايد سعي کنيم آن را تغيير دهيم.»

اينها مشتري نمونه خروار است و بيان‌کننده اين نکته که يکي از بزرگ‌ترين مشکلات والدين همين بدخلي‌هاي کودکانه است و نيز گشتن به دنبال پاسخ اين سوال‌ها که بالاخره بدرفتاري بچه‌ها طبيعي است يا نه؟ و اگر کودکي چنين برخوردهائي دارد، پدر و مادرش بايد چه کار کنند؟

لجبازي‌هاي کودکانه

دکتر ميترا حکيم شوشتري، فوق‌تخصص روانپزشکي کودک و نوجوان نيز در اين زمينه به «#171؛ جام‌جم» توضيح مي‌دهد: يکي از نکات مهمي که والدين بايد در نظر داشته باشند، لجبازي‌هايي است که در سنين 2 تا 4 سال شاهد آن هستيم. با اين‌که چنين رفتاري ممکن است موجب ناراحتي و نگراني پدر و مادر شود، ولي از نظر متخصصان، بچه‌ها در اين سنين بايد اين لجبازي‌هاي طبيعي را تجربه کنند.

کودکان در سال‌هاي 2 تا 4 سالگي کم‌کم «#171؛ نه گفتن» را مي‌آموزند و در 2 تا 4 سالگي هم دوست دارند کارهاي مربوط به خودشان را به صورت مستقل انجام دهند، به همين دليل زماني که شخص ديگري بخواهد کاري برايشان انجام دهد، با تاکيد بر اين‌که خودشان مي‌توانند و دوست دارند کار را تمام کنند، با او مقابله خواهند کرد. اگر در اين شرايط، والدين حق و اختياري در حد توان کودک برايش قائل نشوند، او هم تلاش مي‌کند با بدرفتاري و بداخلاقي، آزادي‌اي را که حق خودش مي‌داند، به دست آورد. روانپزشکان و روان‌شناسان کودک مي‌گويند تا زماني رفتارها و لجبازي‌هاي کودک، طبيعي محسوب مي‌شود که والدين بتوانند هيچانات و رفتارهاي او را مديريت و کنترل کنند.

نکته: کودکان زير 6 سال تمايل دارند والدين خود را راضي نگه دارند اما اگر والدين با وجود نداشتن سابقه بيماري عصبي، فرزندان عصباني و بداخلاق دارند، لازم است با کمک يک متخصص رفتار کودک را بررسي کنند
به گفته دکتر شوشتري، اگر والدين چارچوب‌هاي خاصي براي فرزندان‌شان تعريف کنند و در همان چارچوب به آنها اجازه و حق انتخاب

دهند، معمولاً نه تنها حس استقلال طلبی کودک بدرستی و در مسیر صحیح ارضا می‌شود؛ بلکه بچه‌ها هم درک می‌کنند با این که حق تصمیم‌گیری در مواردی خاص را دارند، ولی همچنان زیرمجموعه‌ای از خانواده هستند و باید به قوانین و ارزش‌های آن مجموعه احترام بگذارند.

حملات قشوق را بهتر بشناسیم

نوع دیگر از مشکلات رفتاری بچه‌ها، حملات قشوق نام دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. در این مورد کودک نمی‌تواند هیجاناتش را بخوبی کنترل کند و عصبانیتش را با رفتارهای غیرمعمول نشان می‌دهد. وقتی کودک در این وضعیت قرار می‌گیرد، ممکن است هر جایی که باشد روی زمین بخوابد، جیغ بکشد، به اطراف ضربه بزند و برای مدتی طولانی و مداوم گریه کند.

دکتر حکیم شوشتری تاکید می‌کند: معمولاً انتظار می‌رود شدت و تعداد دفعات بروز حملات قشوق پس از 4 سالگی کاهش یابد، ولی اگر در سنین بالاتر هم این رفتار همچنان ادامه داشت یا شدت آن بیشتر شد، حتماً باید برای بررسی‌های بیشتر به پزشک مراجعه شود.

گاهی هم بیماری‌های اضطرابی کودکان می‌تواند عاملی برای بداخلاقی و عصبانیت آنها باشد. بیماری‌ها و اختلالاتی مانند وسواس که به طور حتم اگر مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات بیشتری برای کودک بشود.

در کل باید این نکته را در نظر داشته باشیم که بچه‌ها و بخصوص کودکانی که در سنین زیر 6 سال هستند، تمایل دارند همیشه بزرگ‌ترها را راضی نگه دارند و به همین دلیل اگر پدر و مادر افرادی عصبی نباشند و بخوبی بتوانند خشم خود را کنترل کنند، ولی کودکان بداخلاق باشد و چنین رفتارهایی را نشان دهد، حتماً باید به کمک یک متخصص، کودک را مورد ارزیابی قرار دهند تا در صورتی که مشکلی وجود دارد، بموقع برطرف شود.

شیوه برخورد با کودک بداخلاق

یکی دیگر از دغدغه‌های والدین، شیوه برخورد صحیح با بداخلاقی‌ها و بدرفتاری‌های کودکان است؛ این که چه زمانی، چه برخوردی داشته باشند تا کودک متوجه شود رفتارش مناسب و پسندیده نیست.

به گفته دکتر حکیم شوشتری، پیش‌بینی شرایطی که موجب بداخلاقی کودک می‌شود و برطرف کردن محرک‌ها، یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که باید در این مورد انجام شود؛ به عنوان مثال اگر والدین متوجه شوند خستگی باعث بدرفتاری کودک می‌شود، حتماً باید طوری برنامه‌ریزی کنند که کودک در طول روز به اندازه کافی استراحت کند.

علاوه بر این، اغلب بچه‌ها وقتی گرسنه هستند یا زمانی که تازه از خواب بیدار شده‌اند، خیلی خوش‌اخلاق نیستند و معمولاً بهانه می‌گیرند؛ البته هرچه سن کودک کمتر باشد، این بدرفتاری‌ها هم بیشتر است. بنابراین توصیه می‌شود تا حد امکان برنامه‌های مشخصی برای کودک داشته و به آن پایبند باشید. همچنین در صورتی که لازم است تغییری در برنامه روزانه ایجاد شود نیز آن را بتدریج و کم‌کم اجرا کنید.

اگر کودک هنگام عصبانیت از کلمات ناپسند استفاده می‌کند، باید حرف‌هایش را نشنیده بگیرید؛ فراموش نکنید بچه‌ها مفهوم این حرف‌ها را نمی‌دانند و اگر در مقابل حرفشان هیچ هیجان منفی یا مثبتی نبینند، کم‌کم این عادت را ترک می‌کنند. در کل، سرزنش‌ها و انتقادهای مکرر همیشه می‌تواند موجب تشدید رفتار بد کودک شود.

دکتر حکیم شوشتری به والدین توصیه می‌کند: برای رشد بهتر و نیز کاهش مشکلات بچه‌ها، توانایی‌ها و مشکلات آنها را فقط با خودشان مقایسه کنید نه با همسالان و سایر بچه‌ها. همچنین فراموش نکنید اصلاح رفتار پدر و مادر نیز عامل مهمی برای برطرف کردن مشکلات و اختلالات رفتاری کودکان است.

بنابراین اگر فرزند شما هم بداخلاق و بدرفتار است، به جای نگرانی بیش از حد، شیوه‌های برخورد صحیح را بیاموزید و بدانید چطور باید با او رفتار کنید تا آرام‌تر و خوش‌خلق‌تر شود.

نیلوفر اسعدی بیگی / جام‌جم