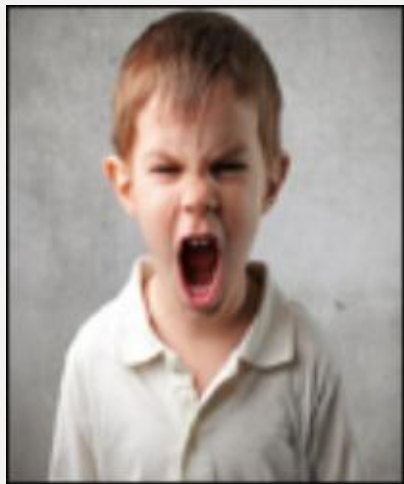


با کودک لجبازم چه کنم؟

کودک 2 ساله‌تان می‌خواهد با جیغ زدنش به شما حالی کند که می‌خواهد خودش شیر را توی لیوانش بریزد؟ یا اینکه شما می‌خواهید...



سلامت نیوز : کودک 2 ساله‌تان می‌خواهد با جیغ زدنش به شما حالی کند که می‌خواهد خودش شیر را توی لیوانش بریزد؟ یا اینکه شما می‌خواهید به خانه برگردید اما او با گریه و زاری و پا کوبیدن می‌خواهد در پارک بماند؟ شما عجله دارید برای مهمانی به خرید بروید اما فرزندتان دلش می‌خواهد پله‌های فروشگاه را بالا و پایین برود و بازی کند. احتمالاً شما هم چنین تجربه‌ای داشته‌اید که کودک‌تان می‌خواهد خواسته‌اش را به کرسی بنشاند و در این راه از هیچ سرو صدا و قشقرقی کوتاهی نمی‌کند. اما شما نمی‌دانید با او چه بکنید؟ در این مقاله می‌خواهیم راجع به علل لجبازی کودکان و راههای برخورد با کودکان لجباز حرف بزنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ اگر شما هم به رفتار فرزندتان دقیق شوید متوجه می‌شوید که خیلی اوقات کودک هیچ قصد و منظوری از حرکات و رفتارش ندارد و این ما هستیم که رفتار او را لجبازی با خودمان می‌پنداریم. این اتفاق معمولاً وقتی که کودک شما کم سن و سال‌تر است می‌افتد. مثلاً کودک 2 ساله شما دوست دارد تجربه‌های تازه‌ای داشته باشد. او کنجکاو است و دلش می‌خواهد بداند که چطور شیر در لیوان جا می‌گیرد و به شکل لیوان درمی‌آید. به همین علت وقتی شما می‌خواهید برای صبحانه‌اش شیر آماده کنید، او سعی می‌کند ظرف را از شما بگیرد و خودش شیر را در لیوان بریزد. او می‌گوید: خودم بریزم! و البته اگر شما اجازه این کار را به او بدهید هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و فقط ممکن است مقداری از شیر روی میز بریزد. در عوض او تجربه تازه‌ای داشته که بسیار ارزشمند است. اما اگر شما از ترس ریختن شیر و کثیف شدن میز اجازه این کار را به او ندهید، آن وقت است که مشکل لج و لجبازی پیش می‌آید و او سعی می‌کند با جیغ و داد و حتی قشقرق به پا کردن به خواسته‌اش برسد.

پس نکته اول این است که با خواسته‌های طبیعی کودکان کنار بیایید و سعی کنید امکان تجربیات تازه را برایش فراهم بیاورید. مگر زمانی که خطر داشته باشد که در این صورت لازم است سخت و محکم باشید و اجازه ندهید لجبازی او شما را وادار به تسلیم کند. کودک شما کم‌کم از سن 2 سالگی می‌خواهد استقلال را تجربه کند. در این سن طبیعی است که کودک گاهی خرابکاری هم بکند اما شما نباید بخاطر این خرابکاری‌ها مانع او شوید و جوانه استقلال او را پژمرده کنید. برای کودکی در این سن و سال طبیعی است که همیشه رفتار مناسبی نداشته باشد اما شما این را به حساب لجبازی نگذارید. سعی کنید او را درک کنید و تا جایی که ممکن است به او استقلال بدهید و بگذارید تجربیات تازه‌ای برای خود فراهم کند. آن وقت خواهید دید که چگونه پیشرفت می‌کند و کارهای بزرگترها را بدون اشتباه انجام می‌دهد.

چه باید کرد؟

2. او را درک کنید

وقتی کودک شما جیغ می‌زند و گریه می‌کند و نمی‌خواهد از زمین بازی بیرون بیاید. به جای اینکه او را دعوا کنید و سرش داد بزنید. بهتر است او را بغل کنید و به او به آرامی و با لحنی دوستانه بگویید که می‌دانید رها کردن بازی، وقتی این همه به او خوش می‌گذرد کار سختی است. به او نشان دهید که شما هم طرف او هستید و دلتان می‌خواهد بماند اما مجبورید برگردید. یادتان باشد که در این زمانها اصلاً عصبانی نشوید و جلوی دیگران و کسانی که در خیابان رفتار کودک شما را می‌بینند خجالت نکشید. مهربان اما محکم باشید و به او بگویید که با این که دلتان نمی‌خواهد، باید با هم از پارک بروید. اگر دست و پایتان را گم کنید احتمال اینکه دفعات بعدی باز هم کودک همین قشقرقها را به پا کند بیشتر می‌شود. اما اگر قاطع باشید و آرام، کودک هم می‌فهمد که باید تسلیم شود و برگردد.

3. محدودیت‌ها را معلوم کنید

کودکان نیاز به محدودیت دارند. یعنی باید برای آنها حد و حدودشان را توضیح دهید و به آنها بفهمانید که اگر از این محدوده خارج

شوند، تنبیه متناسب با رفتارشان را در پی خواهد داشت. کودکان کم سن و سال چون هنوز خوب نمی‌توانند با کلام خواسته خود را بیان کنند احتمال رفتارهای نامناسب مانند جیغ و داد و کتک زدن دیگران در آنها کم نیست. اما یادتان باشد شما هستید که باید به آنها یاد بدهید برای رسیدن به خواسته‌شان از گفت‌وگو کمک بگیرید و نه از جیغ و داد و کتک زدن! مثلاً به کودک بگویید که حق زدن دیگران را ندارد. #171؛ اما کسی را نمی‌زنیم، اگر عصبانی هستی به دوستت بگو که اسباب بازی را می‌خواهی و او باید آن را به تو پس بدهد.» یا مثلاً قوانین حرکت در خیابان این است که دست مرا هنگام رد شدن از خیابان بگیری ممکن است در ابتدا کودک این قوانین و محدودیتها را فراموش کند اما اگر شما قاطع باشید و قوانین ثابت را به او گوشزد کنید، طولی نمی‌کشد که یاد می‌گیرد از آنها استفاده کند.

گاهی کودک به عللی از قوانین سر باز می‌زند که ما به آن علل توجهی نمی‌کنیم و فقط سعی می‌کنیم با تنبیه او را قانون مدار کنیم. مثلاً کودکی که از تاریکی می‌ترسد طبیعی است که نمی‌رود به تنهایی در اتاق خود در ساعت مشخصی بخوابد. حالا هر چقدر هم که شما از بازی و تلویزیون محروم‌ش کنید باز او از تاریکی می‌ترسد و به جای تنبیه شما باید به دنبال راهی باشید که ترس او را کم کنید. مثلاً برایش یک چراغ خواب تهیه کنید و یا طنابی که بتواند در دست بگیرد و سر دیگرش را به شما بدهد تا احساس کند که شما نزدیک و مراقب او هستید.

4. رفتار خوب را تقویت کنید

اغلب ما والدین تنها وقتی با کودکانمان حرف می‌زنیم که می‌خواهیم دعوایشان کنیم. بیشترین کلامی که از زبان ما می‌شنوند: نکن است. او هم یاد می‌گیرد که با بد رفتاری توجه والدینش را جلب کند حتی اگر این توجه داد و دعوا و کتک زدن باشد. بنابر این سعی کنید با کودکان غیر از امرونی گفتگوهای شیرین داشته باشید و با او بازی کنید و هنگام رفتار خوبش او را تشویق کنید. آن وقت کودک هم یاد می‌گیرد که می‌تواند با رفتار خوبش توجه شما را بیشتر از قبل جلب کند. یادتان باشد اغلب کودکان وقتی کار بدی می‌کنند خودشان هم احساس بدی دارند و بهتر است ما والدین زبان خود را نگه داریم و با کلاممان به آنها شلاق نزنیم. متخصصان معتقدند برای اینکه رفتار کودک از بد به خوب تغییر کند، ابتدا باید کاری کنیم که احساس خوب در او ایجاد شود و به سمت خوب بودن تشویق شود. چون این احساس بد اگر با برخورد ما بدتر شود نتیجه‌ای جز بدتر شدن رفتار کودک نخواهد داشت.

نکته دیگر این است که به یاد داشته باشید انضباط دادن به کودک به معنی کنترل کردن او نیست. بلکه به این معنی است که به او یاد بدهید تا خودش بتواند رفتارش را کنترل کند. برای خوب رفتار کردن حتی یک کودک 2 ساله هم باید انگیزه داشته باشد، اگر او بداند که با رفتار خوبش می‌تواند روزی خوش را در کنار شما بگذراند، همین انگیزه برای رفتار خوبش کافی خواهد بود.

5. از پیشگیری مثبت استفاده کنید

روانشناسان معتقدند زمان خلوت برای کودکان 2 تا 10 ساله می‌تواند تنبیهی مناسب باشد و آنها را از تب و تاب قشقرقی که به پا کرده‌اند بیندازد. این زمان معمولاً بر اساس سن کودک از 2 تا 10 دقیقه متغیر است. در این زمان کودک نباید حرف بزند، بازی کند و یا چیزی بخورد. بهتر است کودک در روی یک صندلی و یا گوشه اتاق بنشیند و در این مدت نباید با کسی حرف بزند و گرنه زمان تنبیه او بیشتر می‌شود. اما گاهی لازم است به شکلی مثبت از چنین زمانی برای آرام کردن کودکان کمک بگیرید. مثلاً وقتی احساس می‌کنید که کودکان جوش آورده و الان است که یک خرابکاری بزرگ به بار بیاورد و یا بخاطر هیچ و پوچ قشقرق به پا کند، برای پیشگیری از انفجار او را به زمانی خلوت تشویق کنید. در چنین خلوتی او حتی می‌تواند با خودش کتاب و پتو و... هم ببرد. اما اگر از این کار امتناع کرد، آرامش خودتان را حفظ کنید. بالاخره شما باید الگوی او باشید و شاید بد نباشد شما هم برای تخلیه عصبانیتان به یک اتاق خلوت بروید تا دیگر رفتار آزار دهنده فرزندان جلوی چشمتان نباشد. بعد از اینکه شما و فرزندان آرامش لازم را به دست آوردید آنوقت می‌توانید راجع به رفتار مناسب با همدیگر گفت‌وگو کنید.

6. به کودک قدرت و اختیار بدهید

اگر شما هم تنها مجبور باشید حرف رئیس‌تان را گوش بدهید و هیچ اختیاری از خود نداشته باشید بالاخره خسته می‌شوید و طغیان می‌کنید. اگر شما به کودک حق انتخاب دهید، او خواهد توانست در حیطه یک محیط کنترل شده به استقلال مورد نظرش دست پیدا کند و این کار به او آرامش خواهد داد. به جای اینکه کودکان را مجبور کنید لباسی که شما برایش انتخاب کرده‌اید بپوشد می‌توانید 2 دست لباس را جلوی او بگذارید و از او بخواهید که از بین آنها یکی را انتخاب کند. برای خوردن و حتی قصه شب هنگامش هم می‌توانید انتخاب را به او واگذار کنید. آن وقت خواهید دید که خیلی از لجبازی‌های کودک پایان می‌گیرد.

ممکن است بگویید او معمولاً گزینه نادرستی را انتخاب می‌کند. اما بهتر است به این شکل به قضیه نگاه نکنید. فکر کنید کدام بهتر است؟ این که شما به او اجازه بدهید صبحانه زله بخورد بهتر است یا اینکه یواشکی زیر تختش دور از چشم شما زله بخورد؟... بنابر

این خیلی سخت‌گیر نباشید و بگذارید تا جایی که خطر و ضرر ندارد، اختیار داشته و از آن لذت ببرد.

7. به سن و شرایط کودکان احترام بگذارید

کودکان در هر سن و سالی خصوصیتی دارند که اگر با توجه به آن برنامه‌های روزانه‌تان را تنظیم کنید کمتر به مشکل بر می‌خورید. مثلاً یک کودک 2 ساله بیشتر دوست دارد در پارک غذا بخورد تا در یک رستوران شیک و آرام که اغلب زوجهای جوان در آن نشسته‌اند. بنابر این اگر می‌خواهید با فرزندتان بیرون غذا بخورید یا با کسی قرار بگذارید، به سن و سال فرزندتان توجه کنید و شرایطی را انتخاب کنید که او راحت‌تر باشد.

شما هم ممکن است در شرایطی باشید که تحمل نقرزندهای فرزندتان را نداشته باشید. بالاخره والدین هم ممکن است در لحظاتی از عمرشان دچار مشکلاتی شوند که نتوانند از پس آن بر بیایند و برای حل آن نیاز به آرامش دارند. در این شرایط اگر فرزندتان کم سن و سال است و نمی‌تواند شرایط شما را درک کند بهتر است از چیزهایی که مورد علاقه فرزندتان است برای پرت کردن حواس او استفاده کنید. بازی‌های مورد علاقه و یا کارتون‌گزینه‌های خوبی در این شرایط هستند که همیشه لازم است چندتایی را برای روز مبادا کنار گذاشته باشید. یادتان باشد از یک کودک 2 ساله نمی‌توان توقع داشت که درک درستی از زمان و شرایط داشته باشد. بنابراین شما که موهبتان را در این دنیا سپید کرده‌اید، به او هم فرصت بدهید که زندگی شیرینی را در کنار شما تجربه کند.