

## با حسادت کودکان چه کنیم؟

تقریباً همه کودکان حسادت را تجربه می‌کنند. گاهی نسبت به خواهر و برادرهایشان و گاهی هم نسبت به کودکان دیگر!



سلامت نیوز: تقریباً همه کودکان حسادت را تجربه می‌کنند. گاهی نسبت به خواهر و برادرهایشان و گاهی هم نسبت به کودکان دیگر! این احساسی طبیعی است اما اگر کودک هر بار بخواهد خودش را با بقیه مقایسه کند دچار مشکلاتی خواهد شد. به همین علت لازم است به کودکان یاد بدهید که بتوانند احساس حسادت خود را کنترل کنند. بدین ترتیب نه تنها احساس بهتری خواهد داشت بلکه بهتر می‌تواند با دیگر کودکان برخورد کند و روابط اجتماعی بهتری داشته باشد. می‌پرسید چگونه؟ در این مقاله بخوانید:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ حتماً شما هم وقتی کودک 4 ساله‌تان با حسرت از ماشین پسر همسایه تعریف کرده و از شما خواسته تا مثل همان را برایش بخرید متوجه حسادت فرزندتان شده‌اید. شاید هم وقتی دخترتان عروسک دخترخاله‌اش را یواشکی برداشته تا با خودش به خانه ببرد متوجه شده باشید که او هم درگیر حسادت شده. گاهی هم کودکان بزرگتر به همکلاسی‌شان که نمره بالاتر گرفته حسادت می‌کنند و ممکن است با به دنیا آمدن یک نوزاد جدید در خانه دست به خشونت بزنند و سعی کنند رقیب تازه را از میدان خانواده بیرون کنند. تجربه این حسادت‌ها که خود انواع مختلفی دارند می‌تواند برای فرزند شما مشکلاتی ایجاد کند و نه تنها روابط او با همسالانش را به خطر بیندازد بلکه باعث سرخوردگی و ناراحتی خود او هم بشود. به همین علت متخصصان توصیه می‌کنند با روشهای زیر سعی کنید به کودک کمک کنید که حس خود را کنترل کند و به جای حسادت، غبطه را جایگزین کند تا او را به تلاش بیشتر وادارد نه آسیب رساندن به خودش و دیگران!

### احساسات کودک را بشناسید

سعی نکنید حسادت کودک را محکوم کنید. این روش فایده‌ای برای او ندارد. کودک وقتی ببیند به احساس او توجهی نمی‌کنید و انگار خواسته او را نمی‌شنوید، بلندتر داد می‌زند تا به او توجه کنید. بنابر این سعی کنید به کودک نشان دهید که به احساس او اهمیت می‌دهید. مثلاً به او بگویید می‌دانم برای سخت است که وقتی من خواهر کوچکت را می‌خواه‌انم، تو خودت لباس‌هایت را عوض کنی اما اگر کمی صبر کنی می‌توانم به تو کمک کنم. می‌دانم دلت می‌خواهد من بیشتر با تو بازی کنم. من هم دلم برای بازی با تو تنگ شده اما لازم است مراقب خواهر کوچولویت باشم تا بزرگتر شود و بتواند با تو بازی کند. یا مثلاً وقتی در بازی بازنده می‌شود. به او بگویید می‌دانم که ناامید شدی و دلت می‌خواست تو هم مثل احسان برنده شوی اما خوب بازی کردی و می‌توانی دفعه بعد تو برنده باشی.

### همه یا هیچ را انتخاب نکنید

بعضی از کودکان به علت مقایسه کارهای خودشان با دیگران و حسادت به دیگران از انجام کارهای مورد علاقه‌شان هم باز می‌مانند. محسن کودکی علاقه‌مند به نقاشی و کارهای هنری است اما با شروع مدرسه مدام کار دستی و نقاشیهای خودش را با بقیه مقایسه می‌کند و می‌بیند که مال بقیه همکلاسیهایش بهتر است. بعد از مدتی او دیگر تمایلی به انجام این کارهای هنری نشان نمی‌دهد و از انجام آن سر باز می‌زند. فکر می‌کنید والدینش چگونه می‌توانند به او کمک کنند. مادر محسن به او می‌گوید: من هم زیاد نقاشی ام خوب نبود. اما از نقاشی کردن لذت می‌بردم. به همین علت زیاد نقاشی می‌کشیدم و تمرین می‌کردم تا اینکه نقاشی ام بهتر و بهتر شد. تو هم هر چه بیشتر تمرین کنی نقاشی ات زیباتر از قبل می‌شود.

کودکان در سنین ابتدایی خیلی زود نتیجه می‌گیرند که در یک فعالیت خاص توانایی خوبی دارند یا ضعیف هستند. مازیار به فوتبال علاقه دارد اما بازی نمی‌کند چون فکر می‌کند که خوب فوتبال بازی نمی‌کند. او مرتب از بازی ارسال تعریف می‌کند و حتی به او حسادت می‌کند که اینقدر خوب می‌تواند گل بزند. به نظر شما پدرش چه به او بگوید تا حسادت او به ضررش تمام نشود. پدر مازیار به او گفت: پسر من به نظر تو بهترین بازیکن فوتبال در ایران کیست؟ چرا؟ بعد از توضیحاتی که مازیار داد پدرش از او پرسید: فکر می‌کنی بقیه بازیکنان فوتبال کشور که به خوبی او نیستند چه باید بکنند؟ آیا بهتر نیست فوتبال را کنار بگذارند؟ اگر همه بازیکنها این طور فکر

کنند و بازی را کنار بگذارند فکر می‌کنی چه بلایی سر فوتبال کشور می‌آید؟ همین اتفاق درباره بقیه موضوعات هم می‌افتد. بنابر این همه در جایگاه خود تلاش می‌کنند تا کار خود را خوب انجام دهند و تو هم بهتر است همین کار را بکنی.

لذت هدیه دادن را به او بچشانید

حسادت به وسایل و اسباب بازیهای دیگران ساده‌ترین و رایج‌ترین نوع حسادتهای کودکانه است که ممکن است بارها با آن روبرو شده باشید. مینا از مدرسه بر می‌گردد و به مادرش می‌گوید که کفش سارا- همکلاسی اش- خیلی زیبا بوده و او هم از همان کفشها می‌خواهد. علی از پدرش می‌خواهد که برایش پلی استیشن بخرد چون پسر همسایه هم از این بازیها دارد. ممکن است والدین تسلیم خواسته‌های جزیی کودک شوند اما گاهی ممکن است واقعااز عهده تهیه چنین وسایلی برنیایند و آنوقت چه باید کرد؟ اگر شما به کودکان پس انداز کردن را یاد بدهید می‌توانید به او کمک کنید تا با پول تو جیبی و یا عیدی‌های خودش اسباب بازیها و لباسهای مورد علاقه‌اش را تهیه کند. در ضمن می‌توانید به او نشان دهید که با گذشتن از بعضی خواسته‌های خودش می‌تواند به کسانی که مشکلاتی دارند کمک کند و احساس خوشایندی از این کمک به دیگران پیدا کند و آنوقت می‌فهمد که اگر چه او کفش مورد علاقه‌اش را که گران قیمت بود نخریده اما در عوض به دوست دیگرش که لباس گرم نداشته کتی هدیه داده که او را گرم نگه می‌دارد. آنوقت است که حس قدر دانی جای احساس حسادت را در وجود فرزندان خواهد گرفت. در این حالت کودک شما کم کم متوجه می‌شود که حق انتخاب دارد. می‌تواند هر روز چشم به وسایل دیگران بدوزد و حسرت داشتنتان را بخورد یا اینکه به آنچه ضروری است بسنده کند و از هدیه دادن به دیگران لذت ببرد.

بر توانایی‌هایش تکیه کنید

اغلب کودکان خود را با خواهر و برادرشان مقایسه می‌کنند و به آنها حسادت می‌کنند. درباره وسایل شاید بتوانید با همسان خرید کردن این حس را کم‌تر کنید اما درباره توانایی‌های فردی که معمولا متفاوت است نقش شما بسیار حساس‌تر می‌شود.

در این باره بهتر است بر توانایی‌های فردی آنها بدون اینکه مقایسه‌ای انجام دهید، تاکید کنید و نشان دهید که به این توانایی‌ها افتخار می‌کنید و البته بدون مقایسه هر کدام را بخاطر یک خصوصیت خاص تحسین می‌کنید. مثلا به فرزندان بگویید که از طرز داستان تعریف کردن او خوشتان می‌آید و لذت می‌برید وقتی او با قصه گویی‌اش همه را می‌خنداند. و فرزند دیگران را به خاطر شعرخواندنش تحسین کنید و به آنها بفهمانید که هر دو آنها را دوست دارید و به آنها افتخار می‌کنید. یادتان باشد همه کودکان حتی تلخ‌ترین آنها هم خصوصیتی دوست داشتنی در خود دارند که بتوانید آن را برجسته کنید و به آن تاکید کنید.

در همه چیز عدالت را رعایت کنید

وقتی برای یکی از فرزندان خرید می‌کنید مطمئن باشید که خواسته‌های دیگری هم از نظرتان دور نمانده است. اگر امروز برای پسران توپ فوتبال می‌خرید، بهتر است همین امروز برای دخترتان هم چیزی بخرید حتی اگر یک گل سر کوچک باشد. اگر سن و سال و جنس فرزندان به هم نزدیک است بهتر است مشابه برایشان خرید کنید تا بهانه به دست آنها ندهید. اما تا می‌توانید سعی کنید بریگانه بودن آنها در نوع خود تاکید کنید. مثلا اگر یکی از آنها فوتبالیست خوبی است و دیگری خوب نقاشی می‌کشد می‌توانید برای یکی توپ فوتبال و برای دیگری مداد رنگی تهیه کنید و علت این تفاوت را هم گوشزد کنید.

مراقب رفتار و گفتارتان باشید

وقتی کودکی دارید که به نوزاد حسادت می‌کند، یادتان باشد که کودک بزرگ‌تر را با حرفه‌ایتان بر علیه کودک کوچکتر تحریک نکنید. مثلا به جای اینکه بگویید بچه خوابیده نمی‌توانیم به پارک برویم. به کودک بگویید: عصر وقتی هوا خنک‌تر شد به پارک می‌رویم. مسلما کودک می‌فهمد که با به دنیا آمدن فرزند دیگر شرایط تغییر کرده اما شما سعی کنید طوری رفتار کنید که این تغییرات برای کودک بزرگتر به تدریج جا بیفتد. مثلا اگر هر شب برای او قصه می‌گفتید و حالا نمی‌توانید هر شب این کار را بکنید اما می‌توانید از همسران بخواهید که گاهی او نوزادان را بخواباند تا شما بتوانید برای کودک بزرگتر قصه بخوانید. یا حتی وقتی که نوزادان آرام است می‌توانید آنها را کنار هم بخوابانید و برای هر دوشان قصه بخوانید.

احساسات خود را بیشتر بیان کنید

اگر فرزندان به خواهر و برادر کوچکترش حسادت می‌کند، ابراز محبتتان را نسبت به او بیشتر کنید. مثلا در طول روز بیشتر او را بغل کنید و در هر زمانی که می‌توانید به او توجه کرده و با او حرف بزنید و بازی کنید. وقتی او از خواهر و برادر کوچکترش مراقبت می‌کند و با آنها خوش رفتاری می‌کند او را تشویق کنید.

به او نشان دهید که چگونه با دیگر کودکان رفتار کند. مهربانی با کوچکترها و مراقبت از آنها را با رفتارشان به او یاد بدهید. تنها گفتن کافی نیست. او از رفتار شما یاد خواهد گرفت که با کوچکترها چگونه برخورد کند. وقتی کودک به خواهر و برادر کوچکش نزدیک می‌شود و سعی می‌کند با او بازی کند مدام او را تهدید نکنید و نترسانید. بلکه از این زمان برای یاد دادن رفتار با کودک بهره ببرید.

انضباط قاطعانه داشته باشید

به کودکان تان بفهمانید که باید به همدیگر احترام بگذارند و برای برداشتن اموال یکدیگر از هم اجازه بگیرند. اگر اتاق مجزا دارند به آنها بگویید که لازم است برای ورود به اتاق یکدیگر اجازه بگیرند و سپس وارد شوند.

\*\*\*

10 فرمان برای کنترل حسادت کودک:

(1) احساسات کودک را بشناسید

(2) همه یا هیچ را انتخاب نکنید

(3) لذت هدیه دادن را به او بچشانید

(4) بر توانایی‌هایش تکیه کنید

(5) کودکان را با هم مقایسه نکنید

(6) در همه چیز عدالت را رعایت کنید

(7) مراقب رفتار و گفتارشان باشید

(8) احساسات خود را بیشتر بیان کنید

(9) الگو باشید

(10) انضباط قاطعانه داشته باشید