

درباره قهرهای کودکان بیشتر بدانیم

بدون شک یکی از مهم ترین دلایل مشکلات ارتباطی که بین فرزندان و والدین به وجود می آید، ندانستن علت رفتارها از سوی دوطرف است .



سلامت نیوز : بدون شک یکی از مهم ترین دلایل مشکلات ارتباطی که بین فرزندان و والدین به وجود می آید، ندانستن علت رفتارها از سوی دوطرف است . کودک نمی داند هدف از رفتار سختگیرانه والدین چیست و والدین هم دلیل بعضی رفتارهای کودکان را نمی دانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ در کودکان یکی از شایع ترین رفتارها قهر کردن است. بیشتر والدین تصور می کنند کودکان فقط به یک دلیل قهر می کنند آن هم ناز کشیدن از سوی والدین است. در صورتی که چنین نیست و بچه ها در ناخودآگاه خود به دلیل ناامنی، ترس های مبهم، نداشتن توانایی های کلامی و جسمی و نداشتن کنترل بر احساسات خود قهر می کنند. خواندن این مطلب به والدین کمک می کند تا به میزان زیادی در برخورد با قهر کودکان هوشمندانه عمل کنند. قهر شکستن رابطه عاطفی بین دو نفر است که به شیوه های متفاوتی مانند قطع ارتباط چشمی و کلامی رخ می دهد و هدف آن ابراز ناراحتی به طرف مقابل است. قهر در واقع نوعی تنبیه است و وقتی کسی می خواهد فرد دیگری را تنبیه کند، قهر می کند، قهر بین افرادی که دلبستگی عاطفی به هم دارند، مرز صمیمیت را خدشه دار می کند اما کودک بیشتر برای برآوردن خواسته هایش از قهر استفاده می کند و چنانچه والدین واکنش مناسبی به کودک نشان ندهند، به این کار عادت می کند.

در برخورد با رفتارهای منفی کودک می توان از چند روش مانند زمان سکوت، محرومیت، اصلاح جبرانی، محرومیت از امتیازها و نادیده گرفتن استفاده کرد که در برخورد با قهر بهترین روش، همین نادیده گرفتن است. دکتر بیمان هاشمیان فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این مقدمه به خراسان می گوید: وقتی کودک با قهر کردن قصد باج گیری، جلب توجه افراطی و برآوردن خواسته اش را دارد والدین باید رفتار وی را نادیده بگیرند. کودکی که با قهر کردن جلب توجه می کند و والدین با تصور این که کودک کمبود توجه دارد، به او بیش از حد توجه نشان می دهند، در طول زمان سطح توقع او را بالا می برند و کودک همواره نیازمند توجه و محبت باقی می ماند. بنابراین حتی در ابراز محبت نباید افراط کرد زیرا محبت افراطی همچون کمبود ابراز محبت به کودک، استرس های شدیدی به او وارد می کند. یکی از راه های واکنش کودک نسبت به تغییر رفتار والدین، قهر است. در این زمینه والدین می توانند با واکنش مناسب، رفتارهای نادرست کودک را اصلاح کنند.

نادیده گرفتن، یک شیوه ساده و در عین حال دشوار برای رفع رفتارهای نادرست کودک است. در این روش والدین باید ارتباط چشمی با کودک را قطع و در عین حال ارتباط لمسی را حفظ کنند. این روش باید موقتی باشد و حتماً یک شیوه ارتباطی قطع شود نه تمام شیوه های ارتباطی زیرا اگر ارتباط چشمی، کلامی و لمسی را با کودک قطع کنیم، در واقع ما قهر کرده ایم، بنابراین در روش نادیده گرفتن حتماً باید یک راه ارتباطی با کودک را باز بگذاریم. اگر نادیده گرفتن موقتی کارساز نبود بهتر است ارتباط را با کودک به طور موقت اما کامل قطع کنیم و بلافاصله یک نفر را واسطه کنیم تا روابط دوباره برقرار شود. به عنوان مثال پدر با پسر قهر کند و بلافاصله مادر واسطه شود تا کودک رفتارش را اصلاح کند. بهتر است مادر از کودک سوال کند که چه مشکلی پیش آمده است نه این که حکم را صادر کند و از قبل کودک را متهم کند که پدر را ناراحت کرده است.

توجه داشته باشید که قطع ارتباط والدین با کودک باید کوتاه باشد و به سرعت رفع شود؛ به خصوص در سنین ۲ تا ۳ سالگی؛ زیرا کودک تفکری مشابه ما ندارد و تصور می کند که اگر مادر تغییر رفتار دهد، ممکن است در آن حالت باقی بماند از این رو استرس شدیدی به او وارد می شود. همچنین بهتر است همه چیز شفاف بیان شود تا کودک دقیقاً بداند کدام رفتارهای او نادرست بوده است و باید اصلاح شود. کلی گویی و در ابهام نگه داشتن موضوع در چنین شرایطی به کودک کمک نمی کند.

نکته این جاست که بسیاری از والدین تصور می کنند باید هرچه سریع تر موضوع قهر را خاتمه دهند، البته مدت قطع ارتباط والدین با کودک باید بسیار کوتاه باشد اما نباید بی نتیجه باشد و تبدیل به یک رفتار تکراری شود. همچنین کودک طی زمان یاد می گیرد برای امتیازگیری از خواهر، برادر یا همسالان قهر کند تا به خواسته اش برسد. گاهی کودک هنوز روش های صحیح حرف زدن یا برقراری

ارتباط را یاد نگرفته است بنابراین برای نشان دادن احساسات خود راهی جز قهر کردن پیدا نمی کند. گاهی احساس ناامنی و ترس از دست دادن پدر یا مادر باعث می شود با قهر کردن، آن ها را به سمت خودش بکشد.

دکتر هاشمیان با اشاره به این که کودکی که سرشت دشوار دارد یا به بی ثباتی هیجانی مبتلاست، ممکن است بیشتر به قهر کردن گرایش پیدا کند، می گوید: اگر والدین این دسته از کودکان مهارت های فرزندپروری را نداشته باشند و واکنش مناسبی به کودک نشان ندهند، این کودک است که مدیریت رفتار والدین را به دست می گیرد و از قهر کردن مانند ابزاری که با آن می تواند والدین را جهت دهد، استفاده می کند.

گاهی کودک به علت ترس از تنهایی، ترس از محیط و تاریکی قهر می کند تا والدین را تنبیه کند و آن ها را وادار به تغییر محیط یا رفتار کند. بیشتر این ترس ها در کودک نهفته است و گاهی تشخیص آن دشوار است.

اما کودک که دچار گنگی در احساس خود شده است، از قهر مانند یک ابزار دفاعی استفاده می کند تا از خود محافظت کند. همچنین کودکان بیش فعالی که کنترلی بر رفتار خود ندارند و نمی توانند هیجانانشان را کنترل کنند، در بازی های گروهی به سرعت آشفته می شوند و دعوا یا قهر می کنند. از سوی دیگر برخی والدین توقعات زیادی از فرزند خود دارند و آنچه از کودک می خواهند به دشواری قابل دستیابی است، والدین در مواجهه با کودک باید رشد هیجانی، عقلی و جسمی او را مدنظر قرار دهند و انتظارات واقعی از کودک خود داشته باشند.

در مواردی هم کودک از دیگران قهر کردن را یاد می گیرد و به ویژه وقتی تحت تاثیر همسالان است، تصمیم می گیرد به جای حل مشکل، قهر کند. گاهی فرزندان یک خانواده در رقابت با یکدیگر قهر می کنند و واکنش نامناسب والدین به این مشکل دامن می زند.

خوب است بدانید یک کودک از یک سالگی همدلی پدر و مادر را درک می کند و یک کودک ۵ ساله کاملاً مانند یک بزرگسال می تواند بین رفتارهای نمایشی و واقعی والدین تمایز قائل شود. ارتباط والدین با کودک باید با همدلی فراوان، از روی محبت و در کمال صداقت باشد و اگر ارتباط درست باشد، کودک نیازی نمی بیند برای جلب توجه والدین یا در رقابت با خواهر و برادر قهر کند. به این ترتیب رعایت نکردن اصول فرزندپروری، مهم ترین دلیل گرایش کودکان به قهر است. البته باید توجه داشت هر کودکی به الگوی تربیتی منحصر به فردی نیاز دارد و حتی فرزندان یک خانواده کاملاً شبیه هم نیستند. بنابراین بسته به سرشت کودک و رفتارهایی که از خود نشان می دهد، می توان رفتارها و عملکرد متفاوتی در پیش گرفت. اگر والدین اقتدار کافی داشته باشند و بر عملکرد فرزندان نظارت کنند، کودک دلیلی برای قهر کردن پیدا نمی کند.

وقتی اقتدار والدین کافی باشد و اصول فرزندپروری رعایت شود، کودک نمی تواند با قهر کردن باج بگیرد و یا با قهر کردن به نتیجه ای دست یابد. گاهی والدین واکنش نشان می دهند و با کودک قهر می کنند و کودک هم از این فرصت استفاده می کند تا هر کاری دوست دارد انجام دهد. بنابراین والدین باید هوشیار باشند تا منافع قهر کردن را از کودک بگیرند تا بی ثمر شود. بنابراین بهترین راه مقابله با قهر کودک، نادیده گرفتن آن است. والدین توجه داشته باشند که سرشت کودک را به هنگام برخورد با قهر او در نظر بگیرند و اجازه ندهند کودک رفتارهای آن ها را پیش بینی کند. والدین باید سعی کنند علت قهر کودک را شناسایی کنند و اگر کودک رشد عاطفی کامل پیدا نکرده است و یا توانایی برقراری ارتباط کلامی کامل با دیگران را ندارد، بهتر است با قاطعیت و مهربانی با او برخورد کنند و به او در شناسایی احساساتش کمک کنند.