



وقتی کودک روی اعصاب است چه واکنشی باید نشان داد؟

وقتی کودکتان روی اعصاب شما راه می رود چه واکنشی باید نشان دهید؟

سلامت نیوز : وقتی کودکتان روی اعصاب شما راه می رود چه واکنشی باید نشان دهید؟

مادری تعریف می کرد: «الا، دختر بچه سه ساله ام یک شب که به رختخواب رفت، به من زل زد و از ته دل اعلام کرد: "من به مامان جدید میخوام." هنوز چهار سال نشده است که به حرفه مادری اشتغال دارم و اکنون از این حرفه کنار گذاشته شده ام. بدتر از همه، الا دائماً و هر وقت که در فروشگاه برایش چیزی نمی خرم، این جمله اش را تکرار می کند. بعضی روزها نمی توانستم جوابش را ندهم و نگویم: «خوب من هم بچه جدیدی می خواهم!«

به گزارش سلامت نیوز به نقل از البرز؛ اینکه بچه از لحاظ گفتاری مهارت راه رفتن روی اعصابان را به دست می آورد، جزو رشد زبانی و رفتاری او محسوب می شود. باید به او یاد بدهید که مؤدب باشد و اجازه بیان منظورش را به او بدهید. نباید به او حرف هایی همچون "تو سه ساله ت است" بزیند. باید بدانید که در جواب حرف هایی مثل حرف های زیر، پاسخ مناسب پیدا کنید و گاهی اصلاً جواب ندهید:

۱. "ماله منه!"

سارا از ایالت آیووا می گوید: «پسر سه ساله ام، ادیسون، هرچه برادر ۱۸ ماهه اش، وستون، دارد می خواهد، حتی اگر چیزی باشد که در جعبه اسباب بازی ها خاک گرفته باشد. چیزی که همیشه مرا عصبانی و دیوانه می کند، این است که این چیز همیشه اسباب بازی کوچکی مانند دندانگیر است. به او می گویم: "خب حالا می خواهی چه کار کنی؟ فقط می خواستی آن را از برادرت بگیری؟" حالا که وستون کمی راه افتاده و چند کلمه حرف می زند، در خانه راه می افتد و می گوید: "ماله منه، ماله منه..." من هم به ادیسون جواب می دهم که "خوب پس دیگر نمی توانی روی مبل پیش من بنشینی."«

روش بهتر: با آنکه جواب بچه را دادن و او را مغلوب کردن بسیار وسوسه انگیز است، ولی نشان دادن اشتباهشان به آنها موجب سردرگمی و گیجی آنها می شود.

آقای ری لوی که یک فرزند دارد می گوید: «نادیده گرفتن رفتار او بهترین گزینه است، ولی من خودم به عنوان یک روانشناس بالینی نمی توانم این کار را بکنم. باید چیزی بگویم که از آن مطمئن باشم. باید جمله ای کوتاه به او بگویم که دیگر حرفی نداشته باشد. مثلاً بگویم متأسفم. نمی شود. بدین ترتیب چیز غلطی نگفته اید.«

۲. "عادلانہ نیست."

خانمی از می سی سی پی که سعی داشت نگذارد پسر ۴ ساله اش یک قسمت دیگر از سریال مورد علاقه اش را ببیند، همیشه وقت خواب با پسرش این مسئله را داشت که پسرش، ویلیام، می گفت: "این عادلانه نیست." بعد دست به سینه می گذاشت و در حال قدم می زد و دوباره می آمد و می گفت: "مامان، این عادلانه نیست." مادرش هم در جواب می گفت: "ببین پسر جان، یا همین الان تلویزیون را خاموش می کنی یا تا یک هفته اجازه نداری تلویزیون تماشا کنی."

روش بهتر: شب هایی که این خانم کمی صبورتر است از مثال ملموس تری برای بچه استفاده می کند و توضیح می دهد که چرا همیشه همه چیز به خواسته او نخواهد بود. او به پسرش می گوید: "بابا دوست ندارد همیشه در مدرسه باشد، ولی الان مجبور

است". ترجمه این جمله اینست: "حتی بزرگترها هم هر آنچه می خواهند بدست نمی آورند". این روش معمولاً جواب می دهد.

۳. "تو رئیس من نیستی."

آلنور پیترسن سه ساله از سنت لوئیس می خواهد همه کارها را خودش انجام دهد. وقتی مادرش عجله دارد و او را سوار ماشین می کند و کمربندش را می بندد، آلنور می گوید: "تو رئیس من نیستی."؛ اما، مادرش، زبانش را گاز می گیرد که جواب ندهد: "مطمئنم؛ تو رئیس من نیستی."

روش بهتر: به عنوان مادر نباید درگیر کلمات شوید، بلکه باید احساسات پشت این حرف را درک کنید. باید از خودتان بپرسید: "چرا فرزندم این حرف را می زند؟ چه می خواهد بگوید؟ چطور می توانم کمکش کنم که حرفش را درست تر بیان کند؟" او فهمید که دخترش دوست دارد انتخاب داشته باشد. بنابراین به او یاد داد که بجای جمله قبلی بگوید: "دوست دارم انتخاب داشته باشم".

۴. "همین الان میخوامش!"

خانمی تعریف می کرد: "وقتی داشتم شام درست می کردم، دخترم آمد و بیسکویت خواست. وقتی گفتم که برای دسر برایش بیسکویت می آورم، شروع به گریه زاری کرد و گفت: "من الان بیسکویت میخوام!" هیچکدام از تلاش هایم برای قانع کردن او موفق نبود. او دائماً اصرار می کرد. برای آنکه "الان میخوام" هایش پایان یابد، تسلیم شدم و به او بیسکویت دادم."

روش بهتر: آقای پل کولمن، پدر سه فرزند می گوید: "من معمولاً روی حرفم می ایستم و معتقدم که وقتی یک بار تسلیم گریه و زاری و نق های بچه شوید، چندین سال نوری عقب می مانید. اگر یک بار یا دوبار خواسته او را انجام دهید، دیگر باید همیشه این کار را بکنید. ولی اگر چند بار او را نادیده بگیرید، دیگر ذهن او منحرف می شود و تکرار نمی کند. حداقلش این است که در آینده روی اعصاب کسی نخواهد بود."

۵. "تو هیچ وقت اجازه نمیدی کاری انجام بدم."

کارل ماری، ده ساله، همیشه ناله می کند که مادرش اجازه نمی دهد کاری بکند. مادرش، کارلا، هم جواب می دهد: "می دانی چیه؟ راست میگی. می دارم تنهایی واسه خودت زندگی کنی. ولی برای اجازه خونه ۸۰۰ دلار، برای غذا ۲۰۰ دلار و ... ازت می گیرم."

روش بهتر: شاید سخنرانی کردن برای بچه او را ساکت کند، ولی مشکل را حل نمی کند. مشکل را با این جواب حل کنید: "چیزی شده؟ چون فکر می کنم از اینکه اجازه ندادم هر کاری دلت میخواد بکنی ناراحتی؟ تو تقریباً اجازه داشتی هر کاری دلت میخواد بکنی." بدین ترتیب راه مکالمه باز می شود.

۶. "دوستت ندارم."

قطعاً هر مادری که بچه را از انجام کار محبوبش باز می دارد، این جمله را شنیده است. مادری می گفت: "وقتی از فرزندم خواستم که کتاب داستانش را زمین بگذارد و اتاقش را مرتب کند، به من گفت: "ازت متنفرم!" این مادر می گوید: "به او گفتم می تواند امشب در رختخوابش بخوابد چون فردا می خواهم برایش مادر جدیدی پیدا کنم که برود با او زندگی کند، ولی بدون اسباب بازی هایش!"

روش بهتر: کارشناسان متفق القول هستند که نباید این موضوع را شخصی کرد. بچه ها وقتی ناامید یا عصبانی می شوند از این حرف ها می زنند. این بدان معنا نیست که شما والدین بدی هستید. البته تحمل اینکه آنها به مهارت های مادری شما بی احترامی کنند آسان نیست، ولی درست نیست که حرفی بزنید که فرزندتان فکر کند از اینکه از دستش خلاص شوید خوشحال می شوید یا اینکه شما هم از او متنفر هستید. چون بچه های زیر ۹ سال تفکر لفظی دارند و روانشناسی معکوس این مسئله را درک نمی کنند و با این جواب ممکن است اعتماد آنها را کاهش دهید.

برای آنکه آرام بمانید، سعی کنید دلیل واقعی حرف آنها را بفهمید: برای شان هر دو ۷ ساله از ویسکانسین، دلیل واقعی، عصبانیت و خستگی بود. در راه برگشت از تمرین فوتبال، وقتی مادرش قبول نکرد برایش همبرگر بخرد، به او گفت: "دوستت ندارم! تو دوست من نیستی!" وقتی به خانه رسیدند همه چیز فراموش شده بود.

مادرش فهمید که منظور پسرش از "دوستت ندارم" این بود که خیلی خسته است و این موضوع به این مادر کمک کرد که ناراحت نشود. اگر ناراحت شدید سریعاً جواب ندهید، صبر کنید تا آرامتر شوید، بعد برای مثال بگویید: "وقتی به من می گویی از من متنفری، به احساساتم صدمه می زنی". معمولاً وقتی بچه آرام می شود، پشیمان می گردد.

او می گوید که درخواست های مادر جدید اخیراً از بین رفته اند. وقتی شب ها به اتاقش نمی رود که شب بخیر بگوید، فرزندش به او می گوید: "#171;تو به احساساتم لطمه می زنی.«

گاهی اوقات بهتر است که به بچه ها بگوییم: "بیخشید، متأسفم"