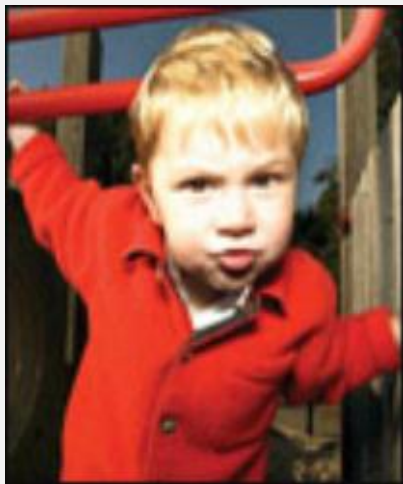


7 نکته برای درمان کودکان لجباز



لجبازی به شکل ها و دلایل مختلف در کودکان بروز می کند ، معمولا این واژه را درباره کودکان زیر ۳ سال با احتیاط به کار می برند چون در بیشتر این کودکان ، این نوع واکنش رفتاری، هدف دار نیست و کودک به علت مشکلات جسمی و یا تعارضات درونی، مشکلات خود را به صورت گریه ، نق زدن ، پرخاشگری ، بی خوابی، امتناع از خوردن غذا و بی اختیاری ادرار و مدفوع نشان می دهد .

سلامت نیوز : لجبازی به شکل ها و دلایل مختلف در کودکان بروز می کند ، معمولا این واژه را درباره کودکان زیر ۳ سال با احتیاط به کار می برند چون در بیشتر این کودکان ، این نوع واکنش رفتاری، هدف دار نیست و کودک به علت مشکلات جسمی و یا تعارضات درونی، مشکلات خود را به صورت گریه ، نق زدن ، پرخاشگری ، بی خوابی، امتناع از خوردن غذا و بی اختیاری ادرار و مدفوع نشان می دهد .

مشکل اصلی را بیابید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ در این گونه موارد باید به دنبال پی بردن به علت مشکل و رفع آن بود. واکنش هایی نظیر تنبیه کودک و یا بی توجهی به او می تواند زمینه ساز ایجاد تصویری نامطلوب از والدین در ناخودآگاه کودک باشد که بعدها به شکل خشم هدف دار خود را نشان می دهد.

با کودک مدارا کنید

با اینگونه کودکان باید مدارا کرد و ابتدا زمینه های بروز لجبازی را شناسایی کرد، سپس کودک را از آن دور کرد ، به عنوان مثال کودکی را که در بازار از والدین می خواهد هرچیزی را برایش بخرند، نباید به بازار بُرد و همیشه درباره برآوردن خواسته هایش یک چیز دیگر را باید جایگزین کرد مثل ابزار پلاستیکی به جای واقعی و دور نگاه داشتن وسایل خطرناک از دسترس کودک .

اما کودکان پس از پایان سه سالگی و آغاز چهار سالگی وارد حیطه اجتماعی می شوند و رفتارهای مختلف را از یکدیگر می آموزند و با الگوبرداری منفی سعی می کنند در رابطه با والدین خود آن را اجرا کنند و این امر تا حدود زیادی آگاهانه و هدفمند است و کودک با آزمون و خطاهایی که می کند سعی در به زانو درآوردن والدین و تسلیم آن ها در برابر خواسته هایش دارد و با این کار به سیطره قدرت خود و خود محوری اش ادامه می دهد و برای این کار ، بهانه هایی نیز برای خود دارد مانند وجود رقیبی به عنوان برادر و یا خواهر کوچک تر و یا به علت رفتن به مهد کودک و یا مواردی از این قبیل ، این گروه از کودکان ، اعتماد به نفس پایینی دارند و نسبت به دیگر کودکان تعارضات درونی بیشتری دارند و سطوح ترس و اضطرابشان بالاتر از همسالانشان است.

به کودک میدان دهید

برای درمان لجبازی کودکان در ابتدا باید روی استقلال آن ها به شکل عملی و فکری کار شود، والدین باید به کودک میدان دهند تا خودش کارهای شخصی اش را انجام دهد و در برخی زمینه ها نظر او را جویا شوند ، فعالیت هایی از این قبیل با عث خودباوری بیشتر کودک و جلب توجه به صورت مثبت می شود و انرژی بالقوه کودک را به سمت مثبت هدایت می کند .

اعمال روش خاموشی

از طرف دیگر باید روش #171«خاموشی را اعمال کرد ، به این مفهوم که والدین در مقابل رفتارهای منفی کودک هیچ واکنش کلامی ، دیداری و شنیداری انجام نمی دهند و گویی چیزی را ندیده اند ، کودک پس از چند بار تکرار رفتار منفی، به علت دریافت نکردن پاسخ، پی می برد که کارش بیهوده است.

روش تقویت رفتار ناهمساز

وقتی شدت رفتارهای کودک نسبت به قبل کاهش یافت والدین باید روش [#171& تقویت رفتار نا همساز](#) را اجرا کنند، یعنی رفتار مقابل رفتار منفی کودک را به محض سر زدن از کودک ، تقویت کنند ، مثلا کودکی که گریه می کند به محض آن که ساکت شد ، توسط والدین مورد توجه و تشویق قرار گیرد .

رژیم غذایی مناسب

شاخص های دیگری که باید در نظر داشت ، استفاده از رژیم غذایی صحیح است، مصرف بیش از اندازه سردی ها ، تنقلات، کاکائو، نمک و سرکه باعث تحریکات عصبی کودک و تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای بیش از یک ساعت در روز باعث تشکیل امواج مخرب در مغز کودک و عصبانیت او می شود ، کم خوابیدن کودک نیز باعث افزایش لجبازی می شود ، خواب شب مهم تر از خواب روز است چون در خواب روزانه عواملی نظیر نور و صدا باعث بر هم خوردن ریتم خواب می شود و کودک با وجود خواب زیاد ، پس از بیداری آرامش ندارد .

مراجعه به مشاور

درباره لجبازی های شدید کودکان که گاه به صورت گریه های طولانی و کبودی لب ها و واکنش های غیر عادی خود را نشان می دهد ، بررسی امواج مغز کودک و مراجعه به روان پزشک و روان شناس کودک ضرورت دارد .