



## چگونه رفتارهای منفی کودکان خود را تغییر دهیم / از توجه و تشویق تا مهارت بی‌اعتنایی

تربیت درست و هدفمند کودک توسط والدین با اینکه امری به ظاهر ساده و معمولی در روند زندگی تلقی می‌شود...

تربیت درست و هدفمند کودک توسط والدین با اینکه امری به ظاهر ساده و معمولی در روند زندگی تلقی می‌شود، اما بدون شک یک هنر و مهارت است که اصولی دقیق دارد و نیازمند دانش و آگاهی خاص خود است. به گزارش خبرگزاری مهر، مهمترین وظیفه والدین در قبال کودکان خود، تربیت درست و سالم آنهاست؛ مسئولیتی که اگر درست انجام شود نتایجی ارزشمند برای خانواده و جامعه خواهد داشت. تربیت درست اصول و قواعدی دارد که خیلی از والدین به آن واقف نیستند و روند تربیتی کودکان خود را آگاهانه پیش نمی‌برند که هم کودک را در مسیر نادرستی قرار می‌دهد و هم برای خود آنها سخت و گاهی طاقت فرسا است.

بر همین اساس، وقتی والدین از رفتار فرزندشان در مانده می‌شوند و نمی‌توانند هیچ خصوصیت خوبی در فرزندشان ببینند با وجود آن که به فرزندشان علاقه دارند آنچنان کنترل خود را از دست می‌دهند که به تدریج صفات مثبت بچه‌هایشان را نمی‌توانند ببینند. در نتیجه پرخاشگرتر و خشن‌تر می‌شوند تا بتوانند قدرت را بالاخره به دست گیرند.

برخی از والدین هم به جای این که پرخاشگری کنند، کم‌کم از لحاظ عاطفی از فرزند خود دور می‌شوند. هر دو نوع رفتار آنها منفی و حاکی از انعطاف ناپذیری است و واقعا به عصبی شدن می‌انجامد.

کودکی که هیچ‌گونه توجهی از جانب والدین نمی‌بیند کم‌کم طوری رفتار می‌کند که توجه بیشتری را جلب کند، حتی اگر این جلب توجه به کمک رفتار ناخوشایند و منفی باشد. "این گفته قدیمی که توجه منفی بهتر از بی‌توجهی است" در مورد رفتار کودکان صادق است. پس برای از بین بردن رفتارهای منفی کودکان و اصلاح رفتار خودمان به نکات ذیل توجه کنیم:

- توجه به جنبه‌های مثبت کودکان؛ اولین قدم در کار اصلاح رفتار، شناسایی خصوصیات خوب فرزندمان است.

- توجه و تشویق را به کار بگیریم؛ توجه نشان دادن صرفا توصیف کارهایی است که کودک انجام می‌دهد، یعنی والدین با حرف زدن درباره‌ی مثلا بازی، نشان می‌دهند که کاملا به کودک توجه دارند و کودک نیز احساس می‌کند که والدینش در بازی او کاملا شرکت دارند. دومین نوع کنش متقابل مثبت که والدین می‌توانند بیاموزند این است که رفتار خوب را تشویق کنند. این کار را می‌توان با در آغوش کشیدن کودک، بوسیدن او یا نوازش و یا گفتن یک عبارت خوشایند انجام داد.

جملات کلی مثل "تویسر یا یک دختر خوبی هستی" در مورد آنچه کودک در همان موقع انجام داده مفید است. در سایر موارد بهتر است دقیق‌تر باشیم مانند گفتن این جمله "متشکرم که اسباب بازی‌هایت را جمع و جور کردی". جملات به خصوص از این نظر مفید است که به وضوح به کودک می‌آموزد که والدین چه می‌خواهند. برای هر دو مشخص می‌شود که رفتار خوب کدام است و بد کدام.

- آموزش بدهیم و رابطه مثبت برقرار کنیم؛ وقتی رفتار مثبت از بچه دیدیم به او بگوییم که این رفتارت خوب است. به وسیله توجه نشان دادن به رفتار مثبت فرزند خود، با او رابطه مثبتی برقرار کنیم.

- اهداف تغییر را تعیین کنیم؛ لازمه تعیین اهداف تغییر، برقراری ارتباط مثبت با فرزندمان است. وقتی همه چیز به نظر بد برسند، والدین به سختی می‌توانند برنامه ریزی کنند که چه رفتاری را می‌خواهند تغییر دهند. فرآیند تغییر رفتار دو حالت دارد. اگر والدین می‌خواهند رفتاری در فرزندمان متوقف شود در این صورت باید رفتاری دیگر جای آن را بگیرد. اگر قرار است فرزندمان دست از شکستن اسباب بازی‌های خود بردارد باید معلوم شود که به جای آن چه کاری می‌تواند بکند؟ همین که والدین در این باره فکر می‌کنند و دلشان می‌خواهد فرزندانشان چه کارهایی را انجام دهند، نه این که چه کارهایی را انجام ندهند، کل جهت‌گیری آنان در مورد تربیت فرزندانشان تغییر می‌کند.

- گاهی بی‌اعتنایی کنیم؛ مهارت دیگری که مکمل توجه نشان دادن مثبت است، بی‌اعتنایی است. به کار بردن توجه مثبت با بی‌اعتنایی، روشی موثر و آرام برای کنترل رفتار هستند.

البته توصیه می شود قبلاً درباره علت بی اعتنایی با کودک صحبت کنیم، اگر به فرزندان هشدار داده نشود که قرار است به جای اینکه بر سرشان فریاد کشیده شود به آنان بی اعتنایی شود میزان رفتار مشکل آفرین در آنان موقتاً افزایش می یابد. علت این امر این است که هنوز نقش های جدید را نیاموخته اند و هنوز می کوشند تا به کمک روش های قبلی توجه والدین را به خود جلب کنند. لذا برای مدت کوتاهی به همان روش قبلی خود عمل می کنند تا اینکه تشخیص دهند که دیگر با این روش نمی توانند توجه والدین را به خود جلب کنند.

برای اینکه بی اعتنایی به کودک ثمربخش باشد باید والدین بیاموزند که برای مدت کوتاهی هیچ ارتباطی با کودک برقرار نکنند و خود را کاملاً آرام و بی علاقه نشان دهند. روبرگرداندن از کودک و نگاه نکردن به او، دست نزدن و حرف نزدن با او، همه اینها ویژگی های بی اعتمادی به کودک است. همین که کودک دست از بدرفتاری برداشت والدین می توانند دوباره به او توجه نشان دهند. البته این مراحل باید کوتاه باشد و نباید تمام روز ادامه یابد.