

## هدف کودکان از بدرفتاری هایشان چیست؟



اگر به خاطر درد قفسه سینه نزد پزشکی بروید، انتظار دارید با انجام آزمایشی مشکل را تشخیص و برنامه درمانی مناسب ارائه دهد. چرا که درد قفسه سینه ناشی از عوامل گوناگونی خواهد بود و برای اینکه پزشک به علت دقیق پی ببرد، نیازمند آزمایشات گوناگون است.

سلامت نیوز: اگر به خاطر درد قفسه سینه نزد پزشکی بروید، انتظار دارید با انجام آزمایشی مشکل را تشخیص و برنامه درمانی مناسب ارائه دهد. چرا که درد قفسه سینه ناشی از عوامل گوناگونی خواهد بود و برای اینکه پزشک به علت دقیق پی ببرد، نیازمند آزمایشات گوناگون است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها؛ اگر سعی کنیم بدون توجه به مشکل بنیادی، نشانه را درمان کنیم، در بهترین حالت، غیرمؤثر خواهد بود و در بدترین حالت شاید باعث صدمه بیشتر شود. بنابراین درست مانند پزشکان، اگر می خواهیم پاسخ مؤثری به بدرفتاری فرزندمان بدهیم، باید اول علت را بشناسیم، نه اینکه فقط به نشانه واکنش نشان بدهیم.

در این مقاله سعی داریم اهداف کودکان از بدرفتاری هایشان را برای شما توضیح بدهیم تا بتوانید با شناسایی علت، راهکار مناسب را اتخاذ کنید. فرزندان از رفتار بد خود، همیشه هدفی را دنبال می کنند. شما به عنوان والد می توانید با شناخت هدف فرزندان از بدرفتاری هایش، با آنها متناسب برخورد کنید و جلوی مشکلات رفتاری آنها را بگیرید. هدف های بچه ها از بدرفتاریشان عبارتند از: جلب توجه، اعمال قدرت، انتقام گرفتن و عاجز جلوه دادن.

کودکان این رفتار را از موقعیت خود در خانواده، حرف ها و اعمال والدین و سبک های فرزندپروری یاد می گیرند. اگر دقیق تر بخواهیم بیان کنیم؛ کودکانی که احساس تعلق ندارند، احساس ناامنی و انزوا می کنند، ممکن است؛ با جلب توجه منفی، ثابت کنند به جایی و کسی تعلق دارند.

کودکانی که احساس توانایی نمی کنند و نتوانند خود را شایسته حقوقشان بدانند، ممکن است با کنترل کردن دیگران با نشان دادن اینکه دیگران نمی توانند آنها را کنترل کنند، به دنبال اعمال قدرت باشند. همچنین کودکانی که احساس می کنند به حساب نمی آیند، ممکن است سعی کنند دیگران را به خاطر احساس بی اهمیت بودن خودمجازات کنند و از آنها انتقام بگیرند.

سرانجام کودکانی که بدون احساس دلگرمی، اغلب احساس عاجز بودن می کند، ممکن است قبول کنند ناتوان هستند، پس خود را عاجز جلوه می دهند. برای مثال کودکی ممکن است فراموش کند سر وقت بیاید، چون می خواهد به او یادآوری کنید، چرا که توجه شما را می خواهد.

کودک دیگر ممکن است فراموش کند، چون می خواهد به شما نشان دهد نمی توانید او را مجبور به انجام خواسته خود کنید. کودک دیگر ممکن است فراموش کند تا شما را نگران کند. این کودک احساس لطمه می کند و می خواهد با انتقام گرفتن از شما، مقابله به مثل کند؛ و سرانجام کودکی ممکن است فراموش کند، چون برای پذیرش هر نوع مسئولیت احساس ناتوانی می کند و می خواهد راحتش بگذارد و از وی انتظار نداشته باشید، این کودک با اجتناب یا نشان دادن بی کفایتی می خواهد از عزت نفسش حفاظت کند. والدین باید این نکته را مد نظر داشته باشند؛ بدرفتاری از منظر کودک، راه حلی است برای برطرف کردن مشکل او، بنابراین باید به کودک خود کمک کنیم راه حل دیگری را بیابد.

برای خیلی از والدین تفکیک و شناسایی این علل چهارگانه بسیار سخت به نظر می رسد. به سادگی می توانید از دو طریق بفهمید وقتی فرزندان یک بدرفتاری انجام داد، هدفش کدام یک از این علل چهارگانه بوده است. این دو روش عبارتند از:

1- نوع احساس و عکس العملی که در اثر بدرفتاری کودکان در شما ایجاد شده است مورد توجه قرار دهید.

وقتی کودک بد رفتاری را انجام داد و شما تادیبی را در نظر گرفتید اما جواب نداد، ابتدا به درون خود رجوع کنید و ببینید در قبال رفتار این کودک، چه احساسی پیدا کردید. اگر خشمگین هستید، هدف کودک جلب توجه است؛ اگر به عنوان والد احساس تهدید می کنید، شاید کودکتان قصد قدرتمایی دارد؛ اگر به خاطر رفتار فرزندتان آزرده و ناراحت شدید، انتقام جویی می تواند هدف فرزندتان باشد؛ و نهایتاً اینکه اگر به عنوان والد احساس بی کفایتی کردید، فرزندتان به دنبال ایجاد تصور بی کفایتی و عاجز جلوه دادن است.

2- عکس العمل کودک را، وقتی به او متذکر می شویم که رفتار خود را ترک کند، زیر نظر داشته باشید.

در این مواقع، اگر کودک به رغم تذکر به رفتارش همچنان ادامه داد، هدف جلب توجه است اما اگر کودک از عدم اعتنا استفاده کرد یا رفتارش را شدت بخشید، به احتمال زیاد هدفش نشان دادن قدرت است؛ همچنین اگر کودک موجب جریحه دار کردن احساس شما شد و دلخور و آزرده تان کرد، می تواند نشان از انتقام گرفتن باشد؛ سرانجام اینکه اگر به کودک تذکر دادید، اما کودک عجز و نیاز نشان داد و کمک شما را خواست و مجبور به کمک کردن و تسلیم شدید، این کودک احساس بی کفایتی را هدف بد رفتاری خود قرار داده است.

در مقابله با این اهداف بد رفتاری، چه بکنیم؟

حال که متوجه اهداف کودکان شدید و توانستید آن را بیابید، می توانید به طریق زیر با فرزند برخورد کنید. در راهکارهای زیر این مقصود را دنبال خواهید کرد که به کودک یاد بدهید از شیوه های سالمتری برای برآوردن نیازهای خود استفاده کند.

راهکارهای مقابله با جلب توجه کودک:

این معمولی ترین هدف اشتباه کودک است و هنگامی مطرح می شود که کودک کشف کند جلب توجه احساس خوبی به او می دهد. البته همه ما به توجه نیاز داریم اما توجه همیشگی و انحصاری، که خواست این کودکان است، غیرقابل قبول و غیرممکن است. پس باید به آنان یاد دهیم این نیاز را به درستی برآورده کنند، برای این منظور:

\* توجه داده شده به رفتار کودک را کاهش دهید: بدانید مجبور نیستید به همه رفتارهای جزیی کودک توجه کنید. به خاطر داشته باشید، کودکان به رفتارهایی می پردازند که با انجام آن توجه والدین را جلب می کنند. پس کمتر به اینگونه رفتارها توجه کنید و از هنر نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید.

\* به رفتارهایی که می خواهید افزایش یابد، توجه کنید: وقتی رفتار مثبت کودک را مورد توجه قرار می دهید و رفتار منفی را نادیده می گیرید، کودک به زودی درمی یابد برای جلب توجه شما به چه رفتارهای سالمی گرایش یابد.

\* کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید: وقتی زمان خیلی زیادی را صرف حرف زدن و توضیح دادن می کنیم، کودک ما را جدی نمی گیرد. پس وقتی خواسته ای را داشتید، فقط یک بار بگویید و سپس به چیزی که گفتید عمل کنید. مثلاً کودک را یک بار برای صرف شام صدا کنید، بعد غذا را بکشید، چون اگر کودک نیاید، غذا سرد می شود و خود او مسئول است.

\* کارهایی را به کودک بدهید تا با مفید بودن برای دیگران توجه مثبت به دست آورد: مثل چیدن سفره، با این کارها کودک رابه سمت رفتار مشارکتی جهت می دهید.

\* القای حس تعلق به کودک: می توانید با بیان عباراتی از قبیل «عزیزم»، «فرزندم»، «دخترم یا پسرم»، همچنین با به کار بردن جملاتی نظیر «از داشتن تو راضی هستم»، «به تو افتخار می کنم»، احساس تعلق را به کودک انتقال دهید.

\* محبت نامشروط به کودک داشته باشید: برای این منظور گاهی اوقات و بدون هیچ دلیلی، کودک خود را در آغوش بگیرید و او را نوازش کنید. در اینگونه موارد کودک خواهد فهمید برای کسب محبت شما، حتماً نباید کار خوبی انجام بدهد، بلکه شما در هر شرایطی او را دوست دارید.

راهکارهای مقابله با قدرتمایی کودک

شناخت و فهم دلیل نمایش قدرت کودک، که عموماً برای نشان دادن توانایی است، کمک می کند خشممان را مهار کنیم و پاسخ بهتری بدهیم. می توانیم تقویت کردن این هدف اشتباه را متوقف و شروع به هدایت رفتار کودک به سمت رویکردهای سازنده تر برای

احساس توانایی کنیم. بدین منظور:

\* درباره اینکه آنها چه می توانند انجام دهند صحبت کنید نه اینکه چه نمی توانند: مثلا به جای اینکه بگویید &#171;نمی توانی تلویزیون نگاه کنی مگر اینکه تکالیف را بنویسی»، که جمله ای منفی و نشان از نتوانستن است و بنابراین کودک به مقابل برمی خیزد، می توانید بگویید &#171;ابتدا تکالیف را انجام بده و بعد تلویزیون نگاه کن».

\* هنگام متذکر شدن بر بد رفتاری تمرکز کنید نه شخصیت کودک: این را بدانید گرچه ممکن است اعمال کودک غیرقابل تحمل باشد اما خود کودک مورد پذیرش است. مثلا به جای اینکه بگویید &#171;چقدر بچه شلخته ای هستی»، بگویید: &#171;وسایل اتاقت، به هم ریخته به نظر می رسند»، اینگونه بیان، اجازه و فرصت تغییر به کودک می دهد.

\* به کودک مسئولیت واقعی بدهید: تشویق و واگذاری برخی کارها متناسب با توانایی کودک، کمک می کند احساس توانایی لازم را کسب کند.

\* درباره قوانین و پیامدها با کودک صحبت کنید: بهتر است درباره بد رفتاری فرزندان از قبل با آنها صحبت و به صورت مشارکتی برای اعمال پیامدها تصمیم گیری کنید. در این صورت، حتی وقتی بد رفتاری صورت می گیرد، کودک با شما مقابله نمی کند زیرا به توافق قبلی رسیده بودید.

\* از کودک نظرخواهی کنید: در انجام و تصمیم گیری برخی امور خانه با کودک مشورت کنید و در برخی موارد نیز نظرات او را اعمال کنید.

\* حق انتخاب بدهید: در برخی موارد که نگران از مقاومت کودک هستید، از بین گزینه های مختلف که به کودک معرفی می کنید به او حق انتخاب بدهید.

راهکارهای مقابله با انتقام کودک

کودکی که به انتقام متوسل می شود، آنقدر فشار می آورد تا اینکه والدین آشفته شوند و از کوره در بروند. برخی راهکارهای موثر برای این کودکان عبارتند از:

\* فهرستی از نکات مثبت کودک تهیه کنید: این فهرست کمک می کند بدانید کودکان، هنوز قابل تحمل است به خصوص زمانی که احساس باخت و رنجش می کنید. از این فهرست برای تمجید کودک نیز استفاده کنید.

\* تلافی نکنید: عموما در اینگونه مواقع کودکان از بددینی و ناسزا برای جریحه دار کردن احساسات شما استفاده می کنند، اگر مقابله به مثل کنید یعنی کودک را مورد فحش و ناسزا قرار دهید، دور باطلی تشکیل می شود که شاید نتوانید دیگر آن را قطع کنید.

\* اعمال مثبت را تشویق کنید: هر وقت عمل مثبتی را در او دیدید به تشویق و تحسین بپردازید، نه اینکه با بیان جملاتی مثل &#171;از تو این رفتار خوب بعید است»، &#171;چه عجب!« و مانند آن، به سرزنش کودک بپردازید.

\* آرامش خود را حفظ کنید: در لحظه عصبانیت موقعیت را موقتا ترک کنید و بعد از کسب آرامش برگردید.

راهکارهای مقابله با احساس بی کفایتی کودک:

وقتی در تربیت خود احساس بی کفایتی دارید یا فکر می کنید کودکان فرد ناتوانی است و در واقع احساس دلسردی و ناامیدی کردید، به موارد زیر توجه کنید:

\* به کودک نشان دهید اشتباه طبیعی است: وقتی کودک در انجام یک رفتار دچار شکست شد، می توانید با پرسیدن عباراتی مانند &#171;دفعه بعد می توانی چه بکنی تا این اتفاق نیفتد»، &#171;این باعث شد دفعه بعد جبران کنی» یا بیان داستان های افرادی که شکست خوردند و بعد موفق شدند، کودک را دلگرم نگه دارید.

\* کارهایی از کودک بخواهید که بتواند موفق شود:

وقتی دستوری به کودک می دهید یا از او تقاضا دارید، این را مد نظر داشته باشید آیا می تواند با توجه به شرایط و توانایی هایش

آن را انجام دهد. در واقع کمتر کارهایی را به فرزند واگذار کنید که شکست بخورد.

\* تسلیم نشوید: وقتی فرایند جبران را آغاز کردید، در کنار کودک باشید، شاید این امر زمان ببرد، قرار نیست ناامید شوید و دوباره کار کودک را خودتان انجام دهید.

#### اعمال قدرت

- \* درباره اینکه آنها چه می توانند بکنند صحبت کنید نه اینکه چه نمی توانند
- \* هنگام متذکر شدن بر بد رفتاری تمرکز کنید نه شخصیت کودک
- \* با کودک نجنگید
- \* به کودک مسئولیت واقعی بدهید
- \* درباره قوانین و پیامدها با کودک صحبت کنید
- \* از کودک نظرخواهی کنید
- \* حق انتخاب بدهید

#### جلب توجه

- \* توجه داده شده به رفتار کودک را کاهش دهید
- \* به رفتارهایی که می خواهید افزایش یابد، توجه کنید
- \* کمتر حرف بزنید و عمل کنید
- \* کارهایی را به کودک بدهید تا با مفید بودن برای دیگران توجه مثبت به دست آورند
- \* اوقات ویژه با کودک داشته باشید
- \* القای حس تعلق به کودک
- \* محبت نامشروط به کودک داشته باشید

#### انتقام

- \* فهرستی از نکات مثبت کودک تهیه کنید
- \* تلافی نکنید
- \* اعمال مثبت را تشویق کنید
- \* آرامش خود را حفظ کنید

#### عاجز جلوه دادن

- \* برای تربیت درست وقت بگذارید
- \* به کودک نشان دهید که اشتباه طبیعی است
- \* کارهایی از کودک بخواهید که بتواند موفق شود
- \* هر تلاش و بهبود کوچکی را تشویق کنید
- \* خودگویی مثبت را یاد بدهید
- \* تسلیم نشوید