

هفت راه برای درمان لجبازی کودکان

لجبازی يك نوع رفتار و واكنش نامطلوب است که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد، از جمله آسیب رساندن به خود و دیگران ، ناسزا گفتن ، گریه کردن و فریاد کشیدن ، شکستن وسایل و ...



سلامت نیوز : اصولاً "لجبازی يك نوع رفتار و واكنش نامطلوب است که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد، از جمله آسیب رساندن به خود و دیگران ، ناسزا گفتن ، گریه کردن و فریاد کشیدن ، شکستن وسایل و ...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ناز ؛ در افراد لجباز پایین بودن اعتماد به نفس و عدم داشتن خود باوری مثبت و پذیرفتن خود واقعی مشهود است.

** پنجره ی اول :

مستقل بارآوردن کودک: در برخورد کلی در زندگی باید طوری با کودک رفتار کرد که او بتواند در امور روزمره ی خود به طور مستقل و گاهی بدون نیاز به دیگران تصمیم بگیرد. البته فشارهای منفی را نباید در این خصوص وارد کرد ، بلکه باید با راهنمایی های به جا تذکر داد و روش های صحیح را به موقع به او آموزش داد.

** پنجره ی دوم :

کودک را تا حدّ امکان وادار به عجله و شتاب زدگی نکنیم . معمولاً" خانواده ها در چند کار ، کودک را ناخواسته یا خواسته به عجله و شتابزدگی وادار می کنند که بیشتر مواقع عدم آگاهی والدین در تشدید آن ها ، دخالت مستقیم دارداز جمله چیزهایی که می توان در این رابطه یاد آور شد:

الف - حتمّ کردن :

در دوران طفولیت عدم آشنایی والدین به خصوص مادر از مسایل تربیتی باعث می شود به جای فراهم آوردن محیطی شاد و مفرّح هنگام استفاده از حتمّ ، آن را به محیطی درد آور و وحشتناک برای او تبدیل می کند. برای این کار بهتر است اجازه بدهیم کودک ابتدا خوب بازی کند و در همان حال با شعرها و قصّه های کودکانه شروع به شستن او کنیم و ضمناً" اجازه دهیم تا کودک حتی برخی از اسباب بازی های خود را به حتمّ بیاورد و با آن ها مشغول بازی شود.

ب- مهمانی رفتن:

همان طور که ما بزرگ ترها قبل از رفتن به مهمانی یا گردش نیاز داریم خود را آماده کنیم ، فرزندان ما هم نیاز دارند که آماده شوند. البته نیاز آن ها با نیاز ما اندکی تفاوت دارد. پس بهتر است زمان رفتن به مهمانی یا گردش را يك ساعت قبل از حرکت به کودک یادآور شویم تا بتواند با کمک بزرگ ترها آماده شود. متأسفانه بعضی از والدین کمی قبل از حرکت به کودک می گویند آماده شود و این کار باعث لجبازی و مخالفت او می شود. چون دایم به او تذکر می دهیم که زود باش ، سریع تر، دیر شد و... به جای این که سرعت کودک را برای آماده شدن بیشتر کنیم ،باعث می شویم که مخالفت کند.

ج - غذا خوردن ، خوابیدن و ...: بهر حال کودک مانند افراد بزرگسال نمی تواند از نیروی تفکر و حرکت در يك زمان استفاده کند و والدین باید بدانند زمان تفکر و انجام کارها در کودکان به سعه ی صدر بیشتری نیاز دارد.

**** پنجره ی سوم:**

رشوه ندادن و حذف پاداش کودک لجباز : اگر کودک برای رسیدن به مطلوب خود چه درست و چه نادرست شروع به گریه کردن و یا داد کشیدن بکند و از این راه بخواهد به خواسته ی خود برسد و والدینی که به اصطلاح حوصله ی ندارند با دادن امتیاز (رشوه) به کودک ، او را ساکت می کنند ، باعث پرورش لجبازی در او می شوند. پس باید پدر به خصوص مادر از دادن هرگونه رشوه و پاداش به کودک خوداری کند. البته تشویق برای کارهای خوب و مثبت کودک با رشوه دادن فرق دارد. تشویق باعث رشد اعمال نیک و حرکت به سوی ترقی می شود. اما باید توجه داشت که تشویق و پاداش ، باید به اندازه و درخور کار او باشد.

**** پنجره ی چهارم :**

عدم توجه و نادیده گرفتن رفتار کودک لجباز : گاهی بهتر است وقتی فرزندمان شروع به داد و بیداد می کند خیلی خونسرد و بی توجه از کنار مسئله عبور کنیم به طوری که یا متوجه نشده ایم و یا موضوع برایمان اهمیّت ندارد.

**** پنجره ی پنجم :**

برقراری آرامش و امنیّت در خانواده: به هر حال در هر خانواده مسایل و مشکلاتی به وجود می آید که منجر به بحث و گفت و گو می شود. والدین باید بدانند که تمام مسایل گره هایی هستند که به وسیله ی دست باز می شوند. یعنی به جای بحث و متهم کردن دیگران ، آرام و بدون بر هم زدن امنیّت خانواده به خصوص کودکان ، مشکلات و مسایل را می توان به راحتی حل کرد، به طوری که هم خود و هم دیگران از نوع گفت و گو ها لذت ببرند.

**** پنجره ی ششم:**

راهنمایی " آری " اما دخالت " خیر " : هیچ کس از دخالت کردن دیگران در امور زندگی خود احساس رضایت و خشنودی نمی کند. پدر و مادر از همان شروع تربیت باید حرکت صعودی خود را بر پایه ی راهنمایی قرار دهند تا کودک بتواند کم کم راه صحیح زیستن را تشخیص دهد. دیگر قابل پذیرش نیست که من : " من می گویم این طور باش ، من می گویم این جا نرو و... بلکه ارشاد و راهنمایی های خردمندان و کمک گرفتن از خود کودک در مشکلات می تواند کمک بزرگی باشد.

**** پنجره ی هفتم:**

عدم لجبازی والدین: آموزش های عملی به مراتب از آموزش های تئوری ، موثرتر و آموزنده تر می باشند. اگر والدین در حضور بچه ها با يك دیگر لجبازی کنند ، خیلی راحت و بدون دردسر لجبازی را به آن ها یاد می دهند و بچه ها به طور واضح فیلمی مشاهده می کنند که در آن یکی از والدین با پافشاری دیگری را مجبور به اطاعت از خود می کند و آنان متوجه می شوند که از این راه می توانند به راحتی به خواسته های خود برسند.

***** نتیجه:**

پدرها و مادرها باید بدانند که با بردباری می توانند بر اکثر ناهنجاری ها چیره شوند و اجازه ندهند کودک به تنهایی برای همه ی افراد يك خانواده تصمیم بگیرد. متأسفانه بعضی از والدین با گفتن من حوصله ندارم و یا کی حوصله ی این کارها را دارد ، سعی می کنند بار مسئولیّت تربیت را کج به منزل برسانند . این گونه والدین باید گفته های خود را اصلاح کنند . بگویند من حوصله دارم و یا بهتر است بگویند من می توانم با حوصله و بردبار باشم و از این طریق خود باوری مثبت و عزّت نفس خود را بالا ببرند. اما در لجبازی از هر روشی برای از بین بردن یا کاهش آن استفاده می کنیم ، باید مراقب باشیم تا کودکان به خود و یا دیگران آسیب نرسانند.