

حسادت کودک چگونه است؟

این احساسی طبیعی است اما اگر کودک هر بار بخواهد خودش را با بقیه مقایسه کند دچار مشکلاتی خواهد شد.



سلامت نیوز : این احساسی طبیعی است اما اگر کودک هر بار بخواهد خودش را با بقیه مقایسه کند دچار مشکلاتی خواهد شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بیتوته ؛ لازم است به کودکان یاد بدهید که بتوانند احساس حسادت خود را کنترل کند. بدین ترتیب نه تنها احساس بهتری خواهد داشت بلکه بهتر می‌تواند با دیگر کودکان برخورد کند و روابط اجتماعی بهتری داشته باشد. می‌پرسید چگونه؟ در این مقاله بخوانید:

سعی نکنید حسادت کودک را محکوم کنید. این روش فایده‌ای برای او ندارد. کودک وقتی ببیند به احساس او توجهی نمی‌کنید و انگار خواسته او را نمی‌شنوید، بلندتر داد می‌زند تا به او توجه کنید. بنابر این سعی کنید به کودک نشان دهید که به احساس او اهمیت می‌دهید.

مثلا به او بگویید می‌دانم برای سخت است که وقتی من خواهر کوچکت را می‌خواهانم، تو خودت لباس‌هایت را عوض کنی اما اگر کمی صبر کنی می‌توانم به تو کمک کنم. می‌دانم دلت می‌خواهد من بیشتر با تو بازی کنم. من هم دلم برای بازی با تو تنگ شده اما لازم است مراقب خواهر کوچولویت باشم تا بزرگتر شود و بتواند با تو بازی کند. یا مثلا وقتی در بازی بازنده می‌شود. به او بگویید می‌دانم که نا امید شدی و دلت می‌خواست تو هم مثل احسان برنده شوی اما خوب بازی کردی و می‌توانی دفعه بعد تو برنده باشی.

* همه یا هیچ را انتخاب نکنید

بعضی از کودکان به علت مقایسه کارهای خودشان با دیگران و حسادت به دیگران از انجام کارهای مورد علاقه‌شان هم باز می‌مانند. محسن کودکی علاقه‌مند به نقاشی و کارهای هنری است اما با شروع مدرسه مدام کار دستی و نقاشیهای خودش را با بقیه مقایسه می‌کند و می‌بیند که مال بقیه همکلاسیهایش بهتر است.

بعد از مدتی او دیگر تمایلی به انجام این کارهای هنری نشان نمی‌دهد و از انجام آن سر باز می‌زند. فکر می‌کنید والدینش چگونه می‌توانند به او کمک کنند. مادر محسن به او می‌گوید: من هم زیاد نقاشی ام خوب نبود. اما از نقاشی کردن لذت می‌بردم. به همین علت زیاد نقاشی می‌کشیدم و تمرین می‌کردم تا اینکه نقاشی ام بهتر و بهتر شد. تو هم هر چه بیشتر تمرین کنی نقاشی ات زیباتر از قبل می‌شود.

کودکان در سنین ابتدایی خیلی زود نتیجه می‌گیرند که در یک فعالیت خاص توانایی خوبی دارند یا ضعیف هستند. مازیار به فوتبال علاقه دارد اما بازی نمی‌کند چون فکر می‌کند که خوب فوتبال بازی نمی‌کند.

او مرتب از بازی ارسلان تعریف می‌کند و حتی به او حسادت می‌کند که اینقدر خوب می‌تواند گل بزند. به نظر شما پدرش چه به او بگوید تا حسادت او به ضررش تمام نشود. پدر مازیار به او گفت: پسرم به نظر تو بهترین بازیکن فوتبال در ایران کیست؟ چرا؟

بعد از توضیحاتی که مازیار داد پدرش از او پرسید: فکر می‌کنی بقیه بازیکنان فوتبال کشور که به خوبی او نیستند چه باید بکنند؟ آیا بهتر نیست فوتبال را کنار بگذارند؟ اگر همه بازیکنها این طور فکر کنند و بازی را کنار بگذارند فکر می‌کنی چه بلایی سر فوتبال کشور می‌آید؟ همین اتفاق درباره بقیه موضوعات هم می‌افتد. بنابر این همه در جایگاه خود تلاش می‌کنند تا کار خود را خوب انجام دهند و تو هم بهتر است همین کار را بکنی.

* لذت هدیه دادن را به او بچشانید

حسادت به وسایل و اسباب بازیهای دیگران ساده‌ترین و رایج‌ترین نوع حسادتهای کودکانه است که ممکن است بارها با آن روبرو شده باشید. مینا از مدرسه بر می‌گردد و به مادرش می‌گوید که کفش سارا- همکلاسی اش- خیلی زیبا بوده و او هم از همان کفشها می‌خواهد.

علی از پدرش می‌خواهد که برایش پلی استیشن بخرد چون پسر همسایه هم از این بازیها دارد. ممکن است والدین تسلیم خواسته‌های جزیی کودک شوند اما گاهی ممکن است واقعا از عهده تهیه چنین وسایلی برنیايند و آنوقت چه باید کرد؟ اگر شما به کودکان پس انداز کردن را یاد بدهید می‌توانید به او کمک کنید تا با پول تو جیبی و یا عیدی‌های خودش اسباب بازیها و لباسهای مورد علاقه‌اش را تهیه کند.

در ضمن می‌توانید به او نشان دهید که با گذشتن از بعضی خواسته‌های خودش می‌تواند به کسانی که مشکلاتی دارند کمک کند و احساس خوشایندی از این کمک به دیگران پیدا کند و آنوقت می‌فهمد که اگر چه او کفش مورد علاقه‌اش را که گران قیمت بود نخریده اما در عوض به دوست دیگرش که لباس گرم نداشته کتی هدیه داده که او را گرم نگه می‌دارد.

آنوقت است که حس قدر دانی جای احساس حسادت را در وجود فرزندتان خواهد گرفت. در این حالت کودک شما کم کم متوجه می‌شود که حق انتخاب دارد. می‌تواند هر روز چشم به وسایل دیگران بدوزد و حسرت داشتنتان را بخورد یا اینکه به آنچه ضروری است بسنده کند و از هدیه دادن به دیگران لذت ببرد.

* بر توانایی‌هایش تکیه کنید

اغلب کودکان خود را با خواهر و برادرشان مقایسه می‌کنند و به آنها حسادت می‌کنند. درباره وسایل شاید بتوانید با همسان خرید کردن این حس را کمتر کنید اما درباره توانایی‌های فردی که معمولا متفاوت است نقش شما بسیار حساس‌تر می‌شود.

در این باره بهتر است بر توانایی‌های فردی آنها بدون اینکه مقایسه‌ای انجام دهید، تاکید کنید و نشان دهید که به این توانایی‌ها افتخار می‌کنید و البته بدون مقایسه هر کدام را بخاطر یک خصوصیت خاص تحسین می‌کنید.

مثلا به فرزندتان بگویید که از طرز داستان تعریف کردن او خوشتان می‌آید و لذت می‌برید وقتی او با قصه گویی‌اش همه را می‌خنداند. و فرزند دیگران را به خاطر شعرخواندنش تحسین کنید و به آنها بفهمانید که هر دو آنها را دوست دارید و به آنها افتخار می‌کنید. یادتان باشد همه کودکان حتی تلخ‌ترین آنها هم خصوصیتی دوست داشتنی در خود دارند که بتوانید آن را برجسته کنید و به آن تاکید کنید.

* در همه چیز عدالت را رعایت کنید

وقتی برای یکی از فرزندان خرید می‌کنید مطمئن باشید که خواسته‌های دیگری هم از نظرتان دور نمانده است. اگر امروز برای پسران توپ فوتبال می‌خرید، بهتر است همین امروز برای دخترتان هم چیزی بخرید حتی اگر یک گل سر کوچک باشد.

اگر سن و سال و جنس فرزندانان به هم نزدیک است بهتر است مشابه برایشان خرید کنید تا بهانه به دست آنها ندهید. اما تا می‌توانید سعی کنید بریگانه بودن آنها در نوع خود تاکید کنید. مثلاً اگر یکی از آنها فوتبالیست خوبی است و دیگری خوب نقاشی می‌کشد می‌توانید برای یکی توپ فوتبال و برای دیگری مداد رنگی تهیه کنید و علت این تفاوت را هم گوشزد کنید.

* مراقب رفتار و گفتارتان باشید

وقتی کودکی دارید که به نوزاد حسادت می‌کند، یادتان باشد که کودک بزرگ‌تر را با حرفهایتان بر علیه کودک کوچکتر تحریک نکنید. مثلاً به جای اینکه بگویید بچه خوابیده نمی‌توانیم به پارک برویم. به کودک بگویید: عصر وقتی هوا خنک‌تر شد به پارک می‌رویم.

مسئله کودک می‌فهمد که با به دنیا آمدن فرزند دیگر شرایط تغییر کرده اما شما سعی کنید طوری رفتار کنید که این تغییرات برای کودک بزرگتر به تدریج جا بیفتد. مثلاً اگر هر شب برای او قصه می‌گفتید و حالا نمی‌توانید هر شب این کار را بکنید اما می‌توانید از همسرتان بخواهید که گاهی او نوزادتان را بخواباند تا شما بتوانید برای کودک بزرگتر قصه بخوانید. یا حتی وقتی که نوزادتان آرام است می‌توانید آنها را کنار هم بخوابانید و برای هر دوشان قصه بخوانید.

* احساسات خود را بیشتر بیان کنید

اگر فرزندان به خواهر و برادر کوچکترش حسادت می‌کند، ابراز محبتتان را نسبت به او بیشتر کنید. مثلاً در طول روز بیشتر او را بغل کنید و در هر زمانی که می‌توانید به او توجه کرده و با او حرف بزنید و بازی کنید. وقتی او از خواهر و برادر کوچکترش مراقبت می‌کند و با آنها خوش رفتاری می‌کند او را تشویق کنید.

*الگو باشید

به او نشان دهید که چگونه با دیگر کودکان رفتار کند. مهربانی با کوچکترها و مراقبت از آنها را با رفتارتان به او یاد بدهید. تنها گفتن کافی نیست. او از رفتار شما یاد خواهد گرفت که با کوچکترها چگونه برخورد کند. وقتی کودک به خواهر و برادر کوچکش نزدیک می‌شود و سعی می‌کند با او بازی کند مدام او را تهدید نکنید و نترسانید. بلکه از این زمان برای یاد دادن رفتار با کودک بهره ببرید.

* انضباط قاطعانه داشته باشید

به کودکان‌تان بفهمانید که باید به همدیگر احترام بگذارند و برای برداشتن اموال یکدیگر از هم اجازه بگیرند. اگر اتاق مجزا دارند به آنها بگویید که لازم است برای ورود به اتاق یکدیگر اجازه بگیرند و سپس وارد شوند