



زودرنجی کودکان محصول توجه افراطی والدین

بسیاری از والدین به دلیل علاقه زیادی که به فرزندان خود دارند، برای کسب رضایت خاطر و تامین نیازهای آنان از هیچ کوششی دریغ نمی کنند اما متأسفانه ...

بسیاری از والدین به دلیل علاقه زیادی که به فرزندان خود دارند، برای کسب رضایت خاطر و تامین نیازهای آنان از هیچ کوششی دریغ نمی کنند اما متأسفانه گاه این محبت ها آن قدر شکل افراطی به خود می گیرد که به جای فراهم کردن آرامش برای فرزندان، باعث ایجاد رفتارهای نامطلوب در آن ها می شود.

به نقل از روزنامه خراسان؛ مطالعات پژوهشگران نشان داده است که در بسیاری از مواقع کودکی که اصطلاحاً «لوس» یا از «خودراضی» خوانده می شود محصول توجه بیش از حد پدر و مادر خود است! بنابراین برای تغییر رفتار این کودکان، قبل از هر چیز باید والدین آن ها رفتارهای شان را تغییر دهند! در ادامه به چند راهکار در این زمینه اشاره می شود:

این نکات را به خاطر بسپارید

* این سبک رفتاری در کودک شما در طول زمان شکل گرفته است بنابراین تغییر آن هم مستلزم صرف زمان است. پس در گام اول باید تصور باشید و به هر نوع پیشرفت کودک توجه کنید.

* در گام نخست سعی کنید با خود کنار بیایید! محبت به کودک لازم و حیاتی است اما او در هر حال وارد اجتماع خواهد شد و دیگران مانند شما با او رفتار نخواهند کرد. دلسوزی بیش از حد شما در حال حاضر می تواند در آینده مضرات زیادی برای او در پی داشته باشد. با مد نظر قرار دادن این موضوع می توانید رفتارهای خود را راحت تر تعدیل کنید.

* گاه والدین به این دلیل به تمامی خواسته های معقول و نامعقول کودک عمل می کنند که او هنوز کودک است.

در صورتی که برای پرورش رفتارهای مناسب باید از دوران کودکی آموزش های مربوط را به فرزندان ارائه کرد.

اجرای قانون تنبیه و پاداش

* قانونمند بودن، توجه کردن و پاداش دادن از سوی والدین کلید تغییر رفتار این کودکان است. بنابراین دقت در اینکه چه زمانی و چگونه رفتارهای کودک مورد توجه شما قرار می گیرد اهمیت بسزایی دارد.

* رفتارهای مطلوب را دقیقاً برای کودک تشریح کنید و مثال های عینی را که قبلاً اتفاق افتاده است برایش توضیح دهید یعنی صراحتاً عنوان کنید که کدام رفتار درست و کدام رفتار اشتباه بوده است. همچنین به سادگی توضیح دهید که از او انتظار دارید چگونه رفتاری داشته باشد.

* هر رفتاری را که نشان دهنده تلاش کودک برای دست یابی به معیارهایی است که شما تعیین کرده اید مورد توجه قرار دهید. این توجه نشان دادن می تواند از طرق مختلفی ارائه شود؛ یک نگاه محبت آمیز، جمله ای که شادمانی شما را نشان دهد و یا گاه فراهم کردن یک هدیه هرچند کوچک، می تواند بیانگر دقت نظر و اهمیت شما به این سبک جدید رفتار فرزندان باشد.

* مهم است که ارائه پاداش بلافاصله، جزئی نگرانه و در قالب یک جمله مثبت باشد. مثلاً زمانی که کودک شما در مقابل اجابت نشدن خواسته اش گریه نمی کند همان زمان او را در آغوش بگیرید و بگویید که از این برخورد او خیلی خوشحال شده اید. اما دقت کنید که عبارات یا افعال منفی به کار نبرید مثلاً نگویید: «چه عجب که غر نزدی» یا «ببین چقدر خوبه که همیشه این طوری باشی!» درست است که شما قصد تشویق کودک را دارید اما چنین عباراتی معانی مثبتی به همراه ندارد و برعکس باعث تحریک پذیری بیشتر و افزایش حساسیت کودک می شود.

* در مقابل هر رفتاری از کودک که سلطه گری او را نشان می دهد بدون آن که عصبانی شوید یا حالت قهر به خود بگیرید به کار دیگری مشغول شوید و یا آن مکان را به طور موقت ترک کنید. وقتی این رفتار بارها از سوی شما تکرار شود کودک متوجه می شود که نمی تواند با این سبک رفتار به خواسته اش برسد. اما باز هم تاکید می شود که منظور قهر کردن طولانی مدت یا با خشونت طرد کردن کودک نیست.

* درست است که علاوه بر رفتار شما، رفتار دیگر اعضای خانواده خصوصا مادر بزرگ و پدر بزرگ کودک نیز اهمیت ویژه ای در تربیت فرزندان دارد اما اگر شما همواره سبک واحدی را در پیش بگیرید و در زمان و مکان مناسب کودک را تشویق کنید به مرور زمان رفتار مطلوب در کودک شکل می گیرد. در هر حال بهتر است بیشتر وقت خود را برای تغییر رفتار کودکان صرف کنید تا آنکه تلاش کنید رفتار مادر بزرگ، پدر بزرگ و دیگر اقوام را اصلاح کنید!

* احساسات دیگران را برای کودک خود تشریح کنید مثلا بگویید وقتی به کسی دستور داده شود آن شخص ممکن است ناراحت شود یا غصه بخورد. یا دیگران تمایلی به دوستی با شخصی که فقط می خواهد به خواسته های خود دست یابد ندارند این رفتار آنها را ناامید می کند و ممکن است حتی عصبانی شوند. همچنین بهتر است با یادآوری یک واقعه مشابه که برای کودک پیش آمده است و توضیح حس بدی که خود کودک در چنین شرایطی دارد موضوع را ملموس تر کنید.

در رفتار تان ثبات داشته باشید

* ظرفیت شناختی و حافظه کودک محدود است بنابراین او ممکن است خیلی زود رفتارهایی را که به خاطر آنها تشویق شده یا مورد بی توجهی قرار گرفته است فراموش کند بنابراین باید با پشتکار به تلاش خود ادامه دهید. همچنین به علت همین محدودیت در ظرفیت حافظه کودک از سخنرانی های طولانی مدت در این زمینه، خودداری کنید چون به نسبت میزان زمانی که وقت خواهید گذاشت نتیجه مطلوبی عایدتان نمی شود و در نتیجه ممکن است احساس کنید تلاشتان بی اثر است.

* خوب است که در قالب بازی با کودک رفتارهایی را که برای یک تعامل صحیح نیاز دارد به او آموزش دهید و با او تمرین کنید.

* شرکت دادن این کودکان در بازی های جمعی و دخالت نکردن برای حل چالش های کودک با هم سالان خود بسیار مفید است اما این کار زمانی بازده بهتری دارد که در هر بار چند نکته لازم برای داشتن تعاملی مطلوب را با او تمرین کنید و از او بخواهید آنها را به کار برد.

نکاتی که پیشتر ارائه شد شیوه کلی رفتار با این کودکان را مطرح می کند اما چنانچه به راهکارهایی نیاز داشته باشید که با در نظر گرفتن شرایط خاص کودک و خانواده شما ارائه شود ملاقات با یک روان شناس مفیدتر خواهد بود.