



## راه‌های ترک عادت‌های ناشایست در کودکان چیست؟

یک روانشناس گفت: عادت‌های ناشایست کودکان به روش غیرمستقیم برطرف می‌شود.

یک روانشناس گفت: عادت‌های ناشایست کودکان به روش غیرمستقیم برطرف می‌شود. "احسان فکور" در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)- منطقه زنجان، با بیان این مطلب اظهار کرد: عادت‌ها اگر در قالب رفتار بروز پیدا کند مشکلاتی به وجود می‌آید، زیرا این نوع رفتارها بر اساس تغییرات نسبتاً پایدار شکل گرفته‌اند و افراد به صورت اکتسابی این نوع عادت‌ها را آموزش دیده‌اند و با توجه به این که عادت‌ها اکتسابی هستند، می‌توانند تغییر کنند مثل بروز خشم که به صورت‌های مختلف در افراد بروز می‌کند مثلاً داد زدن، خودزنی، سکوت، ترک موقعیت که همه این‌ها نمونه‌های مختلف بروز خشم هستند.

وی افزود: نحوه شادی و بروز هیجانات را افراد بر اساس عادت خود انتخاب می‌کنند و از سوی محیط القا شده و فرد در این زمینه شناخت کافی ندارد و دچار تحریف شناختی می‌شود، به این معنی که جنبه درست رفتار را در نظر نمی‌گیرد. این کارشناس ارشد روانشناسی خاطرنشان کرد: افرادی که عادت‌های منفی دارند معتقد به قانون همه یا هیچ هستند در واقع نسبت به رفتار ناشایست خود به جای بزرگ‌نمایی، کوچک‌نمایی دارند که نشان‌دهنده شناخت ضعف آنان است، لذا برای رفع آن باید گذشته افراد مورد بررسی قرار گیرد تا نقطه آغازین این روند و یا نقطه تحمیل آن شناسایی شود. البته باید توجه کرد که ترک عادت بد انگیزه بالا می‌خواهد به این معنی که جایگزین آن به همان اندازه خوب و باارزش باشد لذا باید به جای پرننگ کردن رفتار بد، بر روی القاء انگیزه‌های خوب کار کرد.

وی اظهار کرد: عادت‌ها معمولاً از پدر و مادر به فرزند منتقل می‌شوند لذا می‌توان گفت که شخصیت انسان‌ها شبیه پدر و مادرشان است و توصیه می‌شود والدین به رفتار و کردار خود توجه کنند زیرا کودکان همانند دوربینی هستند که رفتار آنان را رصد می‌کنند.

فکور تصریح کرد: می‌توان برای از بین بردن عادت‌های نادرست کودکان نیز به جای تنبیه با تکرار رفتار درست به طور غیرمستقیم رفتار ناشایست را از کودک دور کرد؛ مثلاً به جای برچسب زدن به کودک به او بگویند تو بچه خوبی هستی و این رفتار شایسته تو نیست.