

لطفا کتک نزنید!

کتک زدن بچه‌ها مدت‌ها است که از موضوعات بحث‌برانگیز میان روانشناسان و والدین است. با وجود اینکه اکثر قریب به اتفاق روانشناسان والدین را از چنین کاری منع می‌کنند، باز هم بسیاری از والدین برای به‌اصطلاح «تربیت» فرزند خود از این روش استفاده می‌کنند.



کتک زدن بچه‌ها مدت‌ها است که از موضوعات بحث‌برانگیز میان روانشناسان و والدین است. با وجود اینکه اکثر قریب به اتفاق روانشناسان والدین را از چنین کاری منع می‌کنند، باز هم بسیاری از والدین برای به‌اصطلاح «تربیت» فرزند خود از این روش استفاده می‌کنند.

بسیاری افراد در رابطه با عواقب این عمل آگاهی کافی ندارند و بسیاری دیگر نیز معتقدند این روش، روشی سریع، ساده و موثر است. گاه علت کتک زدن کودک از جانب والدین، ناامیدی خود پدر یا مادر است. وقتی کودکان بیش از حد معمول شیطنت می‌کنند، پدر یا مادر ممکن است مستاصل شوند و نتوانند به درستی تصمیم‌گیری کنند. در چنین مواردی، پیشنهاد می‌شود پدر یا مادر از قبل در رابطه با رفتارهای مناسب با کودک و سایر روش‌های تربیتی فکر کنند تا پس از قرارگیری در موقعیت بتوانند سریع تصمیم‌گیری کنند. در مواردی دیگر نیز کتک زدن به دلیل خشم پدر یا مادر است. تحقیقات ثابت کرده‌اند والدینی که در دوران کودکی مورد آزار جسمی و تنبیه بدنی واقع می‌شده‌اند، کودکان خود را بیشتر کتک می‌زنند.

برخی افراد پس از عصبانی شدن کنترلی بر اعمال خود ندارند. به همین دلیل هم برای فهماندن غلط بودن رفتار کودک، ساده‌ترین راه، یعنی کتک زدن را انتخاب می‌کنند. اما این روش نیز نه تنها تاثیر ندارد، بلکه موجب افزایش اضطراب در کودک خواهد شد. چنین والدینی باید از مهارت‌های کنترل خشم کمک بگیرند. یکی از مشکلات اصلی کتک زدن این است که کودک نحوه صحیح رفتار را یاد نمی‌گیرد. برای مثال اگر کودک پس از پیاده شدن از ماشین بدون توجه به سمت وسط خیابان دوید و شما به دلیل اینکار او را کتک بزنید، او هیچگاه متوجه نخواهد شد که پس از پیاده شدن از ماشین باید چه کند. روش‌های صحیح تربیتی باید علم و مهارت‌های کودک را افزایش دهند. از طرف دیگر، شما با کتک زدن فرزندتان، در واقع در حال الگو سازی برای او هستید.

اگر دیدید فرزندتان خواهر یا برادر کوچک‌ترش را کتک می‌زند، تعجب نکنید. او این رفتار را از بزرگترین الگوی زندگی‌اش، یعنی شما یاد گرفته است. یکی دیگر از آثار نامطلوب کتک زدن کودکان، ترس و استرسی است که در کودک ایجاد می‌شود. البته والدین نباید فراموش کنند که این ترس منحصر به دوران کودکی است و در دوران بزرگسالی تبدیل به حس نفرت خواهد شد. اگر شما همیشه برای تربیت فرزندتان او را کتک می‌زنید، با افزایش سن او چه خواهید کرد؟ آیا می‌توانید خوب و بد را با کتک زدن به فرزند 18 ساله خود آموزش دهید؟ تصویری که فرزند شما در دوران بزرگسالی از شما در ذهنش دارد چگونه خواهد بود؟ بسیاری از والدین فرزندانشان خود را به سفرهای گوناگون می‌برند، برای آنها امکانات گوناگون فراهم می‌کنند و... فقط برای اینکه خاطره‌ای خوش از آنها در ذهن فرزندشان بماند. اما همه این تلاش‌ها با یک بار کتک زدن از بین خواهد رفت. ذهن کودکان بیش از آنکه بر علت تنبیه شدن تمرکز کند، بر تلخی و ناراحتی ناشی از آن تمرکز می‌کند. کتک زدن کودکان موجب تخریب رابطه میان والدین و فرزندانشان می‌شود. کودکی که می‌داند با هر بار خطا کردن باید با تنبیه بدنی از جانب والدین خود مواجه شود به‌ندرت می‌تواند به آنها اعتماد کند و مشکلات و اشتباهات خود را با آنها در میان بگذارد. با این روش، قدرت والدین مبتنی بر ترس خواهد بود. چنین قدرتی نه تنها پایدار نیست، بلکه موجب از بین رفتن حس احترام از جانب کودک می‌شود. نبود حس احترام خود موجب افزایش رفتارهای نامطلوب خواهد شد و در پی آن والدین کتک زدن را افزایش می‌دهند و... این چرخه ادامه پیدا خواهد کرد مگر اینکه والدین روش تربیتی خود را تغییر دهند.

روش‌های جایگزین تنبیه بدنی

گرفتن مزایا

کتک زدن یک حرکت آنی است اما گرفتن مزایا از کودک تاثیرگذارتر است و آثار بلند مدت‌تری دارد. یکی از مسائلی که والدین پس از مدتی با آن مواجه خواهند شد، ارزیابی سود و زیان کتک خوردن توسط فرزندشان است. بدین معنا که کودک محاسبه می‌کند که اگر فلان کار بد را انجام دهد، مادرش یک سیلی به صورت او خواهد زد. حال آیا انجام آن کار ارزش یک سیلی خوردن را دارد؟ اگر از نظر کودک آن کار ارزش داشته باشد، او آن را انجام خواهد داد ولو اینکه می‌داند تنبیه بدنی خواهد شد. اما اگر به جای تنبیه بدنی، شما یکی از مزایا را از فرزندتان بگیرید، او به بالا رفتن هزینه اعمالش پی خواهد برد و از انجام دوباره

آن عمل پرهیز خواهد کرد. به فرزندتان بگویید که اگر او رفتار خود را اصلاح کند، مزایا دوباره به او باز خواهند گشت.

نادیده گرفتن

گاه علت کتک زدن از سوی والدین، اذیت و عصبانی شدن آنها از رفتار فرزندشان است. اما توجه داشته باشید که در چنین مواقعی، نادیده گرفتن موثرتر از عکس‌العمل نشان دادن است. نادیده گرفتن برخی رفتارهای غلط کودک اشکالی ندارد. گاه واکنش در برابر این رفتارها موجب تشدید آنها خواهد شد. البته این بدین معنا نیست که شما نباید در قبال رفتارهای خطرناک فرزندتان عکس‌العملی نشان دهید. اما لازم نیست که به هر رفتاری که فرزندتان برای جلب توجه انجام می‌دهد توجه کنید. اگر کودک تلاش می‌کند با بهانه‌گیری و جیغ و فریاد توجه شما را به خود جلب کند، به او توجه نکنید. در عوض بعد از چند دقیقه به او توضیح دهید که او می‌تواند خواسته‌های خود را به شما بگوید و شما حرف‌های او را می‌شنوید.

آموزش مهارت‌های جدید

یکی از مشکلات کتک زدن این است که مهارت‌های جدیدی به کودک آموزش نمی‌دهد. برای مثال اگر فرزند شما خواهر یا برادر کوچکش را کتک زد و شما نیز متعاقباً او را کتک زدید، مهارت حل مسئله را به او یاد ندهاید. کودکان باید از همان دوران کودکی برخی مهارت‌های پایه نظیر مهارت حل مسئله و کنترل احساسات را فرا بگیرند. اگر این مهارت‌ها از جانب والدین به کودک آموزش داده شود، بسیاری از سوء رفتارها از بین خواهد رفت.

پاداش

به جای اینکه فرزندتان را به خاطر یک رفتار بد کتک بزنید، به او برای رفتارهای خوبش پاداش دهید. تقویت رفتارهای خوب، رفتارهای بد را سریع‌تر از بین می‌برد. می‌توانید هرازگاهی فرزندتان را با پاداشی غافلگیر کنید تا بدین وسیله انگیزه او در اصلاح رفتارهایش افزایش یابد. پاداش باعث می‌شود کودک بر رفتارهایی که باید انجام دهد تمرکز کند نه رفتاری که موجب کتک خوردن او می‌شود.

تعریف و تمجید

به رفتارهای مثبت فرزندتان در طول روز دقت کنید. با دیدن هر یک از آنها، از فرزندتان تعریف و تمجید کنید. برای مثال اگر او در حال بازی مسالمت‌آمیز با خواهر یا برادرش است، این نکته را به او بگویید و از او تشکر کنید. توجه خود را بر رفتارهای مثبت او متمرکز کنید. بدین ترتیب رابطه‌ای مثبت بین شما و فرزندتان شکل خواهد گرفت و کودک نیز برای تکرار رفتارهای خوبش تلاش بیشتری خواهد کرد.

منبع: کودک سالم