

با قلدرهای کوچک بابا چه کنیم؟

حتما دیده‌اید کودکانی را که برای دوستانشان قلدر بازی درمی‌آورند و دیگران را اذیت می‌کنند، به همکلاسی‌هایشان آسیب جسمی می‌رسانند و پنهانی آنها را آزار می‌دهند، جلوی معلم و پدر و مادر می‌ایستند و باز هم پرخاشگری می‌کنند.



حتما دیده‌اید کودکانی را که برای دوستانشان قلدر بازی درمی‌آورند و دیگران را اذیت می‌کنند، به همکلاسی‌هایشان آسیب جسمی می‌رسانند و پنهانی آنها را آزار می‌دهند، جلوی معلم و پدر و مادر می‌ایستند و باز هم پرخاشگری می‌کنند.

اگر مادر چنین فرزندی هستید، نگرانی و اضطراب شما کاملا قابل درک است. هیچ مادری دلش نمی‌خواهد هر روز بابت قلدری‌های فرزندش جوابگویی والدین و اولیای مدرسه باشد. با این قلدرهای کوچک چه باید کرد؟

1- قبل از هر چیز باید ببینید علت این رفتارها چیست. شاید پرخاشگری فرزندتان، انتقامجویانه است و شاید همکلاسی‌هایی دارد که مرموزانه او را آزار می‌دهند و عصبانی می‌کنند. برای پی بردن به چنین احساسی در کودک باید محیط خانواده، محیط گفتار و تعامل سالم باشد، در این صورت، کودک به خوبی درباره احساساتش صحبت خواهد کرد. او خواهد گفت که از چه افراد یا رفتارهایی آسیب می‌بیند. با دقت به حرف‌های کودک گوش دهید. شما از طریق گوش کردن به حرف‌های هرچند بی‌مفهوم، داستان‌های بی‌سروته و شعرهای بی‌وزن و قافیه‌اش می‌توانید از هیجانات و احساساتش اطلاع پیدا کنید. این اطلاعات اولین گام برای کمک به افزایش هوش هیجانی در کودکان است. البته اگر کودکی دارید که زیاد اهل حرف زدن نیست، می‌توانید او را به نقاشی کشیدن تشویق کنید و از این راه به احساسات و نگرانی‌هایش پی ببرید. بعد از این مرحله اگر متوجه شدید که کسانی هستند که او را پنهانی آزار می‌دهند، بهتر است که فرزندتان را از آن اشخاص یا اتفاق‌ها دور کنید.

2- ممکن است یک خلأ عاطفی او را اذیت می‌کند، به دنیا آمدن خواهر و برادرهای کوچک‌تر و ترس از بین رفتن جایگاه قبلی، برخی از کودکان را پرخاشگر می‌کند. اگر علت این است، رفتار شما هم 100 درصد دخیل است، رفتارتان را دوباره بررسی کنید.

3- در قدم بعد اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های خشن و افرادی که رفتار خشن دارند را از کودکان دور کنید. او به سادگی تقلید می‌کند.

4- علت دیگرش می‌تواند خودنمایی باشد، همه انسان‌ها نیاز به دیده‌شدن و مورد توجه قرار گرفتن دارند. کودکان نیز دوست دارند مرکز توجه باشند و گاه برای نشان دادن خودشان و خاص جلوه‌کردن، دست به رفتارهای قلدرمانه می‌زنند، چون راه دیگری برای جلوه کردن بلد نیستند. اگر فکر می‌کنید کودک یا نوجوانتان برای جلب توجه دست به چنین رفتارهایی می‌زند و برای نشان دادن خودش و خاص شدن، دنبال راه‌حل است، راه‌های صحیح را به او نشان دهید؛ راه‌های صحیح دیده‌شدن. آموزش یک مهارت یا تخصص یکی از راه‌حل‌های این مسئله است. بچه‌ها با یادگیری هنر، ورزش یا مهارت‌های خاص احساس بهتری نسبت به خود خواهند داشت و خودپنداره مثبتی پیدا می‌کنند و این وسیله‌ای برای بالا بردن اعتماد به نفس آنها شده و رفتارهای قلدرمانه را کاهش می‌دهد.

5- اعمال خشونت برای جلوگیری از قلدری، بدترین راه‌حل ممکن است. همانقدر که می‌بایست قاطع باشید، باید از بروز خشونت و رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه دوری کنید. این رفتار درست مثل این است که برای اینکه کودکان دست از گاز گرفتن دوستانش بردارد، گازش بگیرید! بنابراین خشونت کلامی و جسمی برای جلوگیری از قلدری کودکان بدترین راه‌حل ممکن است. با این حال او باید متوجه ناراحتی شما بشود. بروز ندادن ناراحتی‌تان از نوع عملکرد کودک و تنها اکتفا کردن به اینکه بگویند از این رفتار ناراحت هستید، او را دچار گیجی می‌کند. برخی والدین به کودکان می‌گویند بسیار ناراحت هستید از اینکه کودک دیگری را گاز گرفته یا به دیگری آسیبی رسانده اما کودک هیچ تفاوتی در نوع رفتار پدر و مادر نمی‌بیند. بهتر است تنبیهات غیربدنی برای او در نظر بگیرید. محرومیت از ارتباط با کودکان دیگر در یک مدت کوتاه می‌تواند هم مانع خشونت و قلدری بیشتر شود و هم نوعی تنبیه به حساب آید.

6- دقیق باشید؛ ممکن است قلدری در کنار دست شما اتفاق بیفتد و شما متوجهش نشوید. معلمان و آموزگاران تخمین زده‌اند که میزان زورگویی‌ها و قلدری‌هایی که در مدارس رخ داده حاکی از آن است که حدود 80 درصد این تهدیدها و ارباب‌ها در مکان‌هایی همچون سالن مدارس و کلاس‌های درس و در نزدیکی معلم اتفاق می‌افتد، بدون اینکه معلم از آنها آگاه باشد.

7- به صداهای بلند و پرخاشگری‌هایش توجه نکنید. اگر او با داد و بیداد و قلدری به خواسته‌هایش می‌رسد، مطمئن باشید که او هرگز دست از کارش بر نخواهد داشت و قلدری برای او وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته‌هایش می‌شود.

8- به کودکان متذکر شوید که اگر شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز و قلدری بودند، خصوصا در کلاس و مدرسه، به کمک فرد قربانی بشتابند و بهترین راه‌حل این است که این رفتار را به سرعت به اولیای مدرسه گزارش دهند.

9- والدینی که روش تربیتی مستبدانه را انتخاب کرده‌اند باید بدانند که کودکانی خشمگین خواهند داشت. این والدین بسیار پرتوقع هستند، پیام‌های کلامی یک‌جانبه و بدون هیچ‌گونه محتوای عاطفی دارند، کمترین مهرورزی را نسبت به کودکان خود

نشان می‌دهند با این استدلال که کودک با محبت زیادی لوس می‌شود و اغلب نسبت به تلاش‌های کودکان برای جلب حمایت و توجه بی‌تفاوتند. این والدین، تأیید، همدلی و همدردی اندکی را نسبت به فرزندان خود ابراز و برای کنترل کودکان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند. هیچ‌گونه تفاهمی بین والدین مستبد و فرزندانشان وجود ندارد. کودکان چنین والدینی علاوه بر خشمگینی و پرخاشگری، در ارتباط با همسالان خود دچار مشکل هستند.

10- آرام باشید و قاطع. شما با حفظ آرامش خود- اگر چه ظاهری- در شرایط بحرانی و پیش‌آمدها می‌توانید الگوی مناسبی برای کودکان باشید. زمانی که والدین هنگام رانندگی با عصبانیت، دیگر رانندگان را مورد انواع خشونت‌های کلامی و حتی فیزیکی قرار می‌دهند، نباید توقع داشت که کودک همین رفتار را در ارتباط با دوستان و همکلاسی‌هایش تکرار نکند. کودکان می‌بینند و تکرار می‌کنند.

11- راه‌های بروز عصبانیت و خشم را برایش شرح دهید. بعضی از کودکان کنترل خشم ندارند و نمی‌دانند چگونه باید خشم خود را مدیریت کنند. به او بگویید که وقتی عصبانی است با کلمات، عصبانیتش را عنوان کند نه با حرکات خشن. مثلاً بگوید: «عصبانی هستم» و با این جمله دیگران را متوجه ناراحتی و خشمش کند. به او بگویید: «می‌دانم دوستات تو را عصبانی کرده، اما نباید او را بزنی، پس وقتی عصبانی می‌شوی چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟» اگر کودک شما ایده‌ای در مورد راه‌حل مناسب ندارد چند گزینه در اختیار او قرار دهید. متخصصین در زمینه مدیریت عصبانیت، توصیه می‌کنند که در چنین شرایطی به کودک خود بگویید اول شکم، آرواره و مچ دست‌هایش را چک کند و ببیند که آیا آنها سالم هستند، سپس یک نفس عمیق بکشد تا عصبانیت را از بدن خود بیرون کند و همچنین احساس بهتری از به دست آوردن مجدد کنترل خودش پیدا کند. آنگاه به کودک خود کمک کنید تا با صدای بلند و محکم درباره عصبانیتش حرف بزند. او می‌تواند با یک جمله شبیه به این حرفش را آغاز کند: «وقتی داد می‌زنم و عصبانی می‌شوم...». کودکان باید بدانند که عصبانی شدن طبیعی است اما فقط تا جایی که به دیگران به این خاطر آزار و آسیب نرسانند.

12- حتی یک لبخند کوچک شما، حین تماشای قلدری‌های کودکان می‌تواند نقش تقویت‌کننده داشته باشد، بنابراین مواظب باشید که اگرچه ممکن است مداخله مستقیم در قلدری نداشته باشید اما با سکوت، لبخند و بی‌تفاوتی او را در قلدربازی‌هایش یاری نکنید.

13- مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی را به کودکان بیاموزید و اعتماد به نفسش را تقویت کنید. نوازش کردن را به او بیاموزید. وقتی حرکتی پرخاشگرانه از او سر می‌زند، به کودکی حمله می‌کند یا کسی را گاز می‌گیرد و... کنارش باشید، تنهاش نگذارید، حرکاتش را اصلاح کنید.

14- عواقب رفتار و رنجی که به‌خاطر رفتار و خشونت او نصیب دیگران می‌شود را برایش تشریح کنید. این دقیقاً همان چیزی است که به وسیله تقویت هوش هیجانی به‌دست می‌آید. رفتارهایش را برایش توضیح دهید، مثلاً بگویید: «تو از دست دوستات عصبانی هستی چون اسباب‌بازی‌هایت را گرفت». احساس همدلی و همراهی با کودک باعث می‌شود که کمتر به سمت خشونت سوق پیدا کند.

دختران قلدر، پسران قلدر

قلدری مجموعه رفتار، گفتار و حرکاتی است که با قصد آزار دادن و آسیب رساندن به دیگران، تکرار می‌شود. قلدری یک رفتار شایع است و می‌تواند به 3 شکل کلامی، جسمی و روانی بروز کند. تحقیقات نشان می‌دهند که عده زیادی از کودکان یا قلدرند یا قربانی قلدری و در نتیجه به شکلی این سوءرفتار را در طول زندگی‌شان تجربه می‌کنند. این مسئله بر عزت نفس و سلامت روان هر دو طیف قلدر و قربانی تأثیر منفی می‌گذارد و در شرایط بحرانی به ترک تحصیل، افسردگی، عزت نفس پایین و اعتیاد منتهی می‌شود.

بین پسران، قلدری جسمی مرسوم است؛ لگزدن، هل‌دادن، کتک‌زدن اما میان دختران قلدری غیرکلامی یا هیجانی و غیرمستقیم بیشتر دیده می‌شود. دختران قلدری‌شان را در قالب شایعه‌پراکنی و مسموم کردن ذهن دیگران بروز می‌دهند و با این رفتارشان باعث طرد شدن فرد قربانی می‌شوند. دختران معمولاً تنها برای همجنس‌های خود قلدری می‌کنند اما قلدری پسران شامل حال هر دو گروه دختر و پسر می‌شود.

چرا قلدری؟

این سوءرفتار زمانی بروز می‌کند که محیط خانواده یا مدرسه به واسطه وجود مشکلات تعاملی میان کودک و والدین، مدرسه یا گروه دوستان، مناسب انجام چنین رفتارهایی باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانانی که هوش هیجانی پایین‌تری دارند، نسبت به دیگران رفتارهای قلدرانه بیشتری از خود نشان می‌دهند. هوش هیجانی نوعی از هوش است که شامل شناخت احساسات و استفاده از آن برای گرفتن تصمیم‌های درست و مناسب زندگی می‌شود. اینکه کودک بتواند خلق و خو و وضعیت روانی خود را کنترل کند، اگر متحمل شکست شد، دوباره برای خود هدف‌سازی کرده و ایجاد انگیزه کند و مهم‌تر از همه اینکه بتواند از احساسات افراد پیرامون خود، آگاهی پیدا کرده و با آنها خوب تا کند، نشان‌دهنده برخورداری فرد از هوش هیجانی مناسب است. هوش هیجانی به کودکان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک، عکس‌العمل مناسب‌تری برای نجات خود انجام دهند. همچنین با کمک هوش هیجانی می‌توانند به ریشه‌های غم و شادی در خود پی ببرند و آن را مدیریت کنند. خبر خوب اینکه هوش هیجانی یک مسئله ذاتی و غیرقابل آموزش نیست بلکه مهارتی است که می‌توان آن را به کودکان آموزش داد.