

چگونه با کودکان بدقلق رفتار کنیم؟

چگونگی به وجود آمدن رفتارهای نادرست در کودکان و چگونگی برخورد با رفتار اشتباه آنان موضوعی است که این روزها اغلب خانواده‌ها را سردرگم و نگران و پای آنان را به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناسی باز کرده است.



جام جم سرا: چگونگی به وجود آمدن رفتارهای نادرست در کودکان و چگونگی برخورد با رفتار اشتباه آنان موضوعی است که این روزها اغلب خانواده‌ها را سردرگم و نگران و پای آنان را به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناسی باز کرده است.

سیدجواد موسوی، مشاور کودک با اشاره به این که 70 درصد شخصیت و رفتار کودکان در گروه سنی زیر 7 سال شکل می‌گیرد و با تاکید بر این که هیچ فرد یا گروهی به اندازه پدر و مادر در آموزش و تربیت کودکان نقش اساسی ندارند، به بررسی مهم‌ترین ریشه‌های رفتاری نادرست والدین که به بروز اعمال و رفتار اشتباه و خارج از کنترل کودک منجر می‌شود، می‌پردازد و مهم‌ترین روش‌های صحیح تربیت کودک را آموزش می‌دهد.

بررسی ریشه‌های نادرست رفتاری

این مشاور کودک بیان می‌کند: یکی از علت‌ها، امتیاز دهی دوسویه به رفتارهای نادرست کودکان است. به عنوان مثال، کودک شما در فروشگاه گریه می‌کند و شما برای آرام کردن او وسیله یا خوراکی می‌خرید. در نتیجه فرزند یاد می‌گیرد که برای رسیدن به خواسته‌هایش باید گریه کند و جیغ بزند و والدین هم یاد می‌گیرند که با باج دادن بچه را ساکت کنند.

مورد دیگر اعمال فشار دوسویه است. مثلاً فرزند شما در حال تماشای کارتون است و شما از او می‌خواهید اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند، وقتی بی‌تفاوتی او را می‌بینید سعی می‌کنید با تهدید و بلند کردن صدا به او قاطعیت خود را نشان دهید. در نتیجه آنچه فرزند می‌آموزد این است که هر وقت پدر و مادر داد بزنند باید کار را انجام دهد و تا وقتی داد نزنند خواسته‌شان واقعی نیست. والدین هم یاد می‌گیرند که باید دائم سر فرزند داد بزنند تا حرف گوش کند. ضمن این که به تبعیت از رفتار اشتباه والدین، فرزند یاد می‌گیرد که در اجتماع و مدرسه، سر همه داد بزند، پرخاش کند و حتی همکلاسی‌هایش را کتک بزند.

موسوی ادامه می‌دهد: کودکان همیشه وقتی فریاد می‌زنند یا دعوا می‌کنند مورد توجه قرار می‌گیرند و در موقع سکوت یا بازی‌های مؤدبانه در برابرشان بی‌تفاوتیم در حالی که پاداش مربوط به کودکی است که رفتارهای شایسته دارد. همچنین والدین اگر از روش درست دستور دادن پیروی نکنند یعنی دستوراتی بیش از حد توانایی کودک بدهند یا دستورات پی در پی، مبهم و طولانی باشد از جمله روش‌های نادرست تربیتی محسوب می‌شود.

همچنین چون شخصیت کودک در حال شکل‌گیری است هر رفتار و گفتار غلط خانواده در برابر کودک، بچه را دروغگو و ناسزاگو کرده و به مرور کلمات و رفتارهای نامناسب را از او خواهیم دید.

این رفتارشناس مورد خطاب قرار دادن کودک را با کلماتی از قبیل دست و پا چلفتی، خنگ، بی‌عرضه، بی‌مسئولیت، مغرور، خودخواه، دکتر، ای‌کی‌یو و مهندس که جنبه تحقیر دارد را بشدت نفی می‌کند و می‌گوید: کودکان ناخواسته به سمت این کلمات رفته و رفتاری مناسب کلمه بروز می‌دهند. ضمن این که تهدید و تنبیه از جمله اعمال نادرستی است که هیچ وقت عملی نمی‌شود. تهدید در موقع عصبانیت سبب بروز تهدیدهای بی‌ثبات می‌شود. به عنوان مثال اگر پدر یا مادر، کودک را با جملاتی از قبیل اگه یه بار دیگه انجام بدی، بزار بابات بیاد و... تهدید کنند و تنبیه انجام نشود رفتار نادرست کودک دفعه بعد تکرار خواهد شد.

بنابراین توجه به نکات مثبت و خوبی‌ها و نادیده گرفتن بدی‌ها اولین و مهم‌ترین قدم در تربیت و اصلاح کودکان است.

رعایت اصل تغافل و تدبیر

به گفته سیدجواد موسوی یکی از روش‌های تربیت صحیح کودک، رعایت اصل تغافل و تدبیر است. نادیده گرفتن رفتارهای نادرست و به جای آن توجه به رفتارهای درست کودک باعث کمرنگ شدن رفتار غلط و پررنگ شدن رفتار صحیح کودک می‌شود.

موسوی درخصوص برخورد با کودکانی که از کلمات نامناسب و زشت استفاده می‌کنند، می‌گوید: آنچه در ذهن کودک است زشتی کلمه نیست و اصولاً کودک تصویری از خوب یا بد بودن کلمه در ذهن ندارد، بلکه آنچه باعث تکرار آن توسط کودکان می‌شود میزان توجه اطرافیان و مخصوصاً والدین به این کلمات است. معمولاً کودکان از این کلمات برای جلب توجه دیگران استفاده می‌کنند در نتیجه والدین باید از اصل تغافل و تدبیر استفاده کرده و نسبت به کار و کلمات اشتباه کودک بی‌توجهی نشان دهند و از طرف دیگر توجه و پاداش را معطوف به کلمات و رفتار درست کودک کنند. اصل تغافل یا نادیده گرفتن، کمک می‌کند به جای دیدن نقاط تاریک و احساس ناامیدی، نقاط روشن و قوت فرزندان خود را ببینیم. عدم توجه مساوی با عدم تکرار و توجه به کلمات درست مساوی با تکرار کلمات درست کودک است.

پرهیز از انجام رفتارهای دوگانه

توجه به بچه‌های فامیل و ابراز عطف و مهربانی به آنها در مقابل دید کودک خود و از سوی دیگر رفتار تند و غیرعاطفی با فرزند باعث بروز مشکلات رفتاری زیادی می‌شود. موسوی با اشاره به این موضوع می‌افزاید مثلاً اگر در یک مهمانی پارچ آب از دست فرزند مهمان‌ها و سفره مملو از آب شود با جملاتی نظیر اشکالی ندارد، آب روشنایی است، فدای سرت، اتفاقی است که پیش آمده با او برخورد می‌کنیم ولی اگر همین اتفاق برای فرزند خود ما بیفتد معمولاً از جملات کوبنده و تحقیرکننده‌ای چون مگه کوری، عرضه نداری، دست و پا چلفتی و... استفاده می‌شود.

نیاز به توجه و دیده شدن

همه انسان‌ها چه کوچک و چه بزرگ نیاز دارند در دید دیگران به عنوان یک فرد خوب دیده شوند و مورد احترام و توجه قرار بگیرند.

موسوی می‌گوید: چنانچه این اتفاق نیفتد، بخصوص کودکان با رفتارهای نامناسب، ما را مجبور به دیدن و توجه می‌کنند. نوجوانی که در خیابان با موتورسیکلت مانورهای خطرناک می‌دهد تنها چیزی که می‌خواهد به دست آورد، توجه است. کودکان هم گاهی فقط به خاطر جلب توجه بزرگ‌ترها دعوا کرده یا رفتارهای نامتعارف انجام می‌دهند.

یاد بگیریم چگونه دستور بدهیم

معمولاً دستور دادن و امر و نهی کردن مورد پذیرش هیچ کس نیست و لازم است به نحوی دستورات صادر شود که کمترین میزان واکنش منفی را داشته باشد، اما چگونه؟

دستور باید شفاف باشد

جملاتی نظیر از تو انتظار نداشتم و مؤدب باش، برای کودکان شفافیت لازم را ندارد و در نتیجه متوجه درخواست ما نمی‌شوند و طبیعتاً دستور را انجام نمی‌دهند. نمونه‌ای از دستورهای روشن و شفاف این است، عزیزم سر و صدا نکن، تخت را مرتب کن، پسر لباس را آویزان کن، دخترم عروسکت را داخل کمد بگذار و...

چگونه دستور بدهیم؟

دستورهایی نظیر پسر مگر قرار نبود هر وقت از بیرون وارد خانه می‌شوی لباس را به چوب لباسی آویزان کنی؟ این چنین دستوراتی باعث گم شدن دستور شما در حجم زیاد کلمات می‌شود. پس دستورات را کوتاه کنید. مانند عزیزم لباس را آویزان کن، اتاقت را مرتب کن و... در واقع هر چه دستور کوتاه‌تر باشد تاثیر آن بیشتر و بهتر خواهد بود.

به جای دستور احساس‌مان را بگوئیم، مثلاً به جای دستور اینقدر لباس مرا نکش، بگوئید، مامان جان من دوست ندارم کسی لباسم را بکشد.

به جای دستور، سوال بپرسیم، به جای برو مسواک بزن سوال کنیم، عزیزم مسواک زدی؟ پس بریم با هم بزنیم.

به جای دستور، اتفاق را توصیف کنیم، به جای این که بگوییم شیر آب را ببند، بگوییم عزیزم وان پر شده است.

به جای نهی از امر استفاده کنیم، مثلا به جای این که به کودک خود بگویید روی مبل بالا و پایین نپر، تعدادی بالش در یک گوشه بگذاریم و بگوییم عزیزم بیا اینجا بالا و پایین بپر یا به جای این که بگوییم روی دیوار نقاشی نکن، جایی از دیوار یک برگه کاغذ نصب کنیم و بگوییم عزیزم اینجا نقاشی بکش.

قسمت مهم جمله را تکرار کنید، مثلا عزیزم مشقت رو تا قبل از شام بنویس. تا کی؟ قبل از شام.

علت اشتباه را بگوییم، مثل عزیزم عروسکت را پرت نکن چون خراب یا پاره می‌شود.

رفتار خطا را توضیح دهیم، عزیزم عروسک برای پرتاب کردن نیست، چی برای پرتاب کردن است؟ توپ.

دستور ناگهانی نباشد. کودکان در لحظه حال زندگی می‌کنند و باید آنها را به مرور برای دستور آماده کرد مثلا مامان جان کم‌کم حاضر شو تا از مهمانی برویم.

به کودک پیشنهاد بدهیم، مثل مامان جان از روی میز، خودت میای پایین یا من بیام پیری تو بغل مامان؟

بعد از دستور بار هیجانی تولید نکنید، مثلا دخترم عروسکت را از داخل اتاق بردار چون خاله داره میاد. بار هیجانی آمدن مهمان باعث می‌شود دستور فراموش شود.

استفاده از دستور غیرمستقیم، مثلا روی یک کاغذ بنویسیم عزیزم ممنون که قبل از تماشای کارتون درس‌هایت را خواندی و روی تلویزیون بچسبانیم و برای فرزندان کوچکتر به جای نوشته از نقاشی استفاده کنیم.

استفاده از بازی و داستان، رفتار نامناسب کودک را در قالب قصه برای او تعریف کنیم. بازی‌هایی مثل غلظه‌ای غلظه، کجای حرفم غلظه؟

استفاده از جایگزین تنبیه، مثلا پیشنهاد چند تنبیه به کودک و از او بخواهیم خودش یکی را انتخاب کند. عزیزم کارت خیلی اشتباه بود حالا به نظرت از تماشای تلویزیون محروم بشوی یا از رفتن به پارک یا مهمانی؟ گاهی هم می‌توانیم از خود کودک بخواهیم برای جبران اشتباهش یک تنبیه پیشنهاد بدهد. عزیزم به نظرت چی کار کنیم دیگه این اشتباه تکرار نشه؟ یا دخترم به نظرت چی کار کنیم تا دیگه سر کامپیوتر با داداشت دعوا نکنی؟ گاهی به جای تنبیه راه جبران را به کودک یاد بدهیم. عزیزم برو از داداشت یا خواهرت معذرت خواهی کن که ناراحتش کردی.

حد و مرز تنبیه و تأیید کودک در اسلام

از آنجایی که موضوعات ناراحت‌کننده و به طور کلی امور منفی در خاطر انسان ماندگاری طولانی‌تری نسبت به امور مثبت و خوب دارد، هر کار یا عملی که باعث شکاف احساسی بین فرزند و خانواده بشود ممکن است باعث خسارات جبران‌ناپذیری شود و ممکن است کودک این شکاف و جای خالی محبت والدین را با افراد و محبت‌های دیگر پر کند.

موسوی به موضوع دیگری اشاره می‌کند و می‌گوید: علاقه کودکان به بازی‌های کامپیوتری خشن و موبایل و اینترنت از روش‌های تربیتی نادرست والدین است که به تشویق کودکان به سمت خشونت، دوگانگی رفتاری و آسیب‌های روانی منجر می‌شود.

از مصادیق دیگر تربیت نادرست، گروکشی کودکان در دعوای خانوادگی است. از آنجایی که کودک برای تصمیم در این جایگاه و انتخاب درست از نادرست آمادگی ندارد معمولا در واکنش به این کار دچار پرخاشگری، عدم تعادل و تزلزل شخصیت می‌شود ضمن این که پدر و مادر هر دو جایگاه خود را در نزد کودک از دست می‌دهند.

فاخره بهبهانی / چاردیواری (ضمیمه دوشنبه روزنامه جام جم)