



چگونه با رفتارهای ناسازگارانه کودکان برخورد کنیم؟

یک دکترای روانشناسی کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه باید عوامل مشکل ساز رفتارهای ناسازگارانه فرزندان را شناسایی و در جهت رفع آنها تلاش کنیم، گفت: بهتر است به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کرد.

یک دکترای روانشناسی کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه باید عوامل مشکل ساز رفتارهای ناسازگارانه فرزندان را شناسایی و در جهت رفع آنها تلاش کنیم، گفت: بهتر است به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کرد.

دکتر محمد زارع نیستانک گفت: اگر والدین تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار دارند و نمی‌توانند رفتار و گفتار خود را کنترل کنند، بهتر است قبل از انجام هر کاری در مورد فرزند، به فکر روشی برای کنترل فشارهای خود باشند. تحقیقات نشان داده است اگر والدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند، فرمانبری کودک بیشتر می‌شود.

وی گفت: افکار غلط و انحرافی درباره فرزند خود نداشته باشید. به عنوان مثال "فرزندم این کار را می‌کند تا حرص مرا در بیاورد" یا "او باعث تمام مشکلات در خانه است". چنین افکاری زمینه به وجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می‌کند و بر رفتار ما و او اثر منفی می‌گذارد.

زارع نیستانک با تاکید بر اینکه باید از ارائه دستورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کرد، یادآور شد: مثلا به جای این که بگوییم "خودت را جمع و جور کن" شفاف و مشخص بگوییم که از او چه می‌خواهیم؛ مثلا بگوییم "دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتاب‌هایت را از وسط اتاق جمع کنی".

این دکترای روانشناسی کودک و نوجوان اضافه کرد: به جای سخنرانی و بحث و جدل، کوتاه و مؤثر با لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوشزد کنید که رفتارش در شما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست بردارد، چه عاقبتی در انتظار اوست.

وی خاطرنشان کرد: به یاد داشته باشید عاقبتی را برای او مشخص کنید که شدنی و کوتاه مدت باشد. مثلا نگوئید "حق نداری از این به بعد تلویزیون تماشا کنی" و بهتر است بگوئید "امروز از دیدن این برنامه محروم هستی یا این هفته تو را به پارک نمی‌برم".

زارع نیستانک گفت: انجام دادن خواسته‌های تان را وظیفه او ندانید، بلکه بعد از انجام دادن دستورات او را با کلام و هدایای مورد علاقه تشویق کنید. با مشارکت فرزندان لیستی از مهم‌ترین قوانین در خانه به ترتیب و همراه با روش انجام دقیق آنها تهیه کرده و پس از مشخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادن‌شان، با قاطعیت اجرا کنید.

این دکترای روانشناسی کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه باید عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها تلاش کنید، گفت: بهتر است به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کرده و سعی کنید فرصتی را ایجاد کنید تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.

ارتباط خود را با مدرسه و مسؤولان بیش از پیش تقویت کنید. از تنبیه بدنی خودداری و در صورت نیاز از محروم‌سازی‌های کوتاه مدت استفاده کنید. باید برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت بگذارید. از سرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان خودداری کنید.

زارع نیستانک تاکید کرد: علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهید تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند. تنفس عمیق به کودک آرامش می‌دهد. یعنی دم عمیق با یک شماره و نگهداری هوا در شش‌ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو

وی اضافه کرد: یک تصویر آرامش بخش را برای وی ایجاد کنید؛ مثلاً خود را شناور داخل یک قایق که به آرامی همراه امواج تکان می‌خورد تجسم کنید یا تصور یک ساعت شنی که عصبانیت مثل دانه‌های شن به آرامی از بدنش خارج می‌شود.

زارع نیستانک گفت: با استفاده از روش آدم آهنی و عروسک پارچه‌ای، از او بخواهید مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند و بعد از 15 ثانیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه‌ای شل کند. حرف زدن‌های مثبت با خود مانند ولش کن، بی خیال، خونسرد باش، نمی‌گذارم مرا عصبانی کند هم بسیار سودمند است.

وی گفت: یکی از دلایل عصبانیت و ناراحتی فرزندان این است که نمی‌توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند. با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک‌های کارتونی انواع احساسات مثل (خشم، ترس، شادی و غم) را به آنها آموزش دهیم.

این دکترای روانشناسی کودک و نوجوان یادآور شد: چون بسیاری از ناسازگاری‌های کودکان به دلیل عدم آشنایی والدین با مهارت‌های زندگی است، توصیه می‌شود مهارت‌های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود، حق مساله و تصمیم‌گیری و دیگر مهارت‌های زندگی را خود بیاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم.

زارع نیستانک گفت: در مورد این کودکان علاوه بر رعایت نکات فوق، دارو درمانی مستمر زیر نظر روان‌پزشک که ممکن است تا چند سال طول بکشد نیز موثر است؛ چرا که با تشخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنها تا پایان دوره نوجوانی درمان می‌شوند.

این دکترای روانشناسی کودک و نوجوان در خاتمه تأکید کرد: آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با این رفتارهای کودکان و نحوه کمک کردن به فرزند بیش فعال‌شان در انجام کارهای روزانه ضروری است.