

## کودکان را تنبیه نکنید



توصیه‌هایی به والدین

همه والدین دوست دارند فرزندان بی عیب و نقص و ایده آل داشته باشند، اما باید بدانیم همانطور که خودمان ایده آل نیستیم، انتظار ایده آل بودن نیز از فرزندمان نیز انتظار بی جایی است .

یکی از اصول مهم فرزندپروری مثبت و سازنده، داشتن انتظارات واقع بینانه از کودک می باشد. انتظارات واقع بینانه یعنی توانمندی‌ها و استعدادهاى کودک خود را بشناسیم و نقاط قوت او را تقویت نموده و کودک را کمک نماییم تا نقاط ضعف خود را شناسایی و برطرف نماید. تحقیر، سرزنش، تنبیه و مقایسه او با کودکان دیگر نه تنها ضعف‌های او را برطرف نمی کند؛ بلکه به اعتماد به نفس کودک نیز آسیب می رساند. در اینجا به توضیح روش‌هایی پرداخته ایم که به والدین کمک می کند تا به جای درگیری با بچه‌ها، راحت‌تر مشکلات را حل نمایند .

در برخورد با کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، والدین دچار درماندگی و ناکامی می شوند که علت آن در درجه نخست رفتار کودک و در مرتبه بعدی عدم برخورداری از حمایت‌های لازم برای سازگاری با کودک است ..

آنچه اهمیت دارد راه حل‌هایی است که در ارتباط با جنبه‌های منفی رفتار این کودکان به کار می رود. در برخورد با مشکلات رفتاری کودکان ۳ موضوع اهمیت ویژه دارد :

۱ درک رفتار کودک و عوامل مختلفی که این رفتار را تحت تأثیر قرار می دهد .

۲ آموزش مهارت‌های خاص به والدین برای مقابله با مشکلات رفتاری کودکان

۳ کمک به والدین برای ایجاد فضای مثبت در خانه و خانواده به نحوی که این آموزش‌ها مؤثر واقع شوند .

توصیه‌های کاربردی به والدین :

۱ درک رفتار کودک. در اکثر کودکان حس قوی استقلال و عدم وابستگی وجود دارد. این حس در بسیاری موارد تأثیرات مثبت هم به دنبال دارد زیرا افرادی که مستقل هستند از قاطعیت و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستند. اما در مواردی که این احساس خیلی شدید باشد کودک را به سمت خودسری، سرکشی و جسارت می برد. مهم این است در حالی که جنبه‌های مثبت این رفتار را تقویت می کنید، جنبه‌های منفی آن را برخورد کودک و دیگران کاهش دهید .

۲ احساس زیربنایی و زمینه‌ای را در کودکان جست و جو کنید. اگر کودک شما نسبت به خواهر کوچک ترش خشم نشان می دهد و او را کتک می زند، وی را تشویق کنید خشم و حسادت خود را به روش بی ضررتری نشان دهد .

۳ به جای دستور دادن به وی قدرت انتخاب دهید. تصمیم‌گیری به کودک امکان اختیار می دهد ولی فرمان دادن باعث جنگ قدرت میان او و شما می شود. از آنجا که کودکان هنوز آن قدر توانایی شناختی ندارند که همه اطلاعات را با هم پردازش کنند، به جای دستورات زنجیره‌ای، این دستورات را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید .دستوراتی به او بدهید که واضح و اختصاصی باشد. دلیل و منطق دستورات را برای کودک توضیح دهید. راه مؤثر آن است که اول دستورات را توضیح دهید و بعد دستور را اعلام کنید. مثلاً: مادربزرگ اینجا می آید و او خانه مرتب را دوست دارد، پس لطفاً الان اسباب بازی‌هایت را جمع کن .

۴ زمانی را برای آماده شدن اختصاص دهید. اگر قرا است شب به مهمانی بروید، از قبل و به طور اختصاصی به او پیاموزید که از وی انتظار دارید چگونه رفتار کند. اجرای نقش به صورت بازی می تواند کودک را برای موقعیت‌های دشوار آماده کند .

۵ حتی المقدور اجازه دهید پیامدهای طبیعی رفتار کودک رخ بدهد؛ بیش از حد او را نجات ندهید. اگر فرزند شما مسئولیت اعمال خود را به عهده نمی‌گیرد لازم نیست شما به جای او همه کارهایش را اصلاح کنید. مثلاً اگر حوله خیسش را پس از استحمام برای خشک شدن آویزان نکرده، خودش روز بعد با حوله خیس مواجه می‌شود. اگر لباس هایش را پس از برگشتن از مدرسه سر جای خود نگذاشته، طبیعتاً فردا برای یافتن آنها دچار مشکل خواهد شد و با تاخیر به مدرسه خواهد رسید. اگر قرار باشد همیشه به جای کودک کارهای نیمه تمام او را به پایان برسانید، حس مسئولیت پذیری او کاهش می‌یابد.

۶ در مواقع لزوم محکم باشید. اگر قرار است کودک شما قانون یا دستوری را انجام دهد، در خصوص انجام آن قاطعیت داشته باشید. مثلاً اگر کودک اصرار دارد هنگام عبور از خیابان دست شما را رها کرده و بدود و در این خصوص پافشاری می‌کند، محکم دست را بچسبید و نگه دارید، در حالی که خطرات این کارش را توضیح می‌دهید.

۷ کودک خود را در آغوش بگیرید و محبت خود را به نشان بدهید. کودکانی که پرخاشگرانه و نامتناسب رفتار می‌کنند، از در آغوش گرفتن و بغل کردن به روش محبت آمیز سود می‌برند. این روش به آنها فرصت می‌دهد احساسات حبس شده خود را از طریق اشک رها کنند.

۸ محیط را تغییر دهید. اکثر اوقات ایجاد در محیط آسان تر از تغییر رفتار کودک است. اگر کودک شما مرتباً وسایلی را از کمد بیرون می‌آورد، درب کمد را قفل کنید. اگر وسایل تزئینی جلوی تلویزیون را جابه جا می‌کند، جای آنها را عوض کنید.

۹ راههای جایگزین بهتر و قابل قبول تری را پیدا کنید. به رفتار کودکان تغییر جهت دهید. مستقیماً نگوید این کار را انجام نده بلکه به او بگویید در عوض کجا می‌تواند این کار را انجام دهد.

۱۰ تعارضات موجود را به صورت دو طرفه و مشارکتی حل کنید. راجع به تعارضاتی که با کودک دارید، صحبت کنید. نیازهای خود را مشخص نمایید و از وی برای پیدا کردن راه حل کمک بخواهید. قوانین را با هم مشخص کنید و جلسات خانوادگی تشکیل دهید.

۱۱ انتظارات خود را تعدیل کنید. بچه های کوچک احساسات و نیازهای شدیدی دارند. آنها به طور طبیعی پرسر و صدا، کنجکاو و نامرتب، کم طاقت، پرتوقع، فراموش کار، ترسو، خودمحور و سرشار از انرژی هستند. سعی کنید آنها را همانطور که هستند بپذیرید.

۱۲ خنده و شوخی را جایگزین شدت عمل کنید. اگر کودک شما از دست شما عصبانی است، او را تشویق کنید خشم خود را از طریق یک بازی جنگی به شما نشان دهد. خنده کمک می‌کند خشم و احساس ناتوانی وی تخفیف یابد.

آخرین و مهم ترین نکته اینکه زمانی را برای خودتان در نظر بگیرید. در شرایطی که شرایط برای شما قابل تحمل نیست، اتاق را ترک کنید و برای کسب مجدد آرامش و قضاوت صحیح هر کاری لازم است انجام دهید. تلفن به یک دوست، گریه کردن، دوش گرفتن و... قطعاً می‌تواند کمک کننده باشد.

مریم سادات کاظمی

روزنامه کیهان ( www.kayhannews.ir )