



با پر خوردهای بزرگسالانه کودکان را منزوی نکنیم

من و عروسک‌هایم تنها هستیم!

■ **نگین خلیج سرشکی**

بعضی وقت‌ها آدم نمی‌داند از کجا به کجا شکایت برود و از چی به کی بگوید. آدم نمی‌داند از کودکی بگوید که با عروسک‌هایش در گوشه‌ای از اتاق تنهاست یا از پدر و مادری بگوید که خسته و بی‌حوصله هستند. حتی عروسک‌ها هم به روی او نمی‌خندند. تمام روز در خود غرق می‌شود و حتی عروسک‌ها هم غریب‌نجات او نیستند. وقتی پدر و مادر نمی‌توانند او را شاد کنند دیگر از چند عروسک و دوست خیالی چه انتظاری می‌توان داشت! این روزها آنقدر خشونت مادرانه می‌پدرانه زیاد شده است که آدم نمی‌داند بگذارد یا پای بی‌حوصلگی و ناپلیدی در تربیت کودک. اما یک چیز بزر واضح است، اینکه کودک از رفتارهای ضد و نقیض خسته می‌شود. باور کنید او هم مانند ما آدم بزرگ‌ها عقل و چشم و گوش دارد و می‌تواند به اندازه خود از رفتارها تحلیل داشته باشد. خیلی جالب است که ما آدم بزرگ‌ها هر چقدر بزرگ‌تر می‌شویم از یک جا‌هایی عقب می‌مانیم و این عقب ماندن از بی‌حوصله شدن ما ناشی می‌شود. انگار این زندگی ماشینی و آهنی و دیجیتالی و سریع باعث شده است که آستانه صبر ما پایین بیاید. قدیمی‌ترها در مقایسه با ما به اصطلاح **آموزی‌ها** صبر بیشتری داشتند و در تربیت کودک عجله نمی‌کردند. آنها سعی نمی‌کردند که کودک را از کودکی کردن بازدارند و تقویم زیستی او را نادیده بگیرند.

■ ■ ■

■ **دنیای کودک خود را بیشتر بشناسیم**

طبیعت کودک بر اساس یک تقویم زیستی تنظیم شده است و در هر دوره‌ای از رشد رفتارها و درخواست‌های متفاوت و هماهنگی با آن دوره دارد. اگر کودکی کردن را به‌بهای تربیت یک آدم آهنی فرمان‌پذیر سرکوب کنید باید مطمئن باشید که کودکی منزوی، افسرده و بدون عزت نفس را خلق کرده‌اید. کودک یک بزرگسال مینیاتوری نیست که از او انتظار داشته باشید مثل شما درک و عمل کند. او متوجه می‌شود، می‌بیند و تحلیل

سبک مراقبت

نگذاریم کودکمان در دنیای

درونش غرق شود

■ **فرزانه نوربان***

مهم‌ترین نیاز یک کودک این است که والدینش به حرف‌هایش گوش بدهند و وقتی کودک صحبت می‌کند توی ذوق او نزنند و اجازه بدهند حرف بزند و ارتباط خوبی با او برقرار شود. کودک از ارتباطاتش از خانواده سرچشمه بگیرد و بعد به اجتماع بزرگ‌تر سوق داده شود اما وقتی کودک در پایه اول که از تباط با خانواده والدینش هست دچار شکست می‌شود چطور ممکن است بتواند در اجتماع از تباط ایجاد کند. اغلب کودکانی که در برقراری از تباط دچار ضعف هستند در سنین بزرگسالی هم نمی‌توانند در جمع‌ها قرار بگیرند و جامعه‌پذیر نیستند. البته این مسئله که یک کودک منزوی هست یا نه صرف اینکه از جمع کناره بگیرد نیست بلکه زمانی گوشه‌گیری می‌تواند بیماری تلقی شود که فرد از رویارویی با جمع و معاشرت با آنها بیزار باشد و حتی احساس ترس برای قرار گرفتن در جمع بکند، بنابراین آنزوا یکی از جدی‌ترین مشکلاتی است که در کودکان مشاهده می‌شود. این کودکان رنجی را در وجود خود تحمل می‌کنند، رنجی حاصل از عدم امنیت. این کودکان احساس امنیت برای حضور در جمع نمی‌کنند، از جمع فاصله می‌گیرند و نمی‌توانند مانند دیگر کودکان شاد و پرهیجان باشند و تنها جایی که تا حدی احساس امنیت می‌کنند پناه بردن به دنیای درون خود است و به همین دلیل است که منزوی می‌شوند زیرا در دنیای درون خود چیزی نیست که از آن احساس ترس داشته باشند. به این ترتیب کودک در وجود خود احساس بی‌کفایتی کرده و نمی‌تواند از تباط مناسبی ایجاد کند. اگر

فقط و فقط یک مفهوم را ترسیم می‌کند و آن هم مقبول

بودن در زیر سایه هنرنگی با دیگران است.

هرگز به او مستقیم و غیرمستقیم نگویید که بی‌ارزش است و سعی کنید اگر یک کودک شاد و اجتماعی می‌خواهید به همان کودکی با او مشورت کنید او یاد می‌گیرد که مهم و ارزشمند است پس تمام توان خود را به کار می‌گیرد تا از مشورت کردن و مسئولیت پذیرفتن سرلند بیرون بیاید. کودک سه یا چهار ساله شاید اندامی کوچک‌تر از شما داشته باشد اما به او همان مغزی داده شده است که شما دارید. او با خود فکر می‌کند که مامان و بابا روی من حساب باز کرده‌اند و من نباید ضعیف باشم. همین افکار این بزرگوارهای کوچولو می‌توانند اولین گام برای ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس در آنها باشد. کودک پیش از اینکه با مفهوم خدا آشنا بشود پدر و مادر خود را می‌بیند و آنها را می‌فهمد. پدر و مادر در تصورات او بسیار بزرگ و همه‌چی بلد هستند. والدین می‌توانند او را قهرمان و نقش اول و کارگردان فیلم زندگی‌اش بسازند یا یکی از اعضای سیاه‌لشکر این جهان باشد که جز منفعل بودن و کم‌رویی کاری بلد نیست.

اگر والدین سعی کنند با گام‌های کودکانه مسیر رشد کودک را طی کنند، پس متوجه خواهند شد که این راه اصلاً نیاز به منطق یک انسان ۴۰ ساله ندارد و فقط یک ماجراجوی پرشور و هیجان می‌خواهد. کودک باید کودکی کند. کودک از همان کودکی باید زندگی کردن در لحظه و لذت بردن از آن را درک کند. اگر هنگامی که باید بازی کند و تخلیه نیرو داشته باشد به او بگویند بنشین، سر و صدا نکن و یکم بزرگ شو. او به طور قطعی دچار افسردگی می‌شود. چه اصراری برای بزرگی کردن در کودکی وجود دارد؟ چرا باید به یک پسر بچه گفته شود که مثل پدرت باش؟ چرا کودک را با هم سن‌های او روی ترازو قرار می‌دهید و ذره‌بین قضاوت را روی او متمرکز می‌کنید؟

کودک نباید حس کند که نسبت به هم سن و سال‌های خود کم‌ارزش‌تر است و حتماً باید هرنگ دیگران شود تا مورد قبول باشد. هیچ دلیلی وجود ندارد که او شبیه پدر خود رفتار کند و نمونه‌الگوبرداری شده‌اش پدر خود باشد. او باید به یک فرد خودشاخته تبدیل بشود و نباید قالب یک نسل گذشته را به خود بگیرد. اینجور عبارتهای برای کودک

کودک که سر کوب بشود و نافرمانی باشد به طور قطعی منزوی خواهد شد. آنزوا در کودکان نوعی مرگ خاموش است. کودک در چهار دیواری ذهن خود زندانی می‌شود و یاد نمی‌گیرد که ذهن او قدرتمندترین ابزار در دست اوست. ذهن همان طور که می‌تواند مرزها را بشکند و انسانی تازه خلق کند، به همان اندازه می‌تواند مرز و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

طرح معصومه محمد تهریزلی | جوان

د

زندگی کودک به‌طرحی می‌ماند که با حضور مفید پدر و مادر رنگارنگ می‌شود. غیبت شما در زندگی او باعث می‌شود زندگی‌ای خاکستری داشته باشد، نه سیاه و نه سفید. دنیای خاکستری برای او ابهام می‌آورد، ابهام او را می‌ترساند، ترس او را به گوشه‌ای می‌کشاند و روز به روز افسرده‌تر و منزوی‌تر خواهد شد

د

محدودیت و حس ایجاد کند. کودک را در چهار دیواری ذهن حبس نکنید. والدین باید در آموزش و پرورش کودک صبر، صبات و حوصله به خرج بدهند تا بزرگ‌ترین سرمایه زندگی خود را ارزشمند بسازند. آنها باید از کودک بخواهند افکار خود را نقاشی کند، آن را قالب کنند و به دیوار بزنند تا چهار دیواری اتاق او به مهد پرورش خلاقیت او تبدیل شود و نه پناهگاهی برای فرار از عالم و آدم.

■ **رنگین کمان نقاشی‌های او باشییم**

سعی کنید در تابلوی نقاشی خانواده، پدر و مادر پرنگی باشید. کودکی که حضور والدین خود را پر رنگ ببیند هرگز دچار اعتماد به نفس ضعیف نخواهد شد و آستانه تحمل اضطراب او افزایش پیدا می‌کند. زندگی کودک به‌طرحی می‌ماند که با حضور مفید پدر و مادر رنگارنگ می‌شود. غیبت شما در زندگی او باعث می‌شود زندگی‌ای خاکستری داشته باشد، نه سیاه و نه سفید. دنیای خاکستری برای او ابهام می‌آورد، ابهام او را می‌ترساند، ترس او را به گوشه‌ای می‌کشاند و روز به روز افسرده‌تر و منزوی‌تر خواهد شد.

رنگین کمان زندگی کودک خود باشید و به او یاد بدهید که پدر و مادر مانند خورشید و ماه آسمان زندگی او هستند. پدر و مادر در تاریکی او را روشن می‌کنند و در سرمای زندگی به او گرما می‌دهند. بزرگسالان افسرده امروز همان کودک‌های منزوی و غمگین دیروز هستند. پایه افسردگی‌های دوره بزرگسالی و عدم تاب‌آوری از همان کودکی بنا نهاده می‌شود.

کودکی چنانی است که باید در آن دوید و سر و صدا کرد. کودک یک نوع نظم در عین بی‌نظمی است. وقتی از دور مثبت با دیدی باز بپذیرد و آنها را سرکوب نکند. سرکوبی قدیمی در راه آنزوا و افسردگی کودکان است. کودک هم انسان است و باید در حد شایسته یک انسان دیده و شنیده شود. او موجود فرامیزی نیست که در راهی متفاوت از انسان‌ها گرفتار باشد.

کودکی که سر کوب بشود و نافرمانی باشد به طور قطعی منزوی خواهد شد. آنزوا در کودکان نوعی مرگ خاموش است. کودک در چهار دیواری ذهن خود زندانی می‌شود و یاد نمی‌گیرد که ذهن او قدرتمندترین ابزار در دست اوست. ذهن همان طور که می‌تواند مرزها را بشکند و انسانی تازه خلق کند، به همان اندازه می‌تواند مرز و

حرف بزن، بازی کن، بالا و پایین بپر کوچولو!

بکشیم. باید به کودکان حس مثبتی از خودشان داد. باید کودکان منزوی را وارد فعالیت‌های اجتماعی کرد. فضاها و فرصت‌هایی را باید ایجاد کرد که کودک بتواند فرصتی برای ابراز وجود پیدا کند و نشان دهد که می‌تواند کاری را انجام دهد.

باید اعتماد به نفس را در کودکان بالا ببرد مثلاً مسئله‌ای را با کودکان که حس می‌کنید می‌تواند از پس آن بر بیاید در میان بگذارید و از او برای حل آن کمک بخواهید و زمانی که موفق به حل آن شد او را تشویق کنید که حس کند فرد باکفایتی است و توانسته کار مثبتی انجام دهد. از آنجایی که کودکان منزوی کودکان شادی نیستند فضای را برای شادی و نشاط کودک باید فراهم کنید که بتواند احساس امنیت کرده و به شادی برسد. مهارت گوش دادن به کودکان را در خود افزایش دهید. از کارهای روزانه فرزندتان بپرسید و اجازه بدهید بتواند از تباط کلامی یا شما بگیرد. مهارت‌هایی را به کودکان آموزش دهید یا فضایی را مهیا کنید که مهارت‌هایی را کسب کند که باعث افزایش اعتماد به نفس او و پذیرش بیشترش از سمت به سن‌های خود و در نهایت خارج شدن از انزواطلبی شود. به کودک خود و استعداد‌هایش فکر کنید و در مورد علائق او با خودش صحبت کنید و استعداد‌های او را هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ فکری تقویت کنید. با کودکان همراه باشید و اجازه دهید کودکان حمایت شما را درک کنند، حتی در انتخاب دوست و ورود در جمع او را همراهی کنید تا بتواند با ترس درونی خود کنار بیاید.

■ **روانشناس بالینی***

سبک درمان



اختلال نافرمانی و سرکشی کودکان را جدی بگیریم

از لجبازی‌های معصومانه تا رفتارهای مجرمانه

■ **سحر ظریفچی***

شاید شما هم بارها در جمعی قرار گرفته باشید که کودکان و نوجوانان از الفاظ رکیک یا رفتارهای نامناسب استفاده می‌کنند. مادری که در ارتباط با نوجوان خود برای مشاوره مراجعه کرده بود می‌گفت از دست پسرش کلافه شده، دائماً در خانه از الفاظ رکیک و رفتار زور گویانه استفاده می‌کرده و این موضوع تأثیر مستقیم روی خواهر و برادر کوچکترش داشته است. بهتر است بدانیم اغلب بچه‌ها دوره‌های سرپیچی و منفی‌گرایی خفیفی دارند که به‌ویژه در دوره نوجوانی بروز می‌یابد و باعث می‌شود اکثر والدین از خصومت و جر و بحث گاه و بی‌گاه با فرزند خود خسته و شاک‌ی شوند، اما اگر چنین رفتارهایی در اکثر اوقات تکرار شوند چه پیش می‌آید؟ در اصطلاح به این گونه مشکلات در کودکان و نوجوانان اختلال لجبازی و نافرمانی گفته می‌شود.

■ ■ ■

■ **لجبازی‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟**

اختلال لجبازی و نافرمانی در کودکان و نوجوان باعث ایجاد عصبانیت یا خلق تحریک‌پذیر، جر و بحث یا رفتار سرکشانه و کینه‌جویانه می‌شود. این بچه‌ها بارها از کنترل هیجانات خود اغلب با بزرگسالان جر و بحث دارند و در مقابل خواسته‌های بزرگسالان یا مقررات مقاومت می‌کنند و از پذیرش آنها اجتناب می‌ورزند، همچنین از انجام کارهایی که از آنها خواسته‌ایم خودداری می‌کنند و باعث دلخوری دیگران می‌شوند. آنها به شدت زودرنج، خشمگین، حق به‌جانب و خودبین هستند و دائماً خود را در نقش یک قربانی می‌بینند. اغلب برای رفتارها و اشتباهات خود دیگران را مقصر می‌دانند، خیلی کینه‌توز و انتقام‌جو هستند و در کارهای خود بی‌نظمی و آشفتگی رفتار دارند. ممکن است برخی کودکان با اختلال تنها در تعامل با یکی از والدین این نشانه‌ها را داشته باشند و با والد دیگر رفتار درستی نشان بدهند یا در مقابل والدین بی‌اعتنا اما در مقابل معلمان، مربیان و سایر بزرگسالان مطیع و حرف‌شنو باشند. افرادی با این ویژگی‌ها که اغلب به مدت شش ماه ادامه داشته باشند، معمولاً به طور عمدی دیگران را از زرده می‌کنند، با کودکان و نوجوانان دیگر جر و بحث دارند و از پاسخ به تمام خواسته‌های دیگران سرپیچی می‌کنند.

این افراد معمولاً مشکلات خانوادگی و تحصیلی شدیدی دارند. احترام معلمان و روابط دوستی با همسالان را از دست می‌دهند. این اختلال در رفتار با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی نزدیک مثل خانواده، گروه، همسالان، همکاران یا بر عملکرد اجتماعی، تحصیلی و شغلی او تأثیر منفی می‌گذارد.

این اختلال معمولاً در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی در نوجوانان بروز می‌کند. در سرتها تا قبل از دوره بلوغ بیشتر از دختران اما در سنین بلوغ به طور برابر در پسرها و دخترها دیده می‌شود. شیوع مشکلات رفتاری با افزایش سن تغییر می‌کند.

شیوع اختلال رفتاری در کودکان تقریباً ۱۸ درصد اما در نوجوانان فقط یک درصد است.

■ **ریشه‌ها و عوامل اختلال لجبازی و نافرمانی**

در حالت کلی عوامل ژنتیک می‌تواند علت تقریباً ۴۰ تا ۵۰ درصد مشکلات رفتاری کودکان را توجیه کند اما ۵۰ درصد باقی مانده نقش عوامل محیطی است که از عوامل تأثیر گذار می‌توان به نقش رفتارهای تربیتی، محل زندگی، سلامت روانی والدین و مشکل کنترل هیجانات همسالان کودک اشاره کرد. اکثر افراد اختلال نافرمانی در محیط خانوادگی آشوبگر و بدرفتار بزرگ شده‌اند که پدر و مادر

د

اختلال لجبازی و نافرمانی در کودکان و نوجوان باعث ایجاد عصبانیت یا خلق تحریک‌پذیر، جر و بحث یا رفتار سرکشانه و کینه‌جویانه می‌شود

|||سه‌شنبه ۱۰ مهر ۱۳۹۷ | ۲۲ محرم ۱۴۴۰|