



مشاوره



چند راهکار برای کنترل بد رفتاری کودک

دکتر بتول سبزه / استادیار دانشگاه فرهنگیان

در خصوص منشاء رفتار کودکان عقاید مختلفی وجود دارد. بعضی معتقدند که اصولاً رفتار کودکان در نتیجه وراثت تعیین می‌شود و عده‌ای دیگر بر این باورند که رفتار کودکان متأثر از محیط اطراف آن‌هاست. براساس یافته‌های روان‌شناسان، کودکان مراحل رشدی مختلفی را طی می‌کنند و در هر مرحله از رشد دارای ویژگی‌های رفتاری متفاوتی هستند و لذا پیش‌رفتارهای مختلف کودکان براساس سنین کودکان قابل پیش‌بینی است. برای مثال اکثر والدین در مورد سنین و مراحل رشد کودکان خود عبارتهای مشابهی را به یکدیگر می‌گویند. از قبیل: «همه بچه‌ها در این سن این‌گونه هستند» یا «ناراحت نباش از این سن که بگذرد رفتارهای تغییر می‌کند». علاوه بر این، اظهارنظرهای کلیشه‌ای در مورد رفتارهای خاص کودکان براساس جنسیت آن‌ها (دختر یا پسر بودن) شنیده می‌شود. کلیشه‌هایی نظیر «دخترها آرام و بامسئولیت هستند» یا «پسرها پر خاشاک‌تر

اشاره

پدر و مادر اثر بخش بودن یکی از خطرترین و مهم‌ترین وظایف والدین در زندگی است. علاوه بر نیازهای جسمانی کودکان که باید به نحو مؤثری از طرف والدین رسیدگی شود، نیازهای عاطفی آن‌ها نیز باید از طریق پرورش عواطف، تغییر شیوه زندگی و تربیت کودکان بر مبنای اصول برابری و احترام متقابل مدنظر قرار گیرد تا در نهایت به برقراری رابطه مؤثر بین والدین و کودکان کمک نماید.

کلیدواژه‌ها: بد رفتاری کودکان، والدین اثربخش، فرزندپروری موفق



و فعال تر هستند». این اظهارنظرهای کلیشه‌ای در بعضی مواقع به قدری والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهند که اکثر آن‌ها انتظار دارند که دختران در کارها آن‌ها را همراهی کنند اما پسران حق دارند یاغی و تنبل باشند. در واقع عده زیادی از والدین دختران را تشویق می‌کنند که به مادرانشان در امور خانه کمک کنند اما انتظار چنین کمکی را از پسران ندارند.

اگرچه کودکان در مراحل از رشد، رفتارهای مختلف و بدرفتاری‌های گوناگونی را از خود نشان می‌دهند اما نباید این رفتارهای نامناسب را فقط براساس وراثت یا سن رشدی آن‌ها توجیه کرد و یا براساس کلیشه‌های مختلف متعاقب شد و بدرفتاری‌های آن‌ها را پذیرفت.

مسئله اصلی در عدم درک کافی والدین از رفتارهای کودکانشان است. در واقع بسیاری از والدین باید آگاه باشند که بدرفتاری‌های کودکان آن‌ها فقط در نتیجه سن یا مرحله رشدی نیست و نباید آن‌ها را عادی تلقی کنند. هرکدام از رفتارهای کودکان اعم از رفتارهای مطلوب یا نامناسب و رفتارهای نامطلوب یا نامناسب دارای دلایل و مقاصد خاصی است.

دان دینک‌میر و گری مکی در کتاب «والدین مؤثر، فرزند مسئول» اذعان کرده‌اند که همه والدین می‌توانند با کاربرد دو روش ساده علت بدرفتاری در کودکان خود را کشف کنند:

۱. آگاه بودن از عکس‌العمل‌های خود در برابر بدرفتاری کودکانشان

۲. توجه به پاسخ‌های کودکان در برابر تلاش والدین در تصحیح رفتارهای آن‌ها

در ادامه به چهار هدف سوء رفتار یا بدرفتاری در کودکان پیش‌دبستانی اشاره می‌شود:

رادولف دریکورز، از روان‌شناسان برجسته، علت بدرفتاری کودکان را در سنین قبل از دبستان به چهار دسته اصلی تقسیم کرده است و هر یک از آن‌ها را با توجه به مقصود کودک و هدف آن‌ها توضیح داده است.

دلایل و اهداف اصلی کودکان از بدرفتاری

+ **جلب توجه:** اولین هدفی که دریکورز، درباره دلایل بدرفتاری کودکان به آن اشاره کرده است جلب توجه است. تمایل به جلب توجه تقریباً در همه کودکان دنیا مشترک است کودکان ترجیح می‌دهند به روش‌های مختلف جلب توجه کنند. برخی از این روش‌ها برای آن‌ها مفید و برخی غیرمفید است. از نظر دریکورز، کودکی که تصور می‌کند فقط از طریق جلب توجه می‌تواند تعلق خاطر یابد، طرق منفی را که منجر به فراموش شدن او می‌شود، ترجیح می‌دهد.

برای مثال کودکی که هنگام صحبت کردن یکی از والدین با تلفن، شروع به سروصدا می‌کند، در واقع هدف وی خواندن آواز نیست بلکه جلب توجه والدین به خود است.

کودک‌انی که با چنین رفتارهای نامطلوبی به دنبال جلب توجه والدین خود هستند احتمالاً چندین بار در طول روز کار خود را تکرار خواهند کرد. اگر والدین صرفاً ناراحت شوند یا از طریق تذکر و تمسخر بخواهند رفتار نامطلوب کودک را تصحیح کنند در واقع کودک توجهی را که مدنظرش بوده، جلب

کرده است و به هدف اصلی خود یعنی «جلب توجه» رسیده است و ممکن است در آینده نیز عمل‌های مشابهی را تکرار کند.

به منظور کمک به این کودکان، والدین باید پاسخ‌ها یا عکس‌العمل‌های خود را تغییر دهند و به کودکان خود نشان دهند که با روش‌های مناسب‌تر خواسته‌های خود را بیان کنند و با روش‌های نامناسب جلب توجه نکنند.

توجه به رفتارهای سازنده و مطلوب کودکان، یکی دیگر از شیوه‌های مؤثر در کاهش بدرفتاری چنین کودکانی است. به عبارت دیگر، والدین با نادیده گرفتن رفتارهای نامطلوب آن‌ها و یا با استفاده از روش‌هایی که کودکان انتظار ندارند، کاملاً به آن‌ها توجه نکنند. بنابراین زمان مناسب برای توجه کردن به کودک موقعی است که کودک انتظار آن را ندارد.

+ **قدرت‌طلبی:** دومین دلیل اصلی بدرفتاری در کودکان قبل از دبستان «قدرت‌طلبی» است. کودکانی که در جست‌وجوی کسب قدرت هستند احساس می‌کنند زمانی اهمیت دارند یا مهم تلقی می‌شوند که رئیس باشند. این دسته از کودکان کارهایی را انجام می‌دهند که صرفاً خودشان می‌خواهند. اصولاً جسارت این دسته از کودکان باعث عصبانیت و ناراحتی والدین می‌شود و این امر دقیقاً موجب شکست و ناامیدی والدین در برقراری ارتباط صحیح با این گونه کودکان خواهد شد.

در واقع کودکانی که در این دسته هستند اعتقاد دارند که هیچ‌کس حتی پدر مادر آن‌ها نمی‌توانند به آن‌ها زور بگویند و این کودکان هر آنچه را که بخواهند می‌توانند اعمال کنند. در چنین حالتی اگر والدین به‌صورت موقتی هم بتوانند کودک را مطیع خود کنند، باز هم بازنده خواهند بود، چون رابطه مؤثر با کودک را از دست خواهند داد و کودک به‌طور موقت با آن‌ها سازش خواهد کرد.

راه‌حل اصلی در برخورد با چنین کودکان (کودکان در جست‌وجوی قدرت) احتراز از عصبانیت، دوری از جدال و بگو مگو و خصوصاً برخورد قدرتمندانه با آن‌هاست. در واقع با اعمال قدرت در برابر این کودکان، آن‌ها فقط اهمیت قدرت را یاد می‌گیرند و در نهایت آن را علیه خود والدین به کار خواهند گرفت.

+ **انتقام‌جویی:** سومین دلیل بدرفتاری کودکان انتقام است. کودکانی که متقاعد شدند دیگران دوستشان ندارند و فقط زمانی به آن‌ها اهمیت می‌دهند که بتوانند دیگران را اذیت کنند، از روش انتقام استفاده می‌کنند. در واقع آن‌ها با بی‌رحم نشان دادن خود و مورد علاقه نبودن در نزد دیگران، جایی برای خود باز می‌کنند. والدین چنین کودکانی از رفتار آن‌ها عمیقاً آزرده می‌شوند و می‌خواهند که مقابله‌به‌مثل نمایند در صورتی که این عمل منجر به تشدید بدرفتاری یا انتخاب نوعی جنگ‌افزار دیگر خواهد شد. راهکار برخورد با چنین کودکانی این است که والدین در ابتدای امر تشخیص دهند که رفتار انتقام‌جویانه کودک فقط به دلیل دلسردی وی



است و لزوماً به خاطر تنفر از والدین نیست. گسترش روابط دوستانه و مملو از آرامش می‌تواند در چنین کودکانی حسن نیت ایجاد کند. در غیر این صورت دعوای مکرر بین والدین و کودکان انتقام‌جو، سبب احساس شکست در آن‌ها شده و در نهایت ممکن است کودکان انتقام‌جویی را رها کنند و با نمایش بی‌لیاقتی درصدد کسب رضایت والدین برآیند.

+ نمایش بی‌لیاقتی: چهارمین دلیلی که سبب بدرفتاری کودکان می‌شود تظاهر به بی‌لیاقتی یا عدم توانایی است. کودکانی که تظاهر به این امر می‌کنند شدیداً دل‌سرد هستند و امیدی به موفقیت ندارند. در واقع آن‌ها طوری رفتار می‌کنند که دیگران هیچ‌گونه انتظاری از آن‌ها نداشته باشند. این کودکان ممکن است در زمینه‌های مختلف یا حتی همه زمینه‌ها خود را بی‌خیال نشان دهند.

اگر والدین در برخورد با چنین کودکانی احساس یأس و ناامیدی کنند و از تلاش دست بردارند، فرزندان آن‌ها نیز به همین‌گونه عمل خواهند کرد. لذا جهت کمک به چنین کودکانی، لازم است والدین در درجه اول از میزان انتقاد بکاهند و به جای آن بر توانایی‌ها و نقاط قوت کودکان خود تأکید کنند. در واقع والدین باید تلاش کنند تا همه تلاش‌های کودک را هر چند که بی‌اهمیت و کوچک باشد تشویق کنند.

همانطور که اشاره شد، ممکن است والدین مسبب بدرفتاری‌های فرزندان خود نباشند اما عکس‌العمل‌ها و پاسخ‌های آن‌ها در برابر چنین رفتارهایی می‌تواند سبب تقویت بدرفتاری در کودکان شود. اگر بخواهیم رفتار فرزندان را تغییر دهیم، ابتدا باید در رفتارهای خود به‌عنوان والدین تجدید نظر نماییم. برقراری ارتباط مؤثر میان والدین و کودکان می‌تواند تا حد زیادی از میزان بدرفتاری‌های کودکان بکاهد.

لازمه برقراری ارتباط مؤثر بین والدین و کودکان، رعایت چهار اصل زیر است:

+ احترام متقابل: همه افراد، فارغ از هر سن نیازمند احترام هستند. هم والدین و هم کودکان هر دو به احترام نیاز دارند. بسیاری از والدین از اینکه فرزندان، به آن‌ها احترام نمی‌گذارند شکایت می‌کنند، در صورتی که از این امر غافل هستند که احترام کسب‌کردنی است و در صورتی کودکان به والدین خود احترام می‌گذارند که والدین نیز به کودکان خود احترام بگذارند. مواردی از قبیل پرهیز از عیب‌جویی، داد و فریاد کردن با کودکان، کتک زدن یا تنبیه کردن، بددهنی و نادیده گرفتن توانمندی‌های کودکان، همگی از جمله مواردی است که سبب از بین رفتن احترام می‌شود. برای برقراری احترام متقابل باید والدین احترام گذاشتن را به فرزندان خود نشان دهند. اولین و مناسب‌ترین راه برای شروع، به حداقل رساندن صحبت‌های منفی است. همچنین برای مثال اجازه گرفتن از کودک برای ورود به اتاق وی یکی از نشانه‌های احترام است و کودک متقابلاً می‌آموزد که همانند والدین خود رفتار کند. ایجاد فضای دوستانه و صمیمانه در خانواده منجر به احترام متقابل بین اعضای خانواده می‌گردد.

+ صرف وقت با یکدیگر: با وجود مشکلات و دغدغه‌های فراوانی که والدین در زندگی امروز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، اختصاص وقت

به فرزندان و گذراندن اوقاتی با اعضای خانواده می‌تواند منجر به فضایی صمیمانه و دلنشین گردد. برخلاف برخی از والدین که نداشتن زمان را بهانه می‌کنند، کیفیت گذراندن مدت‌زمانی که با فرزندان خود هستند بسیار مهم‌تر از کمیت آن است. مسلماً صرف یک ساعت وقت با فرزندان بر چندین ساعت مجادله با آن‌ها برتری دارد.

زمان‌هایی مانند روزهای تعطیل هفته، ساعت‌های قبل از خواب، شام خوردن، زمان‌هایی تعطیلی و استراحت از جمله اوقاتی هستند که به فراخور شرایط خانواده می‌توانند به‌عنوان زمانی مناسب برای گذراندن وقت با کودکان تلقی شوند. آنچه مهم است رضایت هر دو طرف و توافق آن‌ها در مورد زمانی است که با یکدیگر می‌گذرانند. لذا مهم است که والدین و فرزندان به اتفاق در خصوص طریقه وقت‌گذرانی تصمیم بگیرند.

+ دلگرمی: یکی دیگر از عوامل مهم در برقراری ارتباط مؤثر بین والدین و کودکان، ایجاد دلگرمی در آن‌هاست. تأکید بر نقاط قوت و محاسن کودکان سبب ایجاد اعتمادبه‌نفس و عزت نفس در کودکان می‌شود. دلگرمی به فرزندان کمک می‌کند تا به خود و توانایی‌هایشان اعتقاد داشته باشند. به عبارت دیگر برای آنکه کودکان احساس لیاقت و توانمندی داشته باشند و به خودشان اعتقاد داشته باشند، نیازمند تشویق والدین و برقراری رابطه‌ای همدلانه هستند. والدینی که کودکان خود را دلگرم نگه می‌دارند، به آن‌ها کمک می‌کنند تا از اشتباهات خود درس بگیرند و با جرئت بپذیرند که کامل نیستند.

کودکانی که در خانواده‌های مستبد و سخت‌گیر بزرگ می‌شوند احساس ارزشمندی خود را براساس تشویق و تنبیه از سوی والدینی که در موضع قدرت هستند دریافت می‌کنند اما در خانواده‌های آزادمش دلگرمی است که سبب تحت‌تأثیر قرار دادن کودکان می‌شود. داشتن انتظارات نامعقول و بیشتر از سن و توان کودکان، رقابت‌طلبی و مقایسه کودکان با یکدیگر، آرمان‌گرایی، ایده‌آل‌طلبی، اعمال معیارهای دوگانه از سوی پدر و مادر، منفی‌نگری در مورد توانمندی‌های کودکان و غیره از جمله دلایل از بین رفتن دلگرمی و رابطه مؤثر بین فرزندان و والدین است.

+ ابراز محبت: هر کودکی برای داشتن احساس امنیت باید دوست داشته شود. ذکر این نکته که والدین فرزندان‌شان را دوست دارند به ویژه در مواقعی که انتظار ندارند و همچنین با رفتارهای غیرکلامی مانند نوازش کردن، در آغوش گرفتن و بوسیدن، بسیار بااهمیت هستند. ایجاد محبت و علاقه بین والدین و کودکان منجر به پرورش فرزندان مستقل، توانمند و محبوب می‌گردد و به میزان قابل توجهی از رفتارهای نامطلوب آن‌ها می‌کاهد.

منابع

۱. دینک‌میر، دان و گری، مکی (۱۳۹۷). والدین مؤثر، فرزند مسئول: آموزش منظم برای کسانی که می‌خواهند والدینی موفق باشند. ترجمه مجید رئیس‌دانا، تهران: رشد.
۲. دینک‌میر، دان و دینک‌میر دان (۱۳۹۵). راهنمای فرزندپروری موفق. ترجمه مجید رئیس‌دانا، تهران: رشد.