

# آیا در برابر کودک لجباز خود تسلیم می‌شوید؟

دکتر اسماعیل بیابان‌گرد - پرتور ضایان  
ترجمه و تألیف:

کنید، هرگز نتوانید خود را ببخشید.

نالسه و زاری کردن، نق زدن و گریه کردن، در واقع ناشی از تعامل یا رابطه‌ای دو طرفه است. والدین در برابر فشار وارد شده از طرف کودک به دو شیوه ممکن است پاسخ دهند: تسلیم شدن یا قاطعیت. ولی نکته‌ای که متخصصان تربیت کودک بر آن توافق نظر دارند، قاطعیت است، نه تسلیم شدن.

البته کوتاه آمدن در برابر خواست‌های کودک، شیوه کارسازی است، چرا که بلافاصله، غائله می‌خواهد و کودک آرام و ساکت می‌گردد و کم کم این روش، تبدیل به سلاحی در دست او می‌شود که به وسیله آن علاوه بر این که به خواست‌هایش می‌رسد، والدین را نیز سر جاییشان می‌نشانند و آنها را وادار به عقب‌نشینی می‌کند!

## مقدمه

قوی‌ترین و اولین شکل مجادله کودک، غر زدن، پافشاری کردن و اشک ریختن است (و البته این طبیعی است چون هنوز شیوه دیگری نیاموخته است). کودک دو ساله، زمانی که چیزی می‌خواهد، می‌تواند آن قدر ترحم انگیز و ناتوان به نظر بیاید که اگر خواستش را رد



توسعه یافته آموزش در تربیت  
نخستین شماره  
شماره ۳۳۳ ۳۳۵

دائمی و مجادلات سرکوب کننده بر والدین و بزرگترها نیز تأثیرات سوء و شدیدی دارد. حتی در برخی موارد می تواند باعث افسردگی، اضطراب فراگیر و یا حمله های عصبی شدید در والدین (بخصوص مادران که بیشتر با کودکان در تعامل اند) شود. بد نیست بدانید آمارگیری از بیمارستان های روانی ایالت نیوجرسی آمریکا نشان می دهد که چهل و دو درصد از بستری شدگان را والدینی تشکیل می دهند که دارای کودکان پر دردرس، لجباز و مجادله کننده اند.

### شیوه های رویارویی با بدقلقی کودکان

آن چه روان شناسان تربیتی توصیه می کنند، این است که والدین به جای تحت نفوذ بچه ها قرار گرفتن، مقاومت نشان بدهند و در واقع از تقویت منفی چنین رفتاری بپرهیزند. مؤثرترین شیوه و تکنیکی که توصیه می شود، نادیده گرفتن کودک در حال غر زدن و لجبازی است. اگر کودک در حضور دیگران به چنین رفتاری مبادرت ورزیده است، بدون بحث و توهین و ملامت، او را از آن محیط دور کنید. بگذارید نق زدن و کج خلقی کودک به محرومیت تبدیل شود، نه تقویت مثبت.

اگر بد رفتاری در محیط خانه اتفاق می افتد، نهایت سعی تان را به کار ببرید تا او را نادیده بگیرید، و البته باز هم بدون درگیری و مجادله. نادیده گرفتن فقط شامل حرف نزدن نیست، بلکه با عصبانیت و خشم نگاه کردن و رفتارهای غیر کلامی عصبی (مثل ضرب گرفتن روی میز یا جوییدن ناخن و ...) را هم در بر می گیرد. این نوع رفتارهای غیر کلامی نیز مانند سرزنش کردن یا تسلیم شدن مؤثرند. یعنی کودک با دیدن چنین حرکتی متوجه می شود که شما او را می بینید و حرص می خورید؛ پس ممکن است همین الان تسلیم شوید. در ضمن به این وسیله بهانه ای برای شروع حرف های تند و بیهوده فراهم می شود.

نادیده گرفتن و بی اعتنایی کامل، روش خوبی برای

### تقویت مثبت، تقویت منفی

زمانی که والدین به راحتی در برابر نا آرامی های کودک تسلیم می شوند و کودک درمی یابد که مجهز به چه حربه ای است، پدیده ای اتفاق می افتد که به آن «تقویت منفی» می گویند.

«تقویت مثبت»، از طریق اعطای پاداش، باعث تقویت رفتار می شود. دادن یک تکه غذا به موش، پس از فشار دادن یک اهرم، در محیط آزمایشگاه و دادن یک کلوچه به کودکی که غر می زند، هر دو نمونه هایی از تقویت مثبت اند.

تقویت منفی از طریق حذف یک محرک مزاحم و آزارنده، صورت می گیرد. فشار دادن اهرم توسط یک موش برای رها شدن از سروصدای زیاد یا جریان برق و تسلیم شدن یک والد برای ساکت کردن کودکی که به شدت فریاد می کشد و خود را به زمین می زند، هر دو تقویت منفی محسوب می شوند.

در واقع در طی فرایند شکست والدین در مقابل فرزندانشان، آن چه اتفاق می افتد، تقویت منفی والدین و تقویت مثبت کودکان است که نتیجه مستقیم آن ایجاد تعاملی غلط بین والد و کودک یا سرآغاز روابط غم انگیز و تأسف آور است؛ روابطی که می تواند هم برای کودکان و هم برای والدین آنها آسیبزا و مخرب باشد. شما مطمئناً از آثار منفی و غیر قابل جبران تربیت نادرست در کودکان بی خبر نیستید، ولی بد نیست بدانید که کشمکش های



پروند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
تابستان ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۲ - ۳۳۳ - ۳۳۴

کاستن یا از بین بردن هر رفتار ناخواسته و زشتی است. البته باید توجه کرد که این روش در مورد کارهای زشت مخفیانه کاربرد ندارد. برای مثال، پول برداشتن پنهانی کودک یا آزار رساندن‌های پنهانی او به خواهر یا برادر کوچکترش را نمی‌توان و نباید نادیده گرفت. نادیده انگاشتن در این جا، بر عکس، باعث تقویت و تشدید این اعمال می‌شود.

باز هم توصیه ما این است که قبل از رسیدن به مرحله بی‌تابی و گریه و زاری کودک، در نقطه‌ای مناسب، به او گوش بدهید و توجه کنید و اساساً، هم از مجادله و هم از ناآرامی و بدرفتاری او پیشگیری کنید.

شیوه گوش دادن مؤثر حتی در زمانی که کودک بدخلقی می‌کند و گریه و زاری به راه انداخته است نیز به کار می‌آید. حتی زمانی که وانمود می‌کنید او را نمی‌بینید و با بی‌اعتنایی با او برخورد می‌کنید نیز سعی کنید شکوه‌هایش را بشنوید. نه این که فقط تحت تأثیر صدای بلند او قرار بگیرید. التماس و زاری کردن یا لجبازی کردن و نق زدن در واقع نوعی جلب توجه است. قبل از این که کار به جاهای باریک بکشد، به دقت به چشمانش نگاه کنید و بگویید: «می‌خواهی چه بگویی، عزیزم؟» در اغلب موارد با همین سؤال ساده، جنجال‌ها فروکش می‌کند و نیازی به اعمال محرومیت یا بی‌اعتنایی و جار و جنجال نیست.

به جز بی‌توجهی و نادیده گرفتن اعتراضات کودک، در موارد خفیف‌تر و در همان ابتدا، درست در لحظه‌ای که احساس خطر می‌کنید، می‌توانید لجبازی و بدخلقی را به یک نوع بازی یا مسابقه تبدیل کنید. یعنی فضای حاکم را تغییر دهید و شرایط را عوض کنید.

کودکی را تصور کنید که گوشت یا سبزی‌های موجود در غذایش را نمی‌خورد و از خوردن آن هم به شدت طفره می‌رود. در این جا می‌توان از خواهر یا برادر طفل

کمک گرفت: «آخی ... عزیزم، خواهرت (یا برادرت) بلد نیست گوشت بخورد، تو بلدی؟» یا مثلاً: «بینم کدامتان می‌توانید گوشت‌های بشقابتان را تا ته بخورید».

هر دو جمله و هر دو شیوه می‌تواند نظر کودک را تغییر دهد و او را تشویق به خوردن کند.

طفل دیگری را در نظر بگیرید که به هیچ وجه حاضر نیست اتاقش را که مملو از لباس و اسباب‌بازی و خرت و پرت‌های دیگر است، جمع کند. شاید اگر با او مسابقه بگذارید، زودتر از شما این کار را انجام دهد، این‌طور نیست؟

پس می‌شود اعتراضات را به بازی‌های خوشایند تبدیل کرد، بدون این که سرو صدا یا جار و جنجالی برپا شود. در این موارد دیگر نیازی به شکافتن موضوع یا موشکافی در احساسات کودک وجود ندارد، اتاق باید تمیز شود و مواد غذایی لازم باید به بدن طفل برسد، همین! پس با انجام این روش کودک کم کم می‌آموزد که انجام کارها آن‌قدرها هم که او احساس



می‌کند، ناخوشایند یا سخت نیست. البته اگر این شیوه جواب نداد، باز هم باید با توجه به آنچه کودک در درونش احساس می‌کند، گوش داد. چون به هر حال هدف از این روش بی‌اهمیت جلوه دادن کودک و افکار و احساساتش نیست و کودک فقط برای رفع کسالت یا از روی بیکاری به غر زدن و سروصدا کردن، روی نمی‌آورد، بلکه چیزی برای گفتن دارد. او این‌طور رفتار می‌کند، چون طریقی کامل‌تر و سنجیده‌تر بلد نیست. خسته است، ناامید است، کوچک است.

عکس‌العمل خشونت‌آمیز والدی که با صدایی بلندتر فریاد می‌کشد، ملامت می‌کند، می‌ترساند، تهدید می‌کند یا بدتر از همه کودک را تحقیر می‌کند، ناخواسته و ناخودآگاه، نیمه‌دیگر مجادلات را تدارک می‌بیند و کامل می‌کند.

با نادیده گرفتن به کودک می‌فهمانید: «تا زمانی که چنین رفتاری داری، به حرف‌هایت گوش نمی‌دهم». اما چنان‌که گفته شد، به شرطی چنین اثری دارد که بعد از شکست، دو روش «شنیدن مؤثر» و «تغییر فضای

بحث»، به کار رود.

اگر همیشه آن قدر صبر کنید تا کودک بی‌قرار شود و با بی‌مחلی به او، او را مغلوب سازید و بعد از همه این‌ها سر صحبت را با او باز کنید، هرگز از این روش نتیجه‌ای مطلوب نخواهید گرفت، چون در این صورت پیام شما به کودک این خواهد بود: «تا وقتی حسابی از کوره در نروی، ما با هم صحبت نخواهیم کرد».

پس توجه به این نکته ضروری است که بی‌اعتنایی به التماس و درخواست و گریه و زاری کودک، برای زایل کردن این نوع رفتارها مؤثر است، به شرطی که آن را در استراتژی خود در اولویت قرار ندهیم، بلکه ابتدا بر حسب شرایط خود و کودکمان، از روش‌هایی مثل ترغیب، تشویق، بازی یا شنیدن مؤثر استفاده کنیم.

وقتی می‌خواهید سر صحبت را با کودک‌تان باز کنید، با تمرکز بر روی احساسات و حرف‌هایی که برای گفتن دارد، شروع کنید نه با تمرکز بر رفتار ناخوشایند و نادرستی که داشته است، یعنی به جای این که بگویید: «فکر می‌کنم خودت فهمیدی چه رفتار زشتی داشتی»، بگویید: «فکر می‌کنم حرف‌هایی برای گفتن داری، نه؟ گفتنی است که امکان وقوع مجدد این رفتارهای نادرست، یکبارہ در کودک از بین نمی‌رود. گاهی اوقات، بخصوص در مواردی که حس می‌کنیم با وجود همه کارهایی که انجام داده‌ایم هنوز کمی ناراحتی و تنش وجود دارد، شاید بهتر باشد کمی کودک را با خودش تنها بگذاریم و در موقعیت مناسب‌تری با او به گفت‌وگو بپردازیم».

#### فهرست منابع:

- nichols, Michael (2004) Stop Arguing With Your Kids. Newyork: The Guilford Press.
- Show, C. And Ferguson, A ( 2001) Talking To Children , Cambridge University Press.
- weber – Olsen (2002) The Language Of Parent To Child Newyork : Norton.

۷۹

پیدا

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

تابستان ۱۳۸۲

شماره ۲۲۲ - ۲۲۱ - ۲۲۰

