



وقتی همیشه پاسخ «نه» می شنوید!

مترجم: اسماعیل صفایی - گلپایگان

از فرزند دو ساله‌تان می‌خواهید که پیش شما بیاید، اما او به جای آمدن، به شما نگاه می‌کند، سرش را تکان می‌دهد و فریاد می‌زند: «نه».

به پسر هجده ماهه‌تان می‌گویید بیرون گنجه بایستد، اما او در حالی که خیره خیره به شما نگاه می‌کند، در گنجه را باز می‌کند. چه باید کرد؟ وقتی شما به عنوان والدین با چنین چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوید، به یاد داشته باشید که:

- همهٔ بچه‌ها در طول زندگی مراحل را طی می‌کنند که سر و کله زدن با آن‌ها برای والدین مشکل است.
- اغلب کودکان نوپا و دو ساله «نه» می‌گویند و آن‌گونه که خود دوست دارند عمل می‌کنند، این رفتاری طبیعی است.
- مهم است که کودکان «نه» گفتن را یاد بگیرند. وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند باید بتوانند در موقعیت‌هایی مانند دعوت از آن‌ها برای مصرف مواد مخدر یا شرایط خطر آفرین «نه» بگویند.

چرا فرزند شما منفی‌گرا شده است؟

بچه‌های نوپا و دو ساله در این دورهٔ سنی فکر کردن را می‌آموزند و عقاید و ایده‌های خاص خود را دارند. آن‌ها می‌خواهند کارها را به میل خودشان انجام دهند، یاد گرفته‌اند که چگونه «نه» بگویند و می‌توانند در برابر آن‌چه نمی‌خواهند، ایستادگی کنند؛ در عین حال، آن‌ها هنوز بسیار کم سن و سال‌تر از آن‌اند که درک کنند چگونه اعمال آن‌ها بر دیگران اثرگذار است، یا بتوانند خطرهای را پیش‌بینی کنند و قبل از اقدام به کاری دربارهٔ آن فکر کنند.

کسب استقلال برای بچه‌ها بسیار مهم است و ما از آن‌ها می‌خواهیم با افزایش سن روی پای خود بایستند، در عین حال که باید سلامت آن‌ها مورد توجه قرار گیرد. هم‌چنین ما باید به کودکان بیاموزیم که به نیازهای دیگران توجه کنند، نصیحت والدین را به خاطر بسپارند و به شیوه‌های قابل قبول «نه» بگویند.

چه رفتاری طبیعی است؟

- کودکان به شیوه‌های متفاوت از خود مقاومت نشان می‌دهند. هم‌زمان با رسیدن به استقلال بیش‌تر، فرزند شما ممکن است با انجام یکی از کارهای زیر یا همهٔ آن‌ها «نه» بگوید:
- ناسازگاری کند و همهٔ درخواست‌های شما را رد کند.
 - رفتاری بر خلاف خواست شما انجام دهد.

- به درخواست‌های شما توجه نکند.
- به شما بی‌اعتنایی کند و پیش فرد دیگری برود.
- وقتی می‌خواهید او را بغل کنید یا بوسید، فرار کند.
- به خیابان یا جای نا امن دیگری برود.
- همان کاری را انجام دهد که شما او را از انجام دادنش منع کرده‌اید.

شما ممکن است چنین رفتارهایی را در حدود یک سالگی در فرزند خود مشاهده کنید و قبل از ورود کودک به سال دوم، این رفتارها به کرات اتفاق می‌افتد.

در این سن اغلب کودکان هنوز مهارت‌های کلامی خوبی ندارند؛ هم‌چنین ممکن است درکی درست از انتظارات والدین نداشته باشند و نتوانند احساسات و نیازهای خود را با استفاده از واژه‌های مناسب بیان کنند.

اغلب بچه‌ها بین سه تا پنج سالگی، به تدریج در انجام کارها همکاری بیش‌تری می‌کنند، می‌توانند بهتر فکر کنند و مطالب را به خاطر بسپارند. هم‌چنین می‌آموزند چگونه به واژه‌ها گوش دهند یا از آن‌ها استفاده کنند، رفتارها و هیجاناتشان را بهتر کنترل کنند و یاد می‌گیرند که بزرگ‌سالان چه انتظاراتی از آن‌ها دارند.

چه کمکی از دست شما بر می‌آید؟

شما نمی‌توانید کاری کنید که فرزندان اصلاً به کارهای منفی گرایانه دست نزنند، چرا که این رفتارها بخشی از فرایند رشد طبیعی او محسوب می‌شوند، اما روش‌هایی برای کمک به شما و فرزندان در این سال‌ها وجود دارد:

۱- موقعیت را تغییر دهید. کودکی که تحت استرس قرار دارد ممکن است بیش از حالت معمول منفی‌گرا باشد. شما گاه می‌توانید به روش‌های زیر به او کمک کنید:

- وقتی فرزند شما خسته یا گرسنه است، اجازه بدهید طبق برنامه همیشه‌اش به رخت‌خواب برود. صرف مقدار کمی غذا یا تنقلات ممکن است در کنترل کودک مؤثر باشد.
- وقتی فرزند شما با موقعیت جدید روبه‌رو می‌شود؛ برای مثال، وقتی فرزند شما به کودکستان جدیدی می‌رود، زمان مناسبی برای گرفتن پستانک از او نیست. اجازه بدهید کودک شما به یک تغییر خوب بگیرد و آن‌گاه تغییری جدید در زندگی‌اش ایجاد کنید.
- وقتی فرزند شما خسته است، تهیه اسباب‌بازی جدید یا ایجاد تجربه‌ای نو ممکن است موجب جلب توجه او شود.

- وقتی فرزند شما بیمار است، ممکن است منفی‌گرا شود. سعی کنید او را درک کنید.

۲- از فرزندان و سایر مردم حمایت کنید. خواست طبیعی

کودک، یعنی کسب استقلال، ممکن است گاهی اوقات خطرناک باشد. شما باید رفتاری را که موجب آسیب‌رسیدن به دیگران می‌شود، فوراً متوقف کنید. وقتی رفتار آسیب‌زا را کنترل می‌کنید، درباره احساسات کودک با او صحبت کنید، مثلاً بگویید: «من می‌دانم که تو اسباب‌بازی‌ات را می‌خواهی، اما حق نداری برادرت را بزنی. این کار باعث صدمه زدن به او می‌شود.» یا بگویید: «من می‌دانم دوست داری بدوی، اما نمی‌توانم در خیابان به تو اجازه چنبن کاری بدهم، ممکن است ماشین به تو بزند.»

۳- همکاری‌ها را تشویق کنید. فرزند شما به احتمال زیاد

کارهایی را که از او می‌خواهید انجام می‌دهد، اگر شما از عبارات مناسب مانند نمونه‌های زیر استفاده کنید:

- به جای دستور دادن، خواهش کنید. به جای این که بگویید: «کتاب را به من بده» بگویید: لطفاً اگر ممکنه کتاب رو به من بده.»

- آن چه را که از فرزندان می‌خواهید به شکل روشن بیان کنید. به جای این که بگویید: «اسباب‌بازی‌ها را دور بریز» بگویید: وسایلت را در کثو بگذار»

- به فرزندان بگویید چه کارهایی را باید انجام دهد، به جای این‌که بگویید چه کارهایی را نباید بکند. به او بگویید و عملاً یادش بدهید چگونه با وسایلش بازی کند، به جای این که فقط بگویید: «اسباب‌بازی‌هایت را خراب نکن.»

- درخواست‌هایتان معقولانه باشد. برای مثال ممکن است برای کودک شما تعویض اسباب‌بازی‌هایش راحت باشد تا این که آن‌ها را کنار بگذارد و وسیله‌ای برای بازی نداشته باشد.

- به فرزندان واژه‌هایی بیاموزید که بتوانند احساساتشان را بیان کنند یا آن چه را می‌خواهند به شما بگویند. برای مثال، هم‌چنان که شما به آرامی فرزندان را که در حال جیغ کشیدن است به خارج از فروشگاه می‌برید، بگویید: «تو واقعاً عصبانی هستی که کلوچه را نمی‌خوری.» یا به فرزندان بیاموزید به جای زدن همبازی‌اش که می‌خواهد عروسکش را بردارد، بگوید: «آن عروسک مال من است.»

- ثابت قدم باشید. اگر شما یک روز اسباب‌بازی فرزندتان را بگیرید و روز دیگر او را در بازی کردن با آن آزاد بگذارید، او احساس سردرگمی می‌کند.

۴- **مراقب خودتان باشید.** برای این که والدین کار آمدی باشید به اندازه مراقبت از فرزندتان، از خودتان نیز مواظبت کنید.

- مراقب رفتار فرزندتان باشید. اگر رفتار فرزند شما از کودک دیگری سر می‌زد آیا شما را ناراحت می‌کرد؟ به جای این که از کوره در بروید، ببینید چرا فرزند شما رفتار خاصی را انجام می‌دهد. این کار موجب می‌شود که شما به راه‌های کمک به فرزندتان فکر کنید.

- شیوه‌هایی برای کاهش استرس خود بیابید. فرزندتان را به فردی مورد اعتماد بسپارید و از روش‌هایی مانند پیاده‌روی، دوش گرفتن یا رانندگی آرام استفاده کنید.

- محدودیت‌هایتان را بشناسید. هنگامی که مضطربید یا نیاز به استراحت دارید، از دیگران کمک بگیرید.

زمانی که واقعاً مشکلی وجود دارد

رشد و نمو بچه‌ها با شیوه و سرعتی منحصر به فرد برای هر کدام اتفاق می‌افتد، اما بعضی خانواده‌ها با مشکلاتی مواجه می‌شوند که باید از دیگران کمک بگیرند. در موارد زیر باید نگران بود و از متخصصان کمک گرفت :

- فرزند شما برای مدت طولانی ناسازگاری می‌کند و شما احساس می‌کنید به انتهای خط رسیده‌اید. در این صورت، احتمالاً پزشکی یا متخصص دیگری راه‌کارهایی به شما ارائه خواهد داد.

- کودک شما اغلب مواقع خشمگین یا عصبانی به نظر می‌رسد و اغلب ناشاد است. اگر مشکل پزشکی وجود داشته باشد، متخصص می‌تواند آن را تشخیص دهد.

- کودک شما معمولاً در یک فاصله زمانی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای بعد از بروز مشکل هنوز نمی‌تواند بر اعصابش مسلط شود. گاه راه‌کار جدید یک متخصص می‌تواند کمک‌کننده باشد.

منبع :

- www.urbanext.uiuc.edu