[**با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟**](http://www.fekreno.org/articlefekreno/arfek658.htm)

آیا تاکنون با کودکانی مواجه شده‌اید که برای به‌دست آوردن کوچک‌ترین چیز آن‌قدر داد و فریاد به راه مي‌اندازند که والدینشان کلافه مي‌شوند و عاقبت درخواست آنها را مي‌پذيرند؟

والدین زیادی هستند كه به دلایل مختلف از جمله عدم اطلاع از مهارت فرزندپروری، نداشتن احساس مسوولیت در مورد آینده فرزندان، نداشتن صبر و حوصله، برخوردهای هیجانی و احساسی و... به‌راحتی به درخواست‌های غیرمنطقی آنها عمل می‌کنند.

در مقابل درخواست‌های غیرمنطقی این بچه‌ها باید چه رفتاری انجام داد؟

برای رسيدن به پاسخ این سوال، با دکتر پیمان هاشمیان، روان‌پزشك، فوق‌تخصص كودك و نوجوان و استاديار دانشگاه علوم پزشكي مشهد به گفت‌وگو نشسته‌ايم.

• در مقابل کودکی که می‌خواهد هر چیزی را به زور و با جیغ و فریاد به‌دست آورد، باید چه رفتاری داشت؟

- نباید به جیغ‌های آنها اعتنا کرد. وقتی یک کودک با جيغ‌زدن يا پرخاشگري به خواسته‌های خود می‌رسد چون از این رفتار خود امتیاز و پاداش مي‌گيرد و برايش لذت‌بخش است، بنابراین می‌آموزد كه این رفتار را تکرار کند. اگر پدر و مادر به جيغ‌‌زدن فرزندان خود توجه كنند، اين رفتار را در او تقويت مي‌كنند.

• چه راهکاري برای جلوگیری از این رفتارها پیشنهاد می‌کنید؟  
در چنين وضعيتي بايد از تكنيك ناديده گرفتن، استفاده كرد. يعني وقتي يك كودك تلاش مي‌كند فراتر از قوانين و مقرراتي كه برايش وضع شده، امتيازي بگيرد ما باید از تكنيك ناديده گرفتن استفاده كنيم. يعني در كنار او هستيم ولي نه به او نگاه می‌كنيم نه با او حرف می‌زنیم، فقط خودمان را مشغول مي‌كنيم بدون اين‌كه با او ارتباط برقرار كنيم. اين طوري كودك متوجه مي‌شود بدون ارتباط با پدر و مادر، هيچ لذتي برایش وجود نخواهد داشت. اگر این كار را ادامه دهيم رفتار ناپسندش را ترك مي‌كند.

• این رفتار آینده کودک را تهدید نمی‌کند؟  
اگر اجازه دهيم كودك با پرخاشگري به اهداف خود برسد بعد از اين‌كه اين رفتار در او ثابت شد ممكن است اشتباه ديگري نیز انجام دهد. يعني بعد از مدتي ما يك بچه خوب را به بچه‌اي تبديل می‌کنیم كه مجموعه‌اي از مشكلات رفتاري مانند دزدي، دروغ‌گویی، مردم‌آزاری و...را دارد.

معمولا بچه‌هايي كه سرشت سخت دارند بدرفتار هستند و سعي مي‌كنند با پافشاري و جيغ‌زدن‌هاي بيش از اندازه به آن‌چه می‌خواهند برسند.  
از ويژگي‌هاي يك بچه‌ با سرشت سخت، تسلیم کردن والدین است، يعني آن‌قدر جيغ مي‌زنند كه پدر و مادر احساس مي‌كنند اگر به بچه توجه نكنند ممكن است از دست برود در حالي‌ كه اين طور نيست.

وقتي به‌عنوان پدر و مادر، سرشت فرزند خود را شناختيم، ديگر باید به جيغ‌هایش بي‌اعتنايي كنيم. وقتي چنين كاري انجام دهيم كودك ياد مي‌گيرد یا از كنار آن مساله رد شود یا روش درست‌‌تري را در پيش بگيرد.

در این حالت کودک حس می‌کند هنگام جيغ ‌‌زدن، نمی‌تواند با پدر و مادر ارتباط خوبي برقرار کند. بايد حتما كاري انجام دهيم كه كودك حس كند دو روش وجود دارد. در روش خوب، طبق قانون مي‌تواند امتياز گرفته و مورد توجه پدر و مادر قرار بگيرد و در روش بد، با جيغ‌‌ زدن مورد توجه پدر و مادر قرار نگيرد.

از طرفي در صورتي كه جيغ ‌زدن تقويت شود، ممكن است به جروبحث هم برسد. بچه‌هايي كه معمولا از طريق جيغ ‌زدن‌ به خواسته‌هاي خود مي‌رسند در سنين بالاتر با پدر و مادر خود جروبحث مي كنند و زمينه براي پرخاشگری و زورگویی كودك تقويت مي‌شود.

بچه‌هايي كه جيغ مي‌زنند معمولا نسبت به ديگران واكنش‌هاي عاطفي پرخاشگرانه‌اي نشان مي‌دهند و سعي مي‌كنند با رفتار پرخاشگرانه، به آرامش برسند. حالا اگر ما به جيغ‌هاي کودک اعتنا كنيم اين رفتار پرخاشگرانه در او تقويت شده و گاهی اوقات به رفتارهاي كلامي تبديل مي‌شود.

• در کنار نادیده گرفتن او، ديگر از چه شیوه‌ای استفاده کنیم تا به نتیجه بهتری برسيم؟  
در كنار ناديده گرفتن، بايد به تقويت رفتارهای مثبت كودك هم توجه كنيم تا ميزان پرخاشگري كم شود. اگر فقط ناديده ‌گرفتن انجام گيرد و به تقويت رفتارهاي مثبت كودك توجه نكنيم، پس از مدتي بچه ناراحت‌تر مي‌شود و آن‌قدر گريه مي‌كند تا از پدر و مادرش امتياز بيشتري بگيرد. بايد كاري كنيم كه کودک حس كند راه ديگری نیز وجود دارد که مي‌تواند به احساس ترس و اضطراب جدايي‌ خود پيروز شود و با داد و فرياد به هيچ نتيجه‌اي نمي‌رسد.

• مراحل جلوگیری از جیغ ‌زدن كودك را مي‌گوييد؟  
در مرحله نخست باید مراقب باشیم جيغ‌ زدن مورد تقويت قرار نگيرد و در مرحله بعد باید بفهميم كه چرا كودك جيغ مي‌زند. آیا جيغ‌ زدن به خاطر سرشت بد بچه است یا کودک وابستگی ناامن دارد و...

• گاهی هدف کودک از پرخاشگري، رسیدن به يك خواسته‌ یا مورد توجه واقع شدن است، گاهی هم هدفش پرخاشگری به شکل کلامی یا غیرکلامی و برخورد فیزیکی است، در این‌گونه موارد باید چه رفتاری داشته باشيم؟   
قبل از هر چیز بايد چگونگي رعایت مقررات را براي كودك توضیح دهیم. كودك بايد بداند اگر رفتار درستي داشته باشد امتياز دارد و در غير این‌صورت ممكن است تنبيه شود. اما اگر هدفش از پرخاشگري، مورد توجه قرار گرفتن یا رسیدن به خواسته‌اي است، بايد بي‌اعتنايي کرده و قانون را رعايت كنيم ولي اگر معنی اين جيغ‌زدن‌ها پرخاشگري است بايد از تكنيك‌هاي درمان رفتارهاي خشن استفاده کرده و بچه را مجازات كرد.

• با کودک چگونه برخورد کنیم که اصلا جیغ نزند؟  
باید همه چیز طبق قانون و مقررات باشد تا بچه لجبازی نکرده و جیغ نزند. او باید بیاموزد خارج از قوانین عمل نکند. ما در شماره‌های پیش در مقاله "لجبازی در کودکان طبیعی است" به‌طور مفصل به چگونگی اجرای قانون پرداخته‌ایم، اما به‌طور خلاصه، لجبازی بین دو تا پنج سالگی طبیعی است و کودک بین این سنین به دلیل خودمختاری لجاجت مي‌كند و دوست ندارد به حرف والدین خود گوش دهد، بنابراین تنها راهش این است که ما از یک سوم شخص به‌ نام قانون کمک بگیریم.

برای نمونه می‌توانیم بگوییم دخترم، قانون بچه‌ها می‌گه شما باید در این ساعت به رختخواب بروید، بنابراین از آن‌جا که کودک احساس می‌کند این حرف را فرد دیگري به جز پدر و مادرش گفته و مستقیما از پدر و مادر دستور نگرفته، لجبازی نمی‌کند و به حرف‌های شما گوش می‌دهد.

• با کودک زیر دو سال چگونه رفتار کنیم؟  
از شش ماهگی به بعد می‌توانیم از تكنيك‌هاي ناديده ‌گرفتن استفاده كنيم. نسبت به گريه‌ها و جيغ‌زدن‌هاي زیاد و بي‌دلیل كودك واكنش نشان نمي‌دهيم، بغلش مي‌كنيم، نازش می‌کنیم زیرا بچه زیر دو سال ناراحت می‌شود اما، نه نگاهش می‌کنیم و نه با او حرف مي‌زنيم، گريه‌ بچه که تمام شد بعد با او ارتباط برقرار مي‌كنيم.

• بچه‌هاي بيشتر از دو سال چطور، آنها را هم باید بغل کرد؟  
او را بلند نمی‌کنیم. فقط نازش می‌کنیم. در این حالت کودک احساس می‌کند کنار پدر و مادر هست اما نه با او حرف می‌زند و نه نگاهش می‌کند زیرا بیشترین بار هیجانی را حرف زدن و نگاه کردن دارد. بنابراین از آن‌جا که هیچ لذتی برای او ایجاد نمی‌شود و امتیازی هم نمی‌گیرد، این رفتار را کنار می‌گذارد.

\*\*\*\*

منبع : مقاله "[با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟](http://www.fekreno.org/articlefekreno/arfek658.htm)   "  فریبا شکیبا   [Fariba\_shakiba@yahoo.com](mailto:Fariba_shakiba@yahoo.com)  برگرفته از سایت http://www.movafaghiat.com

|  |
| --- |
|  |
|  |