

حکمت

نهج البلاغه خطبه ۱۶
امام علی (ع)



بدانید خطاها اسباب سرکشند که افسارگسیخته سواره‌های خود را به پیش می‌برند تا به جهنم وارد کنند. آگاه باشید که تقوا مرکب‌های راهوار است که مهارشان به دست سواره‌های آنها سپرده شده، در نتیجه آنان را وارد بهشت می‌کنند. این وضع حق و باطل است، که هر یک را خریداری است، اگر باطل بسیار باشد از گذشته چنین بوده، و اگر حق اندک باشد زیاد شدنش را امید هست.

■ نهیب ممنوع

نخستین نکته‌ای که لازم است در این شرایط والدین و مربیان متوجه آن باشند، این است که بابت رفتار و عادت غلط کودک، او را تنبیه، توبیخ و سرزنش نکنند. تکرار دائم این که به کودک گفته شود ناخن هایش را نخورد، باعث نمی‌شود او دیگر این کار را نکند. این موارد، مشکلاتی نیستند که با نهیب زدن برطرف شود. تنها اثر چنین کارهایی این است که میزان اضطراب کودک را بالاتر خواهد برد و حتی ممکن است تکرار این رفتارها را هم افزایش دهد.

■ کشف علت عادت‌های اشتباه

زمانی که چنین رفتارهایی از سوی فرزندان سر می‌زند باید بدانید یک اضطراب پشت رفتارهای اینچنینی پنهان شده است. این رفتارها ناشی از اضطراب درونی بوده و این گونه خود را از بیرون نشان می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دلایل پیش آمدن اضطراب در کودکان، بروز احساس ناامنی در آنهاست. کودک وقتی احساس ناامنی داشته باشد، اضطراب او بالا خواهد رفت و در این زمان است که رفتارهای مختلفی از او سر می‌زند. در نتیجه وقتی کودک را از انجام عادت غلط، بدون کشف علت آن منع کنید در واقع به میزان اضطراب او افزوده‌اید.

■ دعوان کنید

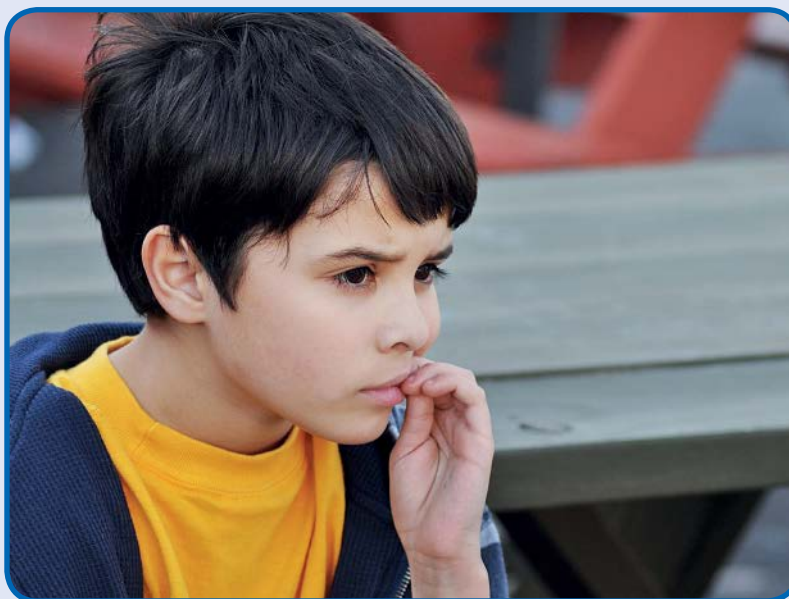
مطمئن باشید با تذکر و دعوا بابت انجام عادات غلط کودک، کاری از پیش نخواهید برد و اوضاع را وخیم‌تر خواهید کرد. در نتیجه بهتر است کمی در این زمینه عاقلانه‌تر و منطقی‌تر برخورد کنید و اگر نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید، توصیه ما این است اصلاً کاری نکنید. کاری نکردن در این زمان بهتر از تشدید کردن میزان اضطراب فرزندان است. این کاری نکردن را تا زمانی ادامه دهید که بتوانید راهکاری جایگزین نهیب زدن و تنبیه بیابید اما قبل از به دست آوردن راهکار جایگزین باید علت به وجود آمدن را کشف کنید. کشف این موضوع به مرور و خوبه‌خوبه به شما راهکار را نیز ارائه خواهد کرد.

■ بررسی رفتارهای کودک

برای کشف اضطراب و استرس درونی کودک، باید زمان بگذارید و کودک را زیر نظر بگیرید تا ببینید چه زمانی در طول روز، عادت‌های غلط او بیشتر بروز می‌کند و دیدن، شنیدن یا وقوع چه اتفاقی باعث می‌شود تا کودک مضطرب شده و این اضطراب را با مثلاً جویدن ناخن به نمایش می‌گذارد. آیا از این که باید تکالیفش را انجام بدهد مضطرب است؟ آیا وقتی پدر به خانه می‌رسد، مضطرب می‌شود؟ آیا وقتی مادر تماس می‌گیرد اضطراب دارد؟ آیا از فردی یا کسی که جزو نزدیکان خانواده مثل دوست، فامیل، آشنا و... است،

درباره یک چالش بزرگ والدین: رفع عادت‌های بد کودکان

به دنبال سرنخ



جویدن ناخن، کندن موها، فشردن دندان‌ها به هم، مکیدن انگشتان، پلک زدن‌های پشت سرهم و بالا بردن ابروها بدون دلیل مشخص. فهرستی که خواندید بخشی از عادت‌های اشتباه کودکان است که البته طولانی‌تر از اینهاست. بسیاری از خانواده‌ها با فرزندان خود چالش‌هایی درباره این رفتارها دارند اما موضوع این است که ترک چنین عادت‌های غلطی که به مرور زمان شکل گرفته، کار ساده‌ای به نظر نمی‌رسد. از این رو تلاش خانواده‌ها برای ترک

چنین رفتارهایی تا میزان بسیاری بی‌ثمر است. بسیاری از روان‌شناسان عقیده دارند باید منشأ شکل‌گیری چنین عادت غلطی کشف شود. بعد از کشف آن است که می‌توان امیدوار بود با روش‌های مختلف به مرور زمان، کودک چنین عاداتی را به فراموشی بسپارد. محمد مشفق، روان‌شناس بالینی در این زمینه راهنمایی‌هایی ارائه کرده است که مرور آنها می‌تواند برای والدین و مربیان راهگشا باشد.

آزاده باقری

خبرنگار

■ صبور بودن و زمان گذاشتن

اضطراب و ناامنی در درون فرزند با روش‌های کوتاه مدت از بین نمی‌رود. مشکل پیش آمده ممکن است در طولانی مدت شکل گرفته باشد و در نتیجه نمی‌توان انتظار داشت بعد از کشف علت، رفتن پیش متخصص و... سریع آن معضل برطرف شود. باید زمان گذاشت و صبر و حوصله را بالا برد و با کودک کنار آمد. در این زمان‌ها به هیچ وجه نباید کودک را سرزنش و تنبیه کرد. کنار او بودن، همراهی‌اش کردن، درک او و تلاش برای همدردی و همدلی بهترین روش خواهد بود.

■ ایجاد احساس امنیت

بعد از کشف اضطراب و به دست آوردن راهکار برای برطرف کردن آن، باید تلاش کرد تا دیگر شرایط به صورتی پیش نرود که چنین موارد مشابهی تکرار شود. والدین باید فرزند خود را نامشروط دوست داشته باشند و به او نشان دهند در هر شرایطی کنارش خواهند بود. نباید پدر و مادر با شرط و شروط به فرزند خود ابراز علاقه کنند. وقتی گفته می‌شود اگر بچه خوبی باشی، من تو را دوست دارم کار اشتباهی است. برای آن که فرزند به درستی تربیت شود کافی است شما به عنوان پدر و مادر الگوهای خوبی برای آنها باشید. آنها به صورت ناخودآگاه آنچه را می‌بینند، می‌آموزند. در کنار الگو بودن همواره و تحت هر شرایطی حامی فرزند خود باشید تا او بداند در هر شرایطی حامی دارد و هر اتفاقی رخ بدهد، می‌داند کسانی هستند که دوستش دارند و برای همین با اعتماد به نفس بالاتری با هر موضوعی که در زندگی‌اش پیش می‌آید، مواجه می‌شود. چون درون او احساس امنیتی شکل می‌گیرد که می‌داند می‌تواند با هر مشکلی در زندگی مواجه شود و اگر اضطراب و استرسی هم به او وارد شود، کسانی هستند که به خوبی پشتیبانی‌اش می‌کنند. او دیگر می‌داند وقتی بخواهد دغدغه‌اش را مطرح کند با واکنش منفی مواجه نخواهد شد و آن وقت است که بهترین رفتارها را خواهد داشت.

■ مشورت با متخصص

اگر پس از کشف علت متوجه شدید برطرف کردنش ساده نبوده و نیاز به مشاوره و کمک گرفتن از روان‌شناس و حتی روانپزشک دارد، سراغ یک متخصص بروید. حتی در یک مرحله قبل هم شاید با وجود تمام تلاش‌ها، والدین و مربیان نتوانند علت اضطراب را پیدا کنند. در این مواقع نیز حضور یک مشاور و روان‌شناس می‌تواند مؤثر باشد. این نکته را بدانید که چنین مسائلی

صحبت می‌شود یا ملاقاتش می‌کنید رفتارهای عجیبی از او سر می‌زند؟ شاید با پرسیدن از او بتوان متوجه شد کودک از چه چیزی مضطرب است اما شاید خود کودک هم به صورت آگاهانه نداند از چه مساله‌ای مضطرب می‌شود. کشف این موضوع به عهده والدین و مربیان است و بهترین روش بررسی رفتارهای شبانه‌روزی کودک در مدت زمان کافی است.

■ برطرف کردن رفتار اضطرابی

پس از آن که علت‌های بروز چنین رفتارهایی کشف شد حالا وقت آن می‌رسد که منشأ احساس ناامنی را برطرف کنید. به باور روان‌شناسان عادت‌های غلط به این سبک مانند تب در بروز یک بیماری است. تب به نوبه خود بیماری نیست بلکه علامت وجود بیماری در بدن است و فقط با پایین آوردن تب به