

"به نام خداوند یکتا"

خلاصه کتاب : کلید های مقابله با لجبازی کودکان و نوجوانان

گردآورنده: مهدیه پور فریدونی

آموزش یک کودک لجباز ممکن است تجربه ای چالش برانگیز و خسته کننده برای والدین باشد. تبدیل یک کودک لجباز به کودکی شنوا و تابع قوانین دشوار است. با این حال با استراتژی ها و رویکرد های مناسب می توان سر پیچی های کودکان لجباز را مدیریت کرد و روحیه همکاری را در آنها پرورش داد. در این کتاب، ما به استراتژی های مختلفی که

می توان از آنها در آموزش موثر کودک لجباز استفاده کرد خواهیم پرداخت. با درک علل ریشه ای لجبازی و به کار گیری یک روش فرزند پروری درست، والدین کودک لجباز به آنها کمک می کنند یاد بگیرند که گوش دهند، از قوانین پیروی کنند و تصمیم های درست بگیرند.

خط باریکی میان لجبازی و صداقت وجود دارد؛ مثل خط، باریکی میان قدرت و جنون. "برتینی برگاندر"

فصل یک:

درک علل ریشه ای لجبازی

در این فصل ما عوامل گوناگونی را که به لجبازی در کودکان دامن می زنند بررسی خواهیم کرد. لجبازی یک ویژگی یا ایراد شخصیتی نیست بلکه، پاسخی طبیعی به موقعیت ها یا محرک های مشخص است.

خلق و خوی

یکی از عللی که به لجبازی در کودک کمک می کند خلق و خو است. درحالی که تغییر خلق و خوی کودک ممکن نیست و مهم این است که والدین نسبت به گرایش های طبیعی فرزند خود آگاه باشند و مطابق با آن، استراتژی های فرزند پروری خود را بکار بگیرند. اغلب اوقات خلق و خو جنبه ای درونی از شخصیت یک

فرد است که از بدو تولد همراه اوست. مثلا کودکی که پایدار و مصمم است ، همانطور که بزرگ تر می شود احتمال اینکه از خود لجبازی نشان دهد بیشتر از کودکان دیگر است زیرا؛ به راحتی تسلیم نمی شود و به عقاید خود پایبند است .
لجبازی ممکن است هم تأثیرات مثبت و هم تأثیرات منفی بر زندگی یک فرد داشته باشد . ممکن است لجبازی به فرد این اجازه را بدهد تا در مواجهه با تنش ها مقامت نشان دهد و به اهداف خود برسد یا اینکه باعث شود فرد به عقاید زیان آور خود پایبند بماند.

سن و مرحله رشدی

عامل دیگر که به لجبازی کودکان کمک می کند سن و مرحله رشدی است . در دوران نوزادی لجبازی خود را به شکل امتناع از دنبال کردن دستورالعمل ها نشان می دهد. لجبازی کودکان در دوران میانی کودکی نمایان تر می شود چرا که ،نسبت به خواسته های خود بیشتر آگاه می شوند و به دنبال اثبات استقلال خود و بنا کردن هویت خود هستند. در دوران نوجوانی لجبازی واضح تر و عیان تر می شود زیرا، نوجوانان در برابر تلاش برای کنترل رفتارشان مقاومت می کنند حتی اگر تلاش ها به مصلحت آنها باشند . سن و مرحله رشدی علتی مهم در لجبازی هستند و درک آن به افراد کمک می کند تا خود آگاهی ، همدلی و مهارت های ارتباطی را در خود پرورش دهد.

عوامل خارجی

عوامل خارجی مثل استرس، تراما یا تغییراتی در پویایی خانواده نیز به لجبازی در کودکان دامن

می زند. کودکان از رفتار لجبازانه به عنوان راهی برای بیان احساسات و نیازهایشان استفاده می کنند. عوامل خارجی نقش مهمی در ایجاد لجبازی در کودکان دارند. عدم ثبات در فرزند پروری، نبود تقویت مثبت، استرس، آسیب و تجربه های اجتماعی هم به لجبازی در کودکان کمک می کنند.

دوام و پافشاری تحسین برانگیز است ، لجبازی احمقانه است. "مارشا هیندز"

فصل دوم:

تعیین انتظارات و حد و مرز های شفا

تعیین انتظارات و حد و مرز های شفاف راهی موثر در کنترل لجبازی در کودکان است. زمانی که کودکان از چیزی که از آنها انتظار می رود درک شفافی داشته باشند ، کمتر دچار سردرگمی می شوند و مقاومت یا لجبازی کمتری از خودشان نشان می دهند.

فایده دوم تعیین انتظارات کمک به کودکان در پرورش خود انضباطی و حس مسئولیت پذیری است . وقتی کودک در برابر اعمال خود بازخواست شود می آموزد که رفتار او پیامد هایی دارد و به مرور زمان باعث خود کنترلی و مسئولیت پذیری می شود.

استراتژی دیگر استفاده از تقویت مثبت برای تشویق رفتار خوب است ؛

استفاده از زبان مثبت

استفاده از زبان مثبت راهی موثر برای افزایش همکاری و کاهش لجبازی در کودکان است . استفاده از زبان مثبت شامل؛ استفاده از لغات و عباراتی می شود که کودکان را تشویق می کند و به آنها انگیزه می بخشد و نه زبانی که انتقاد و منفی است. زبان مثبت به کودکان کمک می کند، تا احساس با ارزش

بودن و مورد احترام قرار گرفتن کنند . زبان مثبت همچنین به کودکان کمک می کند تا طرز فکر رشد را در خود پرورش دهند یعنی باور به اینکه توانایی های خودش می توانند از طریق سخت کوشی و فداکاری رشد کنند.

یکی از استراتژی های مهم استفاده از عباراتی است که بر تلاش و پیشرفت به جای دستاورد تاکید میکند. یعنی به جای گفتن «تو در ریاضی خوب هستی» فرد بزرگسال می تواند بگوید «خیلی خوب روی پیشرفت مهارت ریاضی خودت کار میکنی».

یک استراتژی دیگر استفاده از لغات و عباراتی است که کودکان را تشویق می کند و به آنها انگیزه

می بخشد مانند «من به تو اعتماد دارم.» همچنین باید از بکار بردن زبان منفی که انتقادی و دلسرد کننده است خودداری کرد.

تعیین قوانین مشخص

تعیین قوانین مشخص راهی موثر در کاهش لجبازی در کودکان است. زیرا؛ به آنها کمک می کند تا آنچه را که از آنها انتظار می رود درک کنند .

یک استراتژی موثر ، تعیین انتظارات روشن برای یک رفتار است و نکته حائز اهمیت این است که والدین باید ثابت قدم باشند و پیامد ها را تا آخر دنبال کنند و کودکان باید بدانند که قوانین و پیامد ها غیر قابل مذاکره هستند و آنها با رفتارشان مواخذه

می شوند. بی ثباتی به افزایش لجبازی کمک می کند.

استفاده از پیامد های منطقی

پیامدهای منطقی ، پیامدهایی هستند که به صورت مستقیم با رفتار کودک مرتبط اند و طراحی شده اند تا کودک از اشتباهات خود بیاموزد و در این شرایط احتمال بیشتری وجود دارد که کودک مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیرد و کمتر لجبازی کند.

فردی که لجبازانه به خودش مغرور است نمی تواند فروتن شود او نه توان و نه شجاعت این کار را دارد. پس دلتان به حالش بسوزد و او را ببخشید.

فصل سوم:

استفاده از تقویت مثبت برای تشویق به همکاری

تقویت مثبت به کودکان کمک می کند تا نسبت به خودشان و رفتارشان احساس خوبی پیدا کنند.

یکی دیگر از فواید تقویت مثبت؛ کمک در آموختن مهارت ها و رفتار های جدید است . وقتی کودک برای رفتارهای مورد نظر و مطلوب جایزه دریافت می کند احتمال بیشتری وجود دارد که آن رفتار را در آینده تکرار کند و این باعث پرورش مهارت ها و عادت های جدیدی مانند همکاری و پیروی از قوانین در کودکان و نوجوانان خواهد شد.

یک استراتژی مهم دخالت دادن کودکان در تعیین اهداف و جایزه هاست . وقتی کودک احساس کند که نظر آن مهم است توجه بیشتری به روند کار خواهد داشت و لجبازی کمتری خواهد داشت.

در جمع بندی باید گفت که تقویت مثبت ابزاری قوی برای تشویق کودکان به همکاری است.

استفاده از تحسین

ارائه یک تحسین مخصوص اهمیت زیادی دارد. مثلاً به جای گفتن «کارت خوب بود» می‌توانید بگویید «من واقعا از اینکه به من گوش دادی و اسباب بازی‌هایت را کنار گذاشتی از تو ممنونم.» این کار باعث می‌شود کودک به خوبی متوجه کاری که انجام داده است بشود و تشویق می‌شود تا به انجام رفتار مورد نظر ادامه دهد.

اهمیت استفاده از تحسین این است که باعث

می‌شود کودکان احساس باارزش بودن و مورد تقدیر قرار گرفتن کنند و باعث پرورش خودباوری و حس خود شایستگی در آنها می‌شود. نکته مهم در استفاده از تحسین، تمرکز بر تلاش کودک به جای نتیجه نهایی است.

ایجاد تعادل در تقویت مثبت با استفاده از پیامده

مهم است که با تعیین پیامدهایی برای رفتار نامناسب، تقویت مثبت را متعادل کنیم و استفاده از پیامدهای منطقی که به طور مسقیم با رفتار کودک مرتبط اند به او کمک میکند تا پیامدهای رفتارهای خود را درک کند.

خط باریکی میان عزم و لجبازی وجود دارد. "آدامسون"

فصل چهارم:

برخورد با سرپیچی و ناسازگار

گاهی کودکان از انتظارات والدین سرپیچی می‌کنند و همکاری نمی‌کنند، برای مدیریت موثر این شرایط باید صبر داشت و ثابت قدم بود.

همانطور که گفتیم ؛ استراتژی های مفید و کارآمد شامل تعیین انتظارات و پیامد های شفاف، استفاده از تقویت مثبت برای تشویق به سازگاری می باشند. همچنین لازم است علل عدم همکاری کودک را درک کرد و یک روش های دیگر برای مقابله با سرپیچی پیشنهاد چند انتخاب است ، وقتی کودکان احساس کنند که تا حدی بر شرایط کنترل دارند احتمال اینکه همکاری کنند بیشتر است .

تعیین حدود

تعیین حدود یکی از جنبه های مهم فرزند پروری است که به کودکان کمک می کند رفتار درست را بیاموزند و خود کنترلی را در خود پرورش دهند . حد و مرزها به کودکان و نوجوانان کمک می کند که احساس امنیت داشته باشند و اعتماد به نفس آنها را بالا می برد.

تعیین پیامدها

تعیین پیامد برای رفتار نامناسب مهم است . یکی از دلایل مهم تعیین پیامد ها آموزش علت و معلول به کودکان است. با تعیین پیامدها، کودکان مسئولیت پذیری و پاسخگویی را یاد می گیرند و به آنها کمک می کند که بیاموزند مسئول رفتار خود هستند و همچنین می توانند همدلی و احترام به دیگران را در خود پرورش و ارتباط بهتری با دیگران بسازند.

آرام ماندن و کنترل امور را در دست داشتن

یکی از دلایل اهمیت آرام ماندن و کنترل امور در دست داشتن به عنوان والدین این است که شما الگویی مثبت برای فرزند خود خواهید بود و میتوانید فضایی مثبت و حمایتی برای کودکان فراهم کنید.

افراد لجباز مشکلات زیادی برای خود درست می کنند اما کارها را به سرعت هم انجام می دهند . "آناپکین"

فصل پنجم:

چگونه از رشد کلی فرزندان حمایت کنید و رابطه ای مثبت بسازید

صرف مدت زمانی مفید با یکدیگر که باعث ایجاد رابطه قوی میان او و شما می شود .

نشان دادن همدلی و درک که باعث می شود کودکان احساس کنند که شنیده شده اند و از آنها حمایت شده است .

فراهم کردن ایجاد محیطی امن و حمایتی برای فرزند که در آن رشد کند و بیاموزد که از اهمیت خاصی برخوردار است.

این استراتژی ها باعث کاهش لجبازی و افزایش همکاری در کودکان خواهد شد .