

## حکمت

الهی نامه  
علامه حسن زاده آملی



الهی، پیش از تشنگی، آب از چشمه سار می جوشد و تشنه تشنه است، و پیش از گرسنگی، گندم از کشتزار می روید و گرسنه گرسنه است  
عشق است که در همه ساری است، بلکه یکسره جز عشق نیست.  
الهی، آدمم ردم مکن، آتشینم کرده ای سردم مکن!

با خواسته های بی موقع کودک چه کنیم؟

# طلب نامطلوب!



مواجه شدن با خواسته های نامطلوب کودک و در زمان نامناسب نمونه ای از لجبازی است. لجبازی یک نوع رفتار نامطلوب است که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد، از جمله ناسزا گفتن، گریه کردن، فریاد کشیدن، شکستن وسایل و... در کودکان لجباز پایین بودن اعتماد به نفس و نداشتن خودباوری مثبت و پذیرفتن خود واقعی مشهود است. معمولاً کودکان سه چهار ساله کمی

ناسازگار هستند. به ویژه هنگامی که پدر و مادرشان به طور جدی کاری را از آنها می خواهند، مخالفت می کنند. دلیل مخالفت آنها نشان دادن استقلال خودشان است. حرف زدن در این مورد با آنها بی فایده است و برای مطیع کردن نشان نباید فریاد زد یا آنها را تهدید کرد. پدران و مادران می توانند با کمی خلاقیت و صبر و بدون نگرانی راه حل های مناسبی را برای برخورد با کودکان خود پیدا کنند.

### نکته هایی برای برخورد با خواسته های نامطلوب کودک

چنین بچه هایی در سنین کم پردردسرتتر هستند، ولی این کودکان هم اگر به درستی راهنمایی و تربیت شوند، نوجوان ها و جوان های بی نظیری می شوند و صفاتی همچون مستقل و خود ساخته بودن را خواهند داشت. چون آنها همیشه دنبال چیزی که می خواهند می روند و فشارهای اطرافیان در آنها نفوذ نمی کند. بچه های با درخواست های نابجا و نافرمان از نظر پدر و مادرها بچه های پر شور و هیجانی و جسوری هستند که به راحتی از خواسته خود کوتاه نمی آیند و به جای قبول کردن حرف دیگران می خواهند همه چیز را خودشان یاد بگیرند و تجربه کنند. به همین دلیل کارهای جدید و خطرناکی را امتحان می کنند که والدین را به دردسر می اندازند. این بچه ها دوست دارند مسؤولیت همه چیز با خودشان باشد و نظرشان در مورد همه چیز مورد تأیید همه قرار بگیرد. وقتی این کودکان چیزی را بخواهند، ذهن شان نمی تواند روی چیز دیگری تمرکز کند و حتما باید به خواسته خود برسند. بچه های لجباز و نافرمان با خواسته های نابجا با تجربه کردن و البته مدیریت صحیح رفتار از سوی والدین خود یاد می گیرند چه باید بکنند. پس در مواجهه با این نوع فرزندان همیشه آماده باشید، آرامش خود را حفظ کنید و با آنها وارد جنگ نشوید و سعی کنید این نکات را در تربیت این نوع فرزندان رعایت کنید. برای بزرگ کردن چنین بچه هایی باید وقت و انرژی بیشتری مصرف کنید، ولی مطمئن باشید که نتایج بسیار خوبی خواهید گرفت.

### ۱. به کودک چگونگی تسلط بر امور را یاد بدهید

به فرزند خود اجازه دهید مسؤولیت کارهایش را به عهده بگیرد. بچه های لجباز وقتی احساس استقلال و عدم وابستگی داشته باشند و احساس کنند که مسؤولیت کارهای شان با خودشان است، کمتر با والدین مخالفت می کنند. توانایی قبول مسؤولیت در آینده بسیار به کمکشان خواهد آمد.

### ۲. به کودک حق انتخاب و تصمیم گیری بدهید

اگر عادت دارید که همیشه به فرزند خود دستور بدهید، به احتمال خیلی زیاد او کاری انجام نخواهد داد. اما اگر به او حق انتخاب بدهید، احساس خواهد کرد که خودش قدرت تصمیم گیری دارد. البته سعی کنید انتخاب هایی به فرزند خود بدهید که بتواند با آن کنار بیاید. این کار به معنی این نیست که شما در تربیت فرزند خود کفایت لازم را ندارید، بلکه با این رفتار می خواهید نحوه درست تصمیم گیری را به او یاد بدهید.

### ۳. اختیار تصمیم گیری در مورد پوشش را به خودش بدهید

نگران سلامتی فرزندان نباشید، مریض نمی شود. اختیار لباس پوشیدن را به خودش بدهید و اعتماد به نفسش را تضعیف نکنید. فقط به او یاد بدهید که اگر بعضی وقت ها نظرش را عوض کند، هیچ اتفاقی نمی افتد. با استفاده از ایجاد قوانین برای لباس پوشیدن وارد جنگ قدرت با فرزند خود نشوید. اگر نتوانست از او بپرسید که در مورد کدام قسمت لباس پوشیدن می تواند تصمیم بگیرد یا یک راه حل دیگر پیش پای او بگذارید تا به چیزی که می خواهد برسد، بدون این که سلامتی و امنیت او را به خطر بیندازید.

### ۴. فرزندان را مجبور نکنید با شما مخالفت کنند

اجبار و زور، هر انسانی در هر سنی را وادار به عقب نشینی می کند. اگر شما با فرزندان به طور جدی مخالفت کنید، او برای این که چیزی را به شما ثابت کند، برای شکست دادن تان تلاش خواهد کرد. هر وقت وارد جنگ با کودک تان شوید و تصمیم به پیروز شدن بگیرید، خودتان به راحتی متوجه این جنگ دائمی بین خود و فرزندان تان خواهید شد. در این لحظات بحرانی، دست نگه دارید، نفس عمیق بکشید و به خودتان یادآوری کنید که در جنگ با فرزندان و پیروز شدن در آن، یک رابطه خوب و صمیمی با او را از دست می دهید.

### بازی زمان مناسب

#### زمان نامناسب

یک بازی و راه حل مناسب برای مدیریت خواسته های نامطلوب کودک، بازی زمان مناسب - زمان نامناسب است که نوعی روش مساله گشایی نیز محسوب می شود و برای کودکان نیز لذت بخش است. برای فرزند خود موقعیت های متفاوتی را توصیف کنید که زمان مناسب و زمان نامناسب انجام دادن یک کار است. این موقعیت ها را می توانید در ارتباط با خود یا دوستان فرزندتان مطرح کنید. به عنوان مثال مادر از محمد، فرزند هشت ساله خود می پرسد: «به نظر تو چه زمانی مناسب است تا از من درخواست کنی در تکالیف مدرسه کمک کنم؟» و محمد پاسخ می دهد: «پس از بازگشت از مدرسه یا بعد از ناهار.» یا به عنوان آموزش زمان نامناسب به فرزندان می توانید به او بگویید: «اگر تو سرماخورده باشی به نظرت زمان مناسبی است که از من اجازه بگیری با دوستان فوتبال بازی کنی؟ یا این که به نظر تو اگر آخر شب از من یا پدرت بخواهی که با تو بازی کنیم زمان مناسبی است؟» با انجام این بازی هربار که فرزندان از شما درخواستی کنند و شما در حال انجام کاری مهم باشید که فرصت نداشته باشید و کودک زمان نامناسبی را برای بیان درخواست خود انتخاب کرده باشد، می توانید به آنها این بازی را یادآوری کنید.

عطیه رضایی

روان شناس بالینی

“

به فرزند خود اجازه دهید مسؤولیت کارهایش را به عهده بگیرد. بچه های لجباز وقتی احساس استقلال و عدم وابستگی داشته باشند و احساس کنند که مسؤولیت کارهای شان با خودشان است، کمتر با والدین مخالفت می کنند.