

گام دوم، مدیریت موقعیت دشوار

موقعیت دشوار مادری که وسواس دارد با مادر کارمند یا مادر دارای چند فرزند یا مادر دارای تک فرزند یا مادر سرپرست خانوار متفاوت است. در اینجا مادر هم باید خود و موقعیت های دشواری را که در آن قرار می گیرد را بشناسد تا بتواند تصمیمی بگیرد که فرزندش کمترین بحران را پشت سر بگذارد. کیانی تاکید دارد در صورت مدیریت چنین موقعیتی دیگر نمی توان به آن موقعیت صفت دشوار داد و به خوبی می توان از آن موقعیت با روش هایی که از قبل مشخص شده عبور کرد. اما حالا این روش ها می تواند چه روش هایی باشد؟ یکی از بهترین روش ها از نظر ژاله کیانی صحبت کردن درباره این موقعیت های دشوار است. این که از قبل توضیح داده شود در صورت قرار گرفتن در شرایط دشوار چه رفتاری باید صورت گیرد و چه انتظاراتی از فرزندتان در آن شرایط دارید. انجام این انتظارات و توقعات باید با تمرین و آموزش همراه باشد آن وقت می توان امیدوار بود از چنین شرایطی به سادگی عبور کنید. عبور از این شرایط با توجه به صحبت ها و آموزش ها می تواند همراه با پاداش باشد. این پاداش را از قبل باید وعده داد. مثلاً اگر در فروشگاه هر چیزی که دید نخواهد آن وقت می تواند بعد از خرید به پارک برود یا اگر در فروشگاه شلوغ نکند، وقتی به خانه رفتید غذای مورد علاقه اش را درست خواهید کرد. اما اگر با وجود صحبت ها و آموزش ها و یادآوری، فرزند کار خود را کرد آن وقت است که وعده تنبیه باید داده شود که اگر به این کارهایش ادامه دهد او را به پارک نخواهید برد یا غذای مورد علاقه اش را درست نخواهید کرد. در این شرایط است که کودک نیز متوجه خواهد شد در صورت رعایت اصول می تواند به پاداش های خوبی برسد.

یکی از مهم ترین نکاتی این است که چند بار به فرزندتان درباره ورود به شرایط دشوار گوشزد شود. یعنی قبل از خروج از خانه و قبل از ورود به آن موقعیت مثلاً فروشگاه و خرید کردن به او یادآور شوید حواست باشد اگر فرزند خوبی باشی بعد از خرید به پارک خواهیم رفت و بستنی خواهیم خورد.

یک مساله و راه حل آن: با کودکانی که در مراکز خرید لجبازی می کنند چطور باید رفتار کرد؟

کودکان سمج، مادران کلافه



در فروشگاه هستید و مشغول خرید کردن مایحتاج که ناگهان فرزندتان به خوراکی یا اسباب بازی برخورد می کند که نیاز نیست در آن روز و از آن فروشگاه تهیه شود. با آن که با فرزندتان حرف می زنید، اما با اصرار و پافشاری اش مواجه می شوید. بعد صدای گریه و داد و جیغ و پاکوبیدن فرزندتان سر به فلک می کشد و باعث جلب توجه همه به سمت شما می شود. برخی با سر تکان دادن شما را ملامت می کنند. چالش واقعی همین لحظه است که نه می خواهید فرزندتان با سماجت و لجبازی به خواسته اش برسد و نه می خواهید سر و صدا فرزندتان باعث آزار اطرافیان شود. اما بهترین واکنش و عملکرد پدر و مادر در این شرایط چیست؟ برای یافتن پاسخ این سوال باز ژاله کیانی، روان شناس گفت و گو کردیم. به باور او قبل از رسیدن به این شرایط ابتدا باید والدین این سوال را از خودشان بپرسند که انجام ندادن چه کارهایی باعث شده با چنین واکنش هایی از سوی فرزندشان مواجه شوند؟

آزاده باقری

روزنامه نگار

گام سوم، صحبت کردن با فرزند

به باور ژاله کیانی اگر با فرزندتان به درستی صحبت شود و در این زمینه به خوبی زمان گذاشته شود و خواسته ای که وجود دارد براساس سن و سال و توانایی فرزند باشد قطعاً او متوجه خواهد شد و اتفاقات غیرقابل پیش بینی کمتر تکرار می شود و به مرور بعد از دیدن نتیجه مثبت از سوی فرزندتان، آن بحران از بین خواهد رفت. برخی از این اتفاقات زمانی رخ می دهد که والدین برای فرزند خود زمان کافی نگذاشته، خواسته های آنها را نمی دانند و به دلیل گذاشتن زمان کم برای فرزند خود رابطه خوب و درستی هم با آنها ندارند.

اگر آموزش های لازم از سوی والدین براساس شخصیت و توانایی های فرزند صورت گیرد، فرزند در موقعیت های گوناگون با توجه به مهارت هایی که از قبل آموخته می داند چطور رفتار کند. زمانی که کودک بلد نیست چطور به خواسته های بیش از اندازه اش غلبه کند، والدین نباید انتظار داشته باشند فرزندشان بتواند آن طور که آنها می خواهند واکنش نشان دهد. در نتیجه لازم است نیازهای کودکان دیده شود و لازم است فرزند یاد بگیرد چگونه خود را در موقعیت های گوناگون قرار دهند و مهارت ورود به آن موقعیت ها را به دست آورند. سختگیری هایی برخی والدین و انتظاری که از فرزندشان دارند همان انتظاری است که از افراد بزرگسال دارند و این اشتباه است. درست است که کودکان با صحبت کردن متوجه خیلی از موقعیت ها می شوند، اما نمی توان از آنها با توجه به شناختی که از موقعیت پیدا می کنند انتظار رفتاری مانند بزرگسالان داشت.

گام نخست، کشف موقعیت دشوار

نیز در زمان هایی که والدین شان به دلیل مشغله های زندگی تحت فشار بوده و مجبور هستند در زمانی کوتاه به کارهای مهمی برسند، آنها را در موقعیت دشوار قرار داده و فشار بیشتری به آنها تحمیل می کنند. این فهرست را همین طور می توان ادامه داد.

بعد از تعریف موقعیت دشوار لازم است برای جلوگیری از چنین اتفاقی برای آن برنامه ریزی کرد، زمان گذاشت و با روش های متنوع آن را بهبود بخشید. اگر فرزندتان در فروشگاه برای به دست آوردن خواسته اش سر و صدا به پا کرد برای ساکت کردن او نباید همان لحظه خواسته اش برآورده شود، چون دیگر می داند با این روش می تواند به هر آنچه می خواهد برسد.

از طرفی نباید تصمیم گرفت دیگر فرزند را به مرکز خرید نبرد و او را از بودن در چنین محیط هایی محروم کرد. باید با تفکر و تامل، صبر و مشورت و با روش های مختلف به فرزند آموخت شما به عنوان والدین هر آنچه نیاز اوست، برایش فراهم خواهید کرد بدون آن که نیاز باشد او با گریه و زاری و پاکوبیدن به خواسته اش دست پیدا کند.

تعریف قرار گرفتن در موقعیت های دشوار، از والدینی به والدین دیگر متفاوت است. این تفاوت بستگی به نوع تربیت، بینش، کنه ذاتی کودک، سن کودک، خواسته و توقعات والدین، شکل و شخصیت والدین، موقعیت زندگی، شرایط اجتماعی، شرایط مالی، اقتصادی خانواده و... دارد.

این تفاوت ها موجب می شود مثلاً برای والدینی شرایط دشوار زمانی باشد که فرزندشان در یک محیط غریبه مانند مطب دکتر، اتوبوس، مهمانی های بزرگ ناسازگاری می کند. اما برخی والدین در موقعیت های هیجان مثبت مانند فروشگاه، مراکز خرید، شهر بازی، پارک، رستوران و... با چنین مشکلی مواجه می شوند.

برخی فرزندان نیز موقعیت هایی مانند موقع خواب، بیداری، نطافت شخصی، انجام تکالیف و بازی با همسالان را تبدیل به موقعیت دشوار می کنند یا مثلاً بعضی از کودکان به دلیل قرار گرفتن در شرایطی که محرک دردآور دارد مانند رفتن به دکتر، زدن آمپول، دندانپزشکی و... موقعیت های دشواری را به وجود می آورند. برخی دیگر