خلع سلاح فرزند لجباز

از راه‌های کنترل و رفتار اصولی با فرزند لجباز تا توصیه‌هایی برای آن که چنین کودکی تربیت نکنیم

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

تربیت فرزند

لجبازی با مصمم بودن تفاوت دارد، گاهی کودک سماجت و سخت کوشی را به صورت مثبت در راستای رسیدن به یک هدف مفید و غلبه بر موانع موجود از خود نشان می‌دهد که می‌توان آن را مصمم بودن نامید. در مقابل کودکی است که به هیچ وجه آماده پذیرش تغییر در شیوه خود نیست که به این کار لجبازی می‌گوییم. بنابراین سرسختی دو رو دارد. یکی مثبت که شامل قاطعیت و اراده قوی است و روی دیگر منفی که شامل لجبازی و ستیزه‌جویی است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

شروع لجبازی از یک سالگی

لجبازی مرحله‌ای از رشد کودک است که به‌ویژه در کودکان نوپا بسیار شایع است. کودک لجباز با داد و فریاد و کوبیدن پا بر زمین به‌ویژه در انظار عمومی مخالفت خود را ابراز می‌کند و قصد رسیدن به خواسته‌های خود را دارد. این رفتار از یک سالگی شروع می‌شود و در ۳ سالگی به اوج خود می‌رسد. اگر والدین نحوه صحیح برخورد با آن را ندانند، با مشکلات زیادی در تربیت مواجه خواهند شد. زمانی که والدین در برابر رفتار کودک واکنش مناسبی نداشته باشند و به خواسته‌هایش تن دهند، به رشد و تقویت این رفتار منفی در کودک خود کمک کرده‌اند. دفاع از خواسته‌های شخصی و توانایی مقابله با این خواسته‌ها در کودک امری ضروری است اما آن چه لجبازی نامیده می‌شود، تداوم آن در تمام موقعیت‌ها و تشدید آن بارشد کودک است. چنان چه کودک شما که به سال‌های دبستان نزدیک می‌شود همچنان رفتار لجبازی را از خود بروز می‌دهد، ضروری است با یک مشاور یا روان‌شناس کودک ارتباط برقرار کنید.

خصوصیات کودکان لجباز

۱– تمایل به استقلال به صورت خشن و تند.
۲– کج‌خلقی.
۳– وظیفه‌شناسی افراطی در انجام کارهای مورد پسند و خواست خود.
۴– پیش بردن کارهای خود با هر سرعتی که خودش می‌خواهد.
۵– نیاز شدید به دیده و شنیده شدن و توجه.

ویژگی‌های رفتاری کودک لجباز

۱– درخواست‌های غیرمعقول (رفتن به پارک در نیمه شب).
۲– زیاده‌خواهی (خریدن بستنی یا چند عروسک همزمان برای خود).
۳– تمایل نداشتن به انجام وظایف شخصی (نپوشیدن لباس یا کفش خود در حالی که توانایی انجام آن را دارد و از دیگران می‌خواهد که برایش انجام دهند).

راه‌های کنترل و برخورد با لجبازی

۱– خود را کنترل کنید و هیچ گونه واکنشی نشان ندهید مثلاً یک لیوان آب بخورید یا تا ۱۰ بشمارید.
۲– به لجبازی کودک بی‌توجهی کنید؛ این مسئله در ابتدا سخت و ممکن است لجبازی خود را بیشتر نشان دهد ولی به‌تدریج متوجه می‌شود که پاسخ مثبت یا حتی منفی در برابر رفتار لجوجانه خود دریافت نخواهد کرد.
۳– پاداش برای رفتارهای خوب؛ زمانی که کودک خواسته خود را به صورت معقول بیان می‌کند، تشویق شود.
۴– توجه داشته باشید هنگام جریمه هرگز عصبی یا خشمگین نباشید و در کمال آرامش برای او توضیح دهید که به چه دلیل کودک را جریمه کرده‌اید و دقیقاً نوع جریمه را مشخص کنید.
۵– تعیین حد و مرز برای کودک؛ سختگیر نباشید ولی چارچوب مشخصی را برای رفتارهای کودک تعیین کنید.
۶– قاطع اما مهربان باشید.
۷– پاسخ صحیح به خواسته‌های منطقی کودک بدهید.
۸– با کودک درباره رفتارهای مناسب صحبت کنید.
۹– حق انتخاب به کودک بدهید.
۱۰– با کودک همکاری کنید.
۱۱– از مصالحه به جای اجبار استفاده کنید.

نکاتی برای تربیت نکردن فرزند لجباز

والدین باید ابتدا خود را به فردی ایده‌آل تبدیل کنند سپس به‌صورت خودکار و عملی کودک آن‌ها رفتار درست را یاد خواهد گرفت. بنابراین برای آن که کودک لجباز تربیت نکنیم، نکات زیر پیشنهاد می‌شود:
۱– پدر و مادری که حرف کودک‌شان را گوش نمی‌کنند و در پی باز کردن کودک از سر خودشان هستند، نباید توقع داشته باشند کودک‌شان حرف آن‌ها را بشنود.
۲– ترساندن و تنبیه هرگز از کودک انسان بهتری نخواهد ساخت و تنها باعث افزایش اضطراب در کودک می‌شود.
۳– مطالعات نشان می‌دهد که اگر به کودک چیزی را مدام بگویید، او هم شروع به مخالفت با شما می‌کند. در حالی که اگر بعد از یک بار گفتن ادامه ندهید، کودک هم آن را رها خواهد کرد.
۴– به یاد داشته باشیم، پدر و مادر بودن دو گوش شنوا می‌خواهد، نه یک زبان گویا. قرار نیست پدر و مادر متکلم وحده باشند. هر پدر و مادری که حرف می‌زند و گوش‌شنوایی برای شنیدن سخن کودکش ندارد، کودکش را از پا خواهد انداخت.

۱۱ توصیه برای این که شخصیتی قوی باشیم

نکته ها

هر یک از ما به هر میزان دانش و مهارت بیشتری داشته باشیم، می‌توانیم شخصیتی قوی‌تر و تاثیرگذارتر در زندگی اجتماعی از خود به نمایش بگذاریم. اما چگونه خاص و متفاوت باشیم؟

۱ به آراستگی و مرتب بودن ظاهر خود اهمیت دهید
۲ خودتان و توانمندی‌هایتان را بشناسید
۳ اگر همه جوانب رفتارتان را بررسی کرده‌اید از این که دیگران شما را قضاوت و تمسخر کنند، نهراسید
۴ ارزش‌هایتان را برای خودتان مشخص کنید
۵ بی‌دلیل تحت تأثیر عواطف و احساسات دیگران قرار نگیرید
۶ ضمن حفظ عقاید خود، نظرات دیگران را هم بشنوید
۷ مشورت کنید اما خودتان تصمیم نهایی را بگیرید و مسئولیت آن را بپذیرید
۸ ارتباط‌های موثر را تقویت کنید
۹ به خودتان دروغ نگویید
۱۰ با اعتماد به نفس پیش بروید
۱۱ همیشه به دنبال پیشرفت باشید

جر و بحث پدر و مادرمان حال من و ۵ خواهرم را بد می‌کند

مشاوره فردی

پدر و مادرم از سال‌ها پیش با یکدیگر خیلی مشکل داشتند و هر سال، شرایط‌شان بدتر می‌شود. مدام با یکدیگر جر و بحث می‌کنند و علاوه بر اعصاب و روان خودشان، حال ما را هم بد می‌کنند. پدرم بعد از این بحث‌ها، معمولا قهر می‌کند و علاوه بر من، پنج خواهرم هم دیگر با پدرم حرف نمی‌زنند. نمی‌دانیم چه کنیم. راهنمایی کنید.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، شما حق دارید از وضع موجود به دلیل روابط آشفته والدین‌تان ناراحت باشید. آن چه در نتیجه تنش والدین نصیب همه اعضای خانواده می‌شود، ناامنی و ناامیدی است که به شکل‌گیری خانواده‌ای آشفته می‌انجامد. این دقیقا همان شرایطی است که برای شما و دیگر اعضای خانواده‌تان پیش آمده و باید برای اصلاح آن، دست به کار شوید چون آسیب‌هایش، گریبانگیر همه‌تان خواهد شد.

علت جر و بحث‌های والدین‌تان را آسیب‌شناسی کنید

برای حل وضع نامطلوب و ناامن خانواده که در نتیجه تقابل والدین شکل می‌گیرد، به جای حمایت از پدر یا مادر، بهتر است آسیب‌شناسی کنید و ببینید آیا علت اصلی دعواها، نداشتن مهارت‌های زندگی است یا بیگانگی و ناآگاهی آنان از ایفای نقش‌های خودشان؟ آیا والدین‌تان حداقل آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد را دارند؟ عامل اصلی تنش‌های بین زوج‌ها، می‌تواند رشد نیافتگی عقلانی هر کدام از آن‌ها باشد و دانستن آثار مخرب و آسیب‌های مادام‌العمر تنش‌ها و ناامنی‌ها بر فرزندان، برای آن‌ها لازم است.

قهر شما با پدرتان اشتباه است

با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید، چند توصیه مهم هم به شما دارم. یکی این که طرفداری و قضاوت شما در اختلافات والدین یا قهر با هر یک از آنان، نمی‌تواند به آرامش خانواده منجر شود بنابراین از این کار خودداری و رابطه خود را با والدین‌تان حفظ کنید. پس در اولین فرصت همراه با پنج خواهر دیگرتان، شرایطی را فراهم و با پدرتان، آشتی و گفت‌وگو کنید.

پیشنهادهایتان را با رعایت ادب مطرح کنید

به تنش بین والدین نگاه سیستمی داشته باشید و ایرادهای دو طرف را رصد کنید و متناسب با سن و توان‌تان، به شکلی غیرآمرانه و با رعایت ادب، ریشه اختلاف‌شان را به آنان گوشزد کنید.

نکاتی درباره مراجعه‌شان به مشاور

برای خاتمه دایمی دعواهای مخرب والدین، آنان را تشویق کنید تا در اولین فرصت و با میل خودشان به یک مشاور مراجعه کنند، مشروط بر این که در جلسات مشاوره به فکر محکوم کردن طرف مقابل نباشند بلکه با این هدف در جلسات حاضر شوند که سعی در شناسایی ایرادهای ارتباطی خود و اصلاح آن داشته باشند.

ترفندهای خانه داری

عادت های ممنوعه موقع تمیزکاری خانه

همه ما به دنبال ترفندهایی هستیم که نظافت را برایمان سریع و آسان‌تر کند. باورش سخت است، اما گاهی بعضی از همین ترفندها کار را سخت‌تر می‌کنند! پس بهتر است این عادت‌ها را شناسایی و ترک کنید.

رها کردن کاغذها به حال خودشان | همیشه کوهی از کاغذ در گوشه و کنار خانه جمع می‌شود. مجلات، بروشورهای تبلیغاتی، پروژه‌های مدرسه و قبض‌ها روی هم می‌مانند و آشفتگی ایجاد می‌کنند. شما باید از این اتفاق جلوگیری کنید. سبد یا جعبه‌ای را نزدیک ورودی خانه بگذارید و تمام کاغذها را درون آن قرار دهید. اسناد مهم، قبض‌ها و رسیدهای خود را بایگانی کنید. از نقاشی و کاردستی کودکان عکس بگیرید یا آن‌ها را قاب کنید. روزنامه‌ها، برگه‌های تبلیغی و سایر کاغذهای بی‌استفاده را هم به بازیافت تحویل دهید.

بی‌توجهی به نظافت حمام | تمیز کردن حمام کار جذابی نیست، اما هیچ کس نمی‌تواند حمام کثیف را تحمل کند. بهترین کار این است که بعد از هر بار دوش گرفتن، حمام را مرتب و کمی تمیز کنید و بعد از آن خارج شوید. قبل از این که از حمام بیرون بیایید، پرده‌های حمام را جمع کنید تا هوا بهتر جریان یابد. اگر هوا به‌خوبی در گردش نباشد، پرده‌ها و کناره‌های دیوار کپک می‌زند. حوله‌های مرطوب را روی زمین رها نکنید. تمام حوله‌ها را بلافاصله در ماشین لباس‌شویی بیندازید یا روی خشک‌کن بگذارید تا رطوبتشان گرفته شود. حوله‌های خیس بوی ماندگی می‌دهند و فضای حمام را آزار دهنده می‌کنند.

استفاده بیش از حد از شوینده | چرا باید مقدار زیادی شوینده استفاده کنید وقتی با حجم کمتر هم می‌توانید همه‌جا را تمیز کنید؟ حتما شما هم ویدئوهایی را در شبکه‌های اجتماعی دیده‌اید که در آن‌ها افراد با مقدار زیادی کف و حباب در زمان کوتاهی همه‌جا را تمیز می‌کنند. دیدن این ویدئوها لذت‌بخش است، اما در واقعیت نباید این‌طوری تمیزکاری کنید، چون آن همه کف شوینده روی سطوح مختلف می‌نشیند و به‌راحتی پاک نمی‌شود. این لایه صابون باقی‌مانده نه‌تنها کثیفی‌ها را به خود جذب می‌کند، بلکه خطرناک هم هست. مولکول‌های فعال در این لایه با شوینده‌ها و مواد دیگر واکنش می‌دهند و ممکن است بخارهای سمی تولید کنند. همچنین این شوینده‌ها به طبیعت بازمی‌گردد و به محیط زیست ضرر می‌رساند. بنابراین زمان و پول خود را هدر ندهید. مقدار کمی شوینده را طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی محصول استفاده و در نهایت به‌خوبی سطح را با آب یا دستمال تمیز کنید.

باقی‌گذاشتن گردوغبار | برای صرفه‌جویی در زمان اتاق را از بالا به پایین تمیز کنید. اول گردگیری کنید تا غبارها روی زمین بنشینند و بعد جارو برقی بکشید تا این ذرات را جمع کند. فیلتر جارو برقی را هم مرتب عوض کنید تا گردوغبار را در محیط پخش نکند. وقتی گردگیری می‌کنید، به دستمال خود دقت کنید و وقتی دستمال خاکستری شد، بدانید که دیگر آلودگی‌ها را پاک نمی‌کند. دستمال را در ماشین لباس‌شویی بیندازید و با دستمال تمیز دیگری به کار خود ادامه دهید.

مرتب نکردن تخت‌خواب | وقتی تخت شما نامرتب است، ظاهر محیط آشفته می‌شود، حتی اگر بقیه قسمت‌های اتاق خواب منظم و تمیز باشد. عادت کنید هر روز صبح به‌محض بیدار شدن، تخت خود را مرتب کنید. این عادت سبب می‌شود اتاق (و شاید حتی کل خانه) مرتب شود. ملافه‌هایی ساده انتخاب کنید و دور خودتان را با تعداد زیادی بالش شلوغ نکنید. مرتب کردن تخت‌خواب باید فقط چند دقیقه طول بکشد، پس با طراحی چیدمان پیچیده، کار خود را طولانی نکنید.

برای نوشتن این مطلب از «چه‌طور» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*التماس دعای مخصوص دارم از همه خواهران و برادرانی که این روزها زائر حرم معصومین هستند. ما بیماران را هم فراموش نکنید و نایب‌الزیاره ما هم باشید.
سعید، مشهد
*من حتی از دیدن عکس آن آقایی که با خزندگان دوست است هم حالم بد می‌شود، چه برسد که بخواهم آن را در دست بگیرم!
*خواهشمند است در آشپزی روزنامه روش پخت چند نوع کوکو ساده و اقتصادی را آموزش بدهید. با تشکر از شما
*با تشکر از جوانه و معرفی شغل مهندسی ایمنی. همیشه با شنیدن نام این شغل برایم سوال پیش می‌آمد که دقیقا وظیفه یک مهندس ایمنی چیست.
سعادتمند
*احسنت به آقای الوند محمدعلیزادگان که این قدر به محیط زیست و حیوانات و خزندگان علاقه دارد. آدم به داشتن چنین جوانان هموطنی افتخار می‌کند.
*لطفا در زندگی سلام از رژیم‌های جدیدی که ابداع شده هم بنویسید. آن قدر رژیم متنوع داریم که برای گرفتن آن‌ها گیج می‌شویم.
*انسان‌های بزرگ ریز فکر می‌کنند ولی فکرشان را درگیر مسائل ریز نمی‌کنند.
مجید فدایی

برگ سبز و کارت خودرو پراید صبا مدل ۷۸ پلاک ایران ۱۲-۸۴۸ ص ۹۲ ش موتور ۰۰۱۰۸۷۷۱ ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۵۹۰۸۵ بنام **جعفر مهدی پور** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۷۴۵

مدرک کارشناسی مترجمی انگلیسی اینجانب **فرزانه شجاعتی** صادره از دانشگاه غیرانتفاعی بینالود به شماره ملی ۰۹۲۰۱۳۲۹۸۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۲۵۷۴۲

برگ سبز تراکتور کشاورزی فرگوسن ۲۸۵ MF مدل ۱۳۶۲ به شماره پلاک ۸۸۵ ک ۶۵ ایران ۵۹ و شماره موتور LFW۱۶۲۲۰۸L و شماره شاسی T۱۳۶۲۱۰۶۱ به نام **آقای شعبانعلی نوروزی لاملنگ** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۳۷۲۲

خودرو پراید GTX نقره‌ای متالیک به ش پلاک ۷۴-۱۹۳م۸۳ به ش موتور ۱۵۲۸۳۹۶ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۵۰۳۱۵ و گواهینامه، معاینه فنی، کارت معافیت و کارت بهزیستی و کارت ملی بنام **مهدی ملا** از ۱۴۰۲/۵/۲۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۵۸۸

اصل سند کمپانی و برگ سبز خودرو سمند LX بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۴۶ ق ۴۱ بشماره موتور ۱۲۴۸۹۰۰۳۷۲۲ و شماره شاسی NAAC۹۱CC۰AF۷۸۶۰۸۳ مدل ۱۳۸۹ به مالکیت **علیرضا پارسا** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۷۰۲

برگ سبز و سند مالکیت سواری پیکان مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۵۲-۶۹۸ ص ۲۱ و شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۳۸۸۱۱ و شماره شاسی ۰۰۸۲۵۶۱۹۰۹ بنام **علی رضا حیدرپور** مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۳۳۷۵۰

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۸۱ پشمی متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۹۵ ه ۱۴ به شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۰۵۶۵ و شماره شاسی ۸۱۰۰۶۳۲۸ بنام **محمدرضا سلیمان نوری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۷۱۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت شناسایی موتورسیکلت روان سیکلت ۱۲۵ سی سی به ش پلاک ۷۵۸۲۹-۷۶۸ و ش موتور ۳۹۰۳۱۴۷۹ و ش تنه ۸۴۰۷۳۸۴ به نام **محسن اتابکی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۷۴۰

برگ سبز و کارت خودرو پژو اردی ۱۶۰۰ مدل ۸۲ به شماره پلاک ایران ۳۲-۹۹۱ ق ۸۴ و شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۰۴۰۹۶ به شماره شاسی ۰۰۸۲۱۰۳۹۷۲ به نام **مهدی اکبری بیدختی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۶۱۹

سند مالکیت (برگ سبز) و کارت خودرو جیلی امگرند مدل ۲۰۱۳ رنگ مشکی به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۴۸۴ ص ۵۵ به شماره موتور JLY-۴G۱AD۶NB۰۷۲۴۷ و شماره شاسی LF۱T۷۸۴۴۶SADN۰۳۶۲۶۴ بنام **محمد اتحادی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۷۱۸

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی نوک مدادی متالیک مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۲۸ ق ۴۷ به شماره موتور ۲۱۰۳۱۱۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۸۹۱۶۴ بنام **علی تفقدی کریم زاده** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۷۲۵

سند کمپانی (۳ برگ) موتورسیکلت لیفان ۲۰۰ سی سی مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۲۱۸۶-۷۷۴ به شماره موتور ۰۲۰۰NC۵۰۴۹۶۲۸ شماره شاسی ۹۵۱۵۹۴۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۷۵۶