



رایج ترین رفتارهای اشتباه مادرها که باعث تربیت کودکی بی اعصاب می شود

# بچه‌ات را مجبور به پرخاشگری نکن!



زهر ا غنمی | کارشناس ارشد علوم تربیتی



کودکان زیادی در اطراف ما پرخاشگر نامیده می شوند. آن ها اشیا را پرت می کنند، برای رسیدن به خواسته هایشان بلند بلند گریه می کنند یا حتی با فریاد زدن خواسته شان را عملی می کنند. در موارد حادثر دیده شده، کودک زمانی که نتیجه نمی گیرد به صدمه زدن به خودش روی می آورد. اگر شما هم مادر چنین کودکی هستید، مطالب امروز به شما کمک می کند که در ابتدا معضل را ریشه یابی کنید و سپس با مهارت های فردی آن را کمرنگ و در نهایت خاموش کنید.

- بیش از حد کمال گرا هستید

گاهی با مادرانی روبه رو می شویم که حق هیچ گونه اشتباه و خطایی را به فرزندان خود نمی دهند. مرتب مطالب را به فرزندان شان گوشزد و خواسته های غیر معقول خود را تکرار می کنند: این را این جا بگذار، مگر نگفتم جای این، این جان نیست، قیلا تذکر داده بودم نباید از این کارها بکنی و ... در واقع این مادران همه چیز را تمام و کمال بی عیب و نقص می خواهند و بر فرزندشان فشار زیادی وارد می کنند. جدای از این که این رفتار آثار مخربی مانند لجبازی، کمبود اعتماد به نفس و ... روی کودک دارد، می تواند به رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود.



## عاشق یکی از فوتبالیست های معروف شده ام!

دختر نوجوانی هستم که عاشق یکی از فوتبالیست های معروف شده ام و نمی توانم از او دل بکنم. لطفا کمک کنید. همه بازی هایش را باید بخش زنده نگاه کنم و هیچ امیدی هم برای رسیدن به او بر ایم وجود ندارد.



بعضی دخترها و پسرها عاشق یک چهره شناخته شده می شوند و نمی توانند او را فراموش کنند. هر چند ممکن است این موضوع از نظر بسیاری از مردم خنده دار باشد اما باید بیذرییم که بعضی ها واقعا درگیر چنین علایقی شده اند و باید راهنمایی های لازم به آنان ارائه شود.

- عشقی بی سرانجام!

مهم ترین ویژگی نوجوان، خیال پردازی است. نوجوان دوست دارد که محبوب و آراسته باشد و مورد توجه افراد به خصوص آدم های مشهور قرار بگیرد و تا جایی پیش می رود که غرق در تخیلات خود می شود و در دنیای تخیل فرصت تجربه هران چه را که نمی توان در دنیای واقعی تجربه کرد، برای خود فراهم می کند. در این دنیای تخیل نوجوان می تواند عاشق شود به طوری که تمام فکر و ذهنش درگیر معشوق می شود. این علاقه یک طرفه که ساخته شده، عشق نیست. عشق به معنی یک پیوند دوطرفه است با سه ضلع تعهد و صمیمیت که با تعقل

- کودک را مجبور به پرخاشگری کرده اید

در این مورد شما خواسته یا ناخواسته پرخاشگری را در کودک ایجاد کرده اید و با تکرار رفتارهای پرخاشگرانه کودک عصبی می شوید در حالی که نمی دانید منشأ آن ها خودتان هستید. به چند موردی که در ادامه مطرح می شود، دقت کنید چراکه شاید برایتان آشنا باشد.

● **زیاد به کار خاصی مشغول هستید:** تصور کنید مادری در حال غذا دادن به کودکش یا گردش بردن او یا حتی بازی کردن با کودک هر از گاهی نگاهی به صفحه تلفن همراه اش هم می اندازد و گاهی این نگاه کوتاه تبدیل به یک زمان طولانی می شود. کودک چگونه این رفتار را در خود توجیه می کند؟ آیا اولویت اول مادرم (یا مراقب یا پرستار) من هستم یا تلفن همراه او؟ کودک عصبانیت خود را از وضعیت این گونه نشان می دهد: ظرف غذا را می ریزد، در هنگام گردش خواسته غیر معقولی مطرح می کند و با پرخاشگری سعی در برآورده شدن خواسته اش دارد، اسباب بازی هایش را پرتاب می کند. شما چه می کنید؟ آیا تلفن همراه تان را کنار می گذارید و تمام توجه خود را معطوف به کودک می کنید؟ خیر، چرخه بالا را ادامه می دهید. توجه داشته باشید که این ابزار ممکن است کارتان، تلویزیون یا هر چیز دیگری باشد. ● **نسبت به کودک تان خشم دارید:** خشم خودآگاه یا ناخودآگاه نسبت به کودکان به وفور دیده می شود. گاهی حتی خود مادر از وجود چنین خشمی بی اطلاع است و باید توسط یک درمانگر حرفه ای این خشم واکاوی و درمان شود زیرا بسیار آسیب زاست. اما چه مادرانی با چه شرایطی ممکن است نسبت به کودک خود خشم نشان دهند یا رفتارهایی با ریشه خشم داشته باشند؟ (الف) مادرانی که ناخواسته باردار شده اند و علی رغم میل پائنی کودک خود را نگه داشته و هنوز با موجودیت کودک خود کنار نیامده اند.

(ب) مادرانی که دوران بارداری سخت و بسیار ویژه ای را گذرانند. به این معنی که مادر در سال های اولیه کودکی فرزند خود به دلیل این که زمان زیادی را صرف کودک خود می کند و محبت در این دوران به صورت یک طرفه است و باز خورد آن چنانی نمی تواند از کودکش دریافت کند، به مرور نسبت به کودک سرد شده و رفتارهای تند و عصبی ناشی از این احساس منفی حاصل می شود. (ج) مادرانی که زایمان سختی داشته اند. ممکن است اتفاقاتی خاص و ویژه در هنگام زایمان برای مادر افتاده باشد که تجربه منحصر به فردی از زایمان را برای مادر به مرغان گذاشته است. بنابراین مادر نمی تواند فشار و درد اتفاق افتاده را فراموش کند و کودک را مقصر دردهایش می داند.

(د) مادری که با آمدن فرزند کنار گذاشته می شود. مادرانی که بعد از تولد فرزند از رفتارهای همسرانشان گالایه می کنند، مستعد بروز این خشم هستند.

(ه) مادرانی که به دلیل مادر شدن (بارداری، زایمان و بچه دار شدن) فرصتی را از دست داده اند ممکن است یک خشم درونی نسبت به آن کودک داشته باشند.

با وجود این پنج مورد که به آن اشاره شد، اگر رفتارهای خودتان را ناشی از خشم نهفته به فرزندتان می دانید در اسرع وقت با یک روان شناس بالینی مشورت کنید زیرا این احساس در طولانی مدت اثر سوء بر شما و فرزندتان خواهد داشت.

در فضایی صمیمی می تواند تاحدی به فراموش کردن چنین عشق هایی کمک کند.

● **افزایش اعتماد به نفس:** فردی که اعتماد به نفس بالایی دارد، کمتر خود را دچار عشق های بی سرانجام می کند. سعی کنید توانایی هایتان را باور کنید و فقط به کمبود ها و نقاط منفی تان فکر نکنید.

● **پر کردن اوقات فراغت:** برنامه ریزی برای پر کردن اوقات فراغت با کارهای مورد علاقه، ارتباط با دوستان مناسب و ... فرصت سفر به دنیای خیال را از شما می گیرد و باعث رضایت بیشتر شما از زندگی می شود.

● **یادگیری تکنیک توقف فکر:** در هنگام یادآوری افکار مزاحم برای جلوگیری از شروع این افکار، باید از موقعیت هایی که باعث ایجاد آن می شود، دوری کنید. همچنین به محض یادآوری و شروع افکار مزاحم، وضعیت خودتان را تغییر دهید. مثلاً از اتاق تان خارج شوید یا از تماشای برنامه ها و عکس هایی که شما را به یاد فوتبالیست مورد علاقه تان می اندازد، اجتناب کنید.

### ترجمه

## خانمی که رژیم «خرید نکردن» گرفته است!

خرید کردن به ویژه برای خانم هادر بسیاری از مجله ها و سایت های سبک زندگی به عنوان راهی برای «شاد شدن» و «بهتر شدن اوضاع و احوال آدم» معرفی شده است. با این حال، اعتیاد به خرید به اندازه اعتیاد به تلویزیون، اعتیاد به اینترنت و انواع و اقسام اعتیادهای دیگر می تواند خطرناک باشد! اگر وقتی عصبانی یا ناراحت هستید خودتان را با خرید کردن تسکین می دهید باید بدانید پول زیادی که صرف خرید کردن می کنید، روی جنبه های دیگر زندگی تان تاثیر گذاشته است. به طور مثال با افرادی که دوست شان دارید درباره مقدار خریدهایتان یا نیازی که به خرید کردن دارید دعوای کنید، موقع خرید بیش از اندازه عصبی یا مضطرب هستید، بعد از خرید کردن احساس می کنید کار بد یا خطرناکی انجام داده اید و احساس شرمندگی می کنید، معمولاً چیزهایی می خرید که هیچ وقت از آن ها استفاده نمی کنید یا این که مدام به پول فکر می کنید. اگر تنها یکی یادو تا از نشانه های مطرح شده دارید، لازم نیست نگران باشید. به فردی که ماهی یک بار مقداری بیش از اندازه برنامه ریزی شده اش وقت و پول صرف خرید کردن می کند، معنادمی گویند. اما اگر باز هم احساس بدی درباره خرید کردن دارید، شاید تجربه یک خانم جوان که سال گذشته میلادی را در «رژیم خرید» پشت سر گذاشته است، به دردتان بخورد.

- رژیم عجیب «کایت»!



«کایت فلاندر»، یک سال تمام را بدون خرید کردن پشت سر گذاشته و البته هنوز زنده است! او درباره تجربه اش، کتاب نوشته و در خصوص تصمیمش می گوید: «رژش زندگی کردن از هر چیزی که بشود آن را از مغازه خرید، بیشتر است. برای همین تصمیم گرفتم یک سال بدون خرید کردن زندگی کنم

چون در یک نقطه از زندگی به این نتیجه رسیدم که خرید کردن دیگر خوشحالم نمی کند». به گزارش ایسنا، او درباره تجربه اش به روزنامه انگلیسی ایندپندنت گفته است: «یک روز متوجه شدم که ۵۴ کتاب نخونده در خانه دارم. متوجه شدم با وجود همه چیزهایی که خریده ام و همه چیزهایی که در خانه دارم، شاد نیستم و نمی توانم شاد باشم». سپس کایت تصمیم گرفت تمام چیزهایی را که از آن ها استفاده نمی کند دور بریزد. این شامل کتاب های نخونده بود. «بیش از این رژیم، عادت داشتم که مدام در سایت ها بگردم و به خصوص کتاب بخرم؛ چیزهایی که هیچ وقت برای خواندنشان وقت نداشتم اما وقتی به قفسه وسایلم نگاه می کردم به نظر می آمد چیزهایی که خریده ام ربطی به من ندارند. در واقع چیزهایی که خریده بودم بیشتر چیزی را باز نمایی می کردند که من دوست داشتم باشم نه چیزی که واقعا بودم. به طور مثال، مقدار زیادی رمان های کلاسیک خریده بودم چون فکر می کردم کسی که رمان کلاسیک می خواند زندگی جالبی دارد. بنابراین تصمیم گرفتم به غیر از نیازهای ضروری و چیزهایی که باید برای هدیه به دوستانم بخرم، یک سال تمام خرید نکنم و ... اصلا نمی دانستم که این کار می تواند این قدر سخت باشد. حتی شش ماه بعد از شروع رژیم خرید، باز هم دلم می خواست چیزهایی بخرم یا به خرید کردن فکر می کردم. این به من نشان داد که در حرف های که درباره تغییر عادت در ۲۱ روز، یا ۶۶ روز و مثل آن می گویند، صحت ندارد. نمی شود یک عادت چندین ساله را در مدت زمان کوتاه تغییر داد. علاوه بر این یاد گرفتم یکی از عادت های بد ماین است که به خدومان می گویم. وقتی پول خریدن چیزی را دارم، می توانی آن را بخری یا چون روز سختی داشتی می توانی با خرید از خودت تشکر کنی یا فقط برای این که به خودت لطفی کنی می توانی چیزی را بخری؛ چیزهایی که اصلا لازم نیستند»

- توصیه ای ۳۰ روزه!

کایت در کتابش توصیه نمی کند که همه از همین امروز وارد رژیم خرید شوند و خریدن همه چیز را متوقف کنند تا بتوانند برای چیزهایی مهم تر پس انداز کنند بلکه پیشنهاد می کند در گام اول برای یک مدت زمان ۳۰ روزه، خرید نکنید و بعد ببینید آیا از تصمیم تازه تان راضی هستید یا نه. آیا چیز مهمی در زندگی تغییر کرده است یا چیز خاصی را از دست داده اید یا هنوز می توانید خوشحالی را در جایی به غیر از فروشگاه پیدا کنید؟



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲ خرداد ۱۳۹۷
- شماره ۱۰۴۹

### خانواده مشاوره

# صفحه ویژه تخفیفات

پذیرش انحصاری آگهی:۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳

تلفن مشاور وراهنما:۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵