

سبک رفتار



**دکتر زهرا دهقان، مشاور و متخصص کودک و نوجوان از پرخاشگری و لجبازی کودکان می گوید**

# مقابل کوچولوهای قدرت طلب پاپسی نکشید

■ زینب شکوهی طریقی

امانم رو بریده این بچه یک وجبه، نه تنها آرامش را از ما سلب کرده بلکه من را از زندگی و پدرش را از کار انداخته. خواب و خوراک برامون حروم شده. از سر تا نوک انگشتش باش چند وجب بیشتر نیست اما اغلب اوقات طوری رفتار میکنه انگار اونایوم غنی شده توی خونه منقجر کر دند. نیم متر بیشتر قد نداره اما وقتی توی خونه است یا مهمون داریم تمام بچه‌های فامیل رو به جون هم میندازه. از وقتی وارد شش سالگی شده این رفتارها بدتر شده حتی وقتی مهمانی هم میریم سر ناسازگاری با همسن و سال هاش داره، اما نمیدونم چه سیغها یه که تا به یک بچه بزرگ‌تر از خودش میرسه سریع ارتباط

■ «حق به جانب‌ها» عصبانی می شوند

خانم مرادی، مادر مونا یکی از چند مادری است که هر روز با نگران شدن در مورد رفتارهای نامتعارف فرزندشان تنها راه‌حلی که به ذهنشان خطور می کند رفتن سراغ یک روانشناس و متخصص در حوزه کودکان است. این بار خانم مرادی با طرح مشککش تلاش می کند از دکتر زهرا دهقان، روانشناس و فوق تخصص کودکان و نوجوانان راه‌حلی برای تنها دخترش که به ظاهر مبتلا به پرخاشگری و ناسازگاری است بیرون بدهد. دلیل انتخاب دکتر دهقان برای مشاوره مادر مونا قابل حدس است چون او فوق تخصص کودک و نوجوان است و تحقیقات بسیاری در زمینه رفتارهای بچه‌ها دارد. سؤالات مادر مونا این فکر را در ذهن تداعی کرد که بسیاری از پدر و مادرها درست مثل او کودکی با همین ویژگی‌های رفتاری دارند اما از مهارت‌ها بر خورد با کودکان، کم کردن تنش‌ها و شناختن حساسیت‌های او خبر ندارند به همین دلیل تصمیم گرفتند در مورد این نوع رفتارها با دکتر زهرا دهقان به گفتگو بنشینیم.

دکتر کردید زمانی که بچه‌ای پرخاشگر طلب خوراکی یا اسباب بازی می کند بلافاصله مادر و پدر به تصور اینکه سریع او را آرام کنند برایش می خرنند؟ نکته مهم در مورد عکس‌العمل والدین در مقابل رفتارهای کودکان پرخاشگر این است که اغلب والدین چون ریشه این برخورد را از جانب کودک نمی شناسند به اشتباه دست

به رفتارها یا به قول خودشان راه‌حل‌هایی می‌زنند که نه تنها در بهبود رفتار بچه‌ها هیچ تأثیر مثبتی ندارد بلکه در اکثر مواقع به بدتر شدن شرایط می‌انجامد. فراموش نکنید در مقابل پرخاشگرها نباید با پس بکشید. اگر شما پدر یا مادری هستید که فرزند پرخاشگر و لجباز دارید باید به عنوان اولین نکته بدانید که کودکان پرخاشگر در زمره کودکان قرار دارند که به شدت به دنبال قدرت طلبی و اثبات حقانیت خود هستند. این بچه‌ها با تفکری که دارند و می‌خواهند تحت هر شرایطی آن را به همه ثابت کنند اگر حرفی می‌زنند یا کاری می‌کنند روی درست بودن آن سفت و سخت پافشاری می‌کنند. کافی است در این بین شما عکس‌العملی نشان دهید یا حرفی بزنید که نشان از غلط بودن رفتار آنها نداشته باشد؛ اینجاست که دیگر بچه‌ها دست به دامان پرخاشگری می‌شوند تا بتوانند حرفشان را به کرسی بنشانند.

■ کودک من هم پرخاشگر است؟

سؤال مهمی که اینجا به ذهن اکثر والدین خطور می کند این است که اصلاً چطور متوجه یا مطمئن شوند که فرزند آنها هم مبتلا به پرخاشگری و خودزنی است یا نه؟ برای پاسخ به این سؤال بهتر است چند ویژگی و نشانه‌های رفتاری و گفتاری کودکان پرخاشگر را مرور کنیم. اولین نکته اینکه پرخاشگرها چون دوست دارند و از نظر خودشان «باید» هر کاری که باب میلشان است را انجام بدهند پس قدرت طلب هستند. کودکان پرخاشگر در راستای رسیدن به حس قدرت‌طلبی‌شان هر کاری می‌کنند و اگر احساس کنند به شکست نزدیک شده‌اند

میگیره ا وقتی هم میره مهدکودک تلفن خونه آرامش نداره چون مدام زنگ میزنند و خبر میدن که باشویبیا گیس و گیس کشی راه انداخته. مریش اکثر اوقات با صدای آشفته و نگران زنگ میزنه و التماس میکنه تو رو خدا یکم زودتر بیا این ببرینش چون کنترل کردنش از دست من خارجه و مدام بچه‌ها رو کتک میزنه. جالب اینجاست که وقتی به خیال خودم میخوام برای شخصیتش ارزش قائل بشم و بیشتر از حرف مریبی یا دوستش حرف خودش رو قبول کنم راستش رو نمیکه، پنهان کاری میکنه. مریش اون روز توضیح داد که چون مونا (دخترم) یک اسباب بازی رو انتخاب کرده ولی دوستش نمی‌خواسته با اون بازی کنه عصبانی میشه و میزنه

توی صورتش اما وقتی از خودش در مورد اون روز پرسیدم به دروغ گفت که دوستش بیخود و بی‌جهت سمتش اومده وسیلی محکمی به صورتش زده، منم چون احساس کردم یک جای این داستان تخیلی مونگالنگ میزنه از مریبی مهدش پرسیدم که متوجه شدمم کلاً دروغ گفته. همه اینها رو هم که بنوئم نادیده بگیرم بعضی از رفتارهاش رو واقعاً نمیتونم فراموش کنم، مثلاً اگه چیزی رو بخواد حالا از خوراکی گرفته یا اسباب بازی آنقدر با میکوبه، گریه میکنه، قهر میکنه، خودش یا پدرش و من رو میزنه تا به اون برسه. بعضی وقتها آنقدر جیغ میزنه که دیگه انگار تارهای صوتی‌اش پاره شده، موهاش رو میکشونه و اگه زورش برسه من و پدرش رو

شروع به پرخاشگری، خودزنی و دیگرزنی می‌کنند. نکته بعدی اینکه این بچه‌ها جزو گروهی هستند که نه تنها از دعوا، درگیری، جواب دادن و مقابله با همسن و سال‌هایشان نمی‌ترسند بلکه حتی کار را به رویاوبویی و مقابله با بزرگ‌ترها هم می‌کشاند. شناختن کودکان قدرت‌طلب یا بی‌بردن به ویژگی‌های رفتاری بچه‌های پرخاشگر کار سختی نیست. این بچه‌ها اغلب در بچه‌های رفتاری با گفتاری با بزرگ‌ترها کم نمی‌آورند حتی اگر شده کارشان را به جیغ و خودزنی ختم کنند و شما را در جبهه شکست بکشاند. بچه‌های قدرت‌طلب پرخاشگر در اکثر مواقع این اجازه را به شما نمی‌دهند که درستی یا غلطی رفتارهایشان را به آنها دیکته کنید. این بچه‌ها تنها از دیدن موضع شکست و عقب‌نشینی شماست که لذت می‌برند، از پیروزی خود مطمئن می‌شوند و در نهایت پرخاش نمی‌کنند.

بچه‌های قدرت‌طلب معمولاً جلوتر از سایر همسن و سال‌هایشان نسبت به محیط اطراف و رفتارهای خودشان پیش می‌روند. همانطور که قوه استقلال و قدرت در این بچه‌ها بسیار زودتر و تصاعدی‌تر از سایر بچه‌ها رشد



## دقت کرده‌اید زمانی که بچه‌ای پرخاشگر طلب خوراکی یا اسباب بازی می کند بلافاصله مادر و پدر به تصور اینکه سریع او را آرام کنند برایش می خرنند؟ نکته مهم در مورد عکس‌العمل والدین در مقابل رفتارهای کودکان پرخاشگر این است که اغلب والدین چون ریشه این برخورد را از جانب کودک نمی شناسند به اشتباه دست به رفتارها یا به قول خودشان راه‌حل‌هایی می‌زنند که نه تنها در بهبود رفتار بچه‌ها هیچ تأثیر مثبتی ندارد بلکه در اکثر مواقع به بدتر شدن شرایط هم ختم می‌شود

شروع به پرخاشگری، خودزنی و دیگرزنی می‌کنند. نکته بعدی اینکه این بچه‌ها جزو گروهی هستند که نه تنها از دعوا، درگیری، جواب دادن و مقابله با همسن و سال‌هایشان نمی‌ترسند بلکه حتی کار را به رویاوبویی و مقابله با بزرگ‌ترها هم می‌کشاند. شناختن کودکان قدرت‌طلب یا بی‌بردن به ویژگی‌های رفتاری بچه‌های پرخاشگر کار سختی نیست. این بچه‌ها اغلب در بچه‌های رفتاری با گفتاری با بزرگ‌ترها کم نمی‌آورند حتی اگر شده کارشان را به جیغ و خودزنی ختم کنند و شما را در جبهه شکست بکشاند. بچه‌های قدرت‌طلب پرخاشگر در اکثر مواقع این اجازه را به شما نمی‌دهند که درستی یا غلطی رفتارهایشان را به آنها دیکته کنید. این بچه‌ها تنها از دیدن موضع شکست و عقب‌نشینی شماست که لذت می‌برند، از پیروزی خود مطمئن می‌شوند و در نهایت پرخاش نمی‌کنند.

هم کتک میزنه. فامیل میگن چون بدونه است و لوس بزرگ شده تا این اندازه حساس و خودخواه اوس من و پدرش هر چی فکر می‌کنیم می‌بینیم کاری نکردیم که لوس بودنش بیشتر بشه بلکه اغلب اوقات با خودخواهی هاش مقابله هم می‌کنیم اما چرا وقتی به چیزی میخواد و نداره بر خاش میکنه و کتک میزنه؟

ناگفته نمونه چند وقتی هم هست که وضع خوراک و خوابش هم به هم ریخته، کم غذا میخوره، زیاد ورجه‌ورجه می‌کنه، مدام کابوس می‌بینه و با جیغ کشیدن از خواب بیدار میشه، و یگه واقعا موندن چیکار کنم مستاصل شدم و مثل همیشه سراغ شما اومدم...

می‌کند، سایر ویژگی‌های رفتاری آنها مثل الگوبرداری از رفتار بزرگ‌ترها هم بسیار سریع‌تر از سایر کودکان پیش می‌رود. دقیقاً به همین دلیل است که بیشتر دختران پرخاشگر در زمره کودکانی قرار دارند که از همان دوران کودکی لباس مادرشان را می‌پوشند، کفش‌های پاشنه بلند، دست گرفتن کیف بزرگ و سر کردن چادر یا روسری مادرشان از جمله رفتارهای آنان است و از این کار لذت می‌برند. این نشانه‌ها در میان پسر بچه‌ها هم کاملاً قابل مشاهده است. از رایج‌ترین مشکلات والدین با کودکان پرخاشگر، فریاد زدن آنهاست. شاخصه بعدی پرخاشگرها این است که فارغ از جنسیت‌شان جیغ بنفش می‌کشند اغلب پسر بچه‌های پرخاشگر دوست دارند جنجره و صدایشان را مثل پدرشان کنند، مثل پدرشان راه می‌روند و از پوشش داشته باشند اغلب از خودشان بزرگ‌تر است و با همسن خودشان نمی‌توانند دوستی آرامی داشته باشند.

■ امنیتتی که به پرخاشگری ختم می‌شود  
دکتر زهرا دهقان می‌گوید: من در بیسن مراجعانم با والدینی روبه رو بودم که تأکید می‌کنند وقتی فرزندشان در فضای غریب قرار می‌گیرد به شدت پرخاشگری‌اش فرکش می‌کند البته ما در بین کودکان پرخاشگر رفتار متفاوت این مورد را هم شاهد هستیم اما سؤال من این است که دقت کرده‌اید معمولاً پرخاشگری بچه‌ها در حضور والدینشان و در خانه و اتاق خودشان بیشتر از زمان و مکان دیگری است؟! «امنیت» مهم‌ترین احساسی است که در خلاف همه به پرخاشگری این کودکان دامن می‌زند. کودکان پرخاشگر تا زمانی که از جانب مکان یا افرادی خاص احساس امنیت نکنند دست به پرخاشگری نمی‌زنند.

وجود پدر و مادر و حضور داشتن در محیطی که متعلق به خود بچه‌هاست باعث می‌شود احساس امنیت داشته باشند که در پرخاشگر بودن بیش از همیشه پیش بروند. شاید باورش سخت باشد اما درست به همین دلیل است که این بچه‌ها با ورود به محیطی جدید تا زمان آشنایی به قول ما و کسب امنیت به تصور خودشان دست به این نوع رفتارها نمی‌زنند و بعد از سپری شدن زمان کوتاهی همان آشن می‌شود و همان کانس.

خصلت اساسی و بسیار مهم و شاخص پرخاشگرها دروغ‌گویی است. در حقیقت رفتار این کودکان به شکلی است که آنها را وادار به دروغ‌گویی و تظاهر می‌کند. چون وقتی با کودک دیگری درگیری می‌شوند و می‌دانند که والدین دعوایشان می‌کنند ترجیح می‌دهند دروغ بگویند و از معرکه در بروند. پس اگر شما پدر یا مادر یک کودک پرخاشگر هستید باید بدانید که با یک کوچولوی دروغ‌گوی قهار طرف هستید. این بچه‌ها تنها عامل دعوا و دو به هم زدن در هر جمع کودکانه هستند بلکه در ذهنشان تلاش می‌کنند که اگر قرار است دروغی بگویند آن دروغ بزرگ‌ترین باشد.

این را گفتن تا یادتان باشد اگر شاهد درگیری او با دیگری بودید و علت را جویا شدید، اگر کودکان در جواب به سؤالتان گفت که: «دوستم دعوا رو شروع کرد. اول اون بود که دلیل اومد مستم، محکم زد صورتم و بر تالم کرد روی زمین. دوستم حتی فحش هم به من داد...» باور نکنید! شما باید به شناختی از کودک پرخاشگر تان رسیده باشید که بدانید دقیقاً در همین زمان جمع بودن است که دست به دعوا می‌زند و برای توجیه رفتارش دروغ می‌گوید.

سبک تربیت

## ویژگی‌های منحصر به فرد کودکان پرخاشگر را بشناسید عملیات خنثی کردن بمب درونی بچه‌ها

معمول ترین و بهترین راه‌حل در مورد این بچه‌ها این است که به طور کلی نادیده‌شان بگیرید. اگر چه در کمتر مواقعی توصیه به قفل‌ک دادن حساسیت بچه‌ها می‌شود اما در این موضوع خاص تأکید می‌کنم که دقیقاً همان رفتاری را با فرزندتان داشته باشید که انتظارش را از جانب شما ندارد.

او جیغ می‌کشد و خودش را می‌زند تا نگاه، توجه و تأیید شما را نسبت به خودش جلب کند شما کافی است رو بر گردانید و طوری وانمود کنید که هیچ صدایی نمی‌شنوید. در زمان جیغ زدن سعی برای صحبت کردن و قانع کردنش نداشته باشید چون چه او بخواد و چه نخواهد، درست در همان لحظه هیچ صدایی را نمی‌شنود و هیچ حرفی را نمی‌بذیرد. پس به قول خودمان شما دست پیش بگیرید و خودتان را به نشنیدن بزنید، صبر کنید تا هر چه می‌خواهد جیغ بکشد و مانع نشوید آنوقت خودتان می‌بینید که بعد از حدود ۱۰ دقیقه خودزنی دیگر انرژی برای باقی‌مانده که به پرخاش ادامه دهد. تکرار این رفتار از جانب شما این تصور را در ذهن او ایجاد می‌کند که با پرخاش به جایی نمی‌رسد پس روش رفتاری‌اش را برای جلب توجه شما به طور غریزی تغییر می‌دهد.

■ موقعیت پرخاشگری را حذف کنید

راه‌حل دوم این است که تلاش کنید با بررسی دلیل عصبانی شدن‌های مکرر کودکان به جواب این سؤال برسید که کودکان در چه زمان‌های پیش‌بینی شده‌ای از خودش رفتارهای پرخاشگرانه بروز می‌دهند زمان خرید کردن؟ مهدکودک رفتن؟ کافی است به هر تریجه‌ای که رسیدید عامل اصلی



خنشوت را از برنامه‌تان حذف کنید. وقتی می‌بینید کودکان در زمان خرید روی یک خوراکی یا اسباب‌بازی خاص زوم می‌کنند زمان خریدن دست به پرخاشگری می‌زند، کلاً دور خرید رفتن او را خط بکشید. اگر می‌بینید در جمع بچه‌ها دست به خنشوت می‌زند، تا مدت کوتاهی دور مهمانی و جمع شدن‌ها را خط بکشید.

■ الان وقت عصبانی شدن نیست

اکثر کودکان پرخاشگر رفتاری از خودشان بروز می‌دهند که والدین دیگر قدرت کنترل کردن رفتار خودشان را ندارند چه برسد به کنترل کردن کودک در این مواقع بهتر است با خودتان مرور کنید «الان وقت مصیبت من نیست» باید صبور باشم. حرفی زنم، کاری نکنم. صبر والدین در زمان خنشوت بچه‌ها بهترین راه‌حل است، فراموش نکنید در زمان پرخاش من می‌توانید آموزنده خوبی باشید منته‌به کنید.

■ ذهن هدفمند و جهت‌دهی شده کودکان پرخاشگر به آنها اینطور دستور می‌دهد که اگر چیزی باب میلشان نیست (بذیرند؟ دعوا کنند؟)، بزنند؟ جیغ بکشند؟ دیگری را بزنند؟ خودشان را بزنند. حالا شما باید در مواقع بحرانی رفتاری را از کنترل آنان بربایند پس برای رسیدن به این نقطه مسالحت کنید. بهترین راه‌حل این است که تمرکز فکری او را در سلسله رفتارهایشان به هم بزنید. درست زمانی که در حال جیغ زدن است به او پیشنهادی بدهید یا دلخواهی‌اش را بخوردن خوراکی مورد علاقه‌اش را بدهید. به هر رفتندی متوسل شوید که همراه با آرامش شما هم جسم کودکان آرام هم فکر و ذهنش از مسئله منحرف شود.

■ مهارت آموزی برای خنثی کردن بمب پرخاشگری

حواستان باشد شما نقطه حساس و تحریک‌کننده پرخاشگری کودکان را نباشید. کودکان پرخاشگر اغلب به شکلی باور نگرندنی لجباز هم هستند. دست روی نقطه ضعف بچه‌ها نگذارید چون آنها از قدرت منطقی برخوردار نیستند که به رفتارشان جهت بدهد بلکه برعکس با حساسیت شما آنها هم لجبازی و پرخاشگری بیشتری از خودشان بروز می‌دهند. این را گفتیم تا بدانید پیشقدم شوید و از عنوان کردن یا پرداختن به کارها یا رفتارهایی که می‌توانید برای کودکان آزاردهنده است به شدت دوری کنید.

اغلب کودکان پرخاشگر چون در وجودشان بمب درونی از پرخاشگری دارند که این بمب هر لحظه آماده انفجار است شما نباید به عنوان چاشنی این بمب عمل کنید بلکه این وسط والدین باید خنثی‌کننده بمب خنشوت کودکان باشند. از هر ابزار و مهارتی که می‌شناسید هم باید در این مسیر استفاده کنید. قطعاً اگر شما یکبار موفق شوید پرخاشگری کودکان را مهار کنید کار برای دفعات بعدی راحت‌تر خواهد بود.

## د

**اغلب کودکان پرخاشگر چون در وجودشان بمب درونی از پرخاشگری دارند که این بمب هر لحظه آماده انفجار است شما نباید به عنوان چاشنی این بمب عمل کنید بلکه این وسط والدین باید خنثی‌کننده بمب خنشوت کودکان باشند.**

بلکه از تماشای این لحظه‌ها لذت می‌برد. حتی با تأثیرپذیری از همین رفتارها سعی می‌کنند سایر همسن و سال‌هایشان را بترسانند و از ترس آنها احساس هیجان و شغف می‌کنند.

■ در هر شرایطی حق با آنهاست!

کنته مهم و اساسی در زمینه شناخت کودکان پرخاشگر این است که این کودکان چون از موضع حقانیت و برتری به هر مسئله‌ای نگاه می‌کنند، انتظار دارند اطرافیشان توکران و مطیعان بی‌چون و چرای آنها باشند پس برای رسیدن به این نقطه مسالحت کنید. بهترین راه‌حل این است که تمرکز راحت‌ترین روش، استفاده از ابزارهایی مثل جیغ زدن، مو کشیدن، کتک زدن و شکستن وسایل است که ما بزرگ‌ترها سمشان را پرخاش گذاشته‌ایم.

■ آنها را نادیده بگیرید!

وقتی بر اساس نشانه‌ها کودکان پرخاشگر را تشخیص می‌دهیم سؤال بعدی والدینشان این است که حالا چه کنند تا کودکان به شرایط عادی بازگردند و پرخاشگری از رفتارهایش حذف شود؟ حقیقت این است که مجموع راه‌کارهای حذف پرخاشگری کودکان بسیار مفصل است اما به یاد داشته باشیم

