



پیام روانشناس

حسادت در کودکان و علائم و درمان آن

دکتر سبھانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر / ۲

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

روش‌های درمان حسادت در کودکان

- تبدیل حس حسادت به جاه طلبی
- گوش‌دادن مؤثر به حرف دل کودک
- خواندن داستان‌های قدیمی
- وجود الگویی شایسته برای کودک
- تأکید بر اهمیت بخشش و مشارکت
- نثار عشق و علاقه به کودک
- پرهیز از مقایسه بخصوص در امور تحصیلی
- تشویق نقاط قوت ویژه
- تقویت رفتارهای مشارکتی

خشم و تنفر

اگر کودک شما مدام حسادت بورزد، در نهایت گاهی اوقات شما مجبور می‌شوید که به خواسته‌های او نه بگویید. همین نه گفتن باعث ایجاد خشم و نفرت در او می‌شود. شنیدن کلمه نه، احساس غضب را نسبت به والدین در او زیاد خواهد کرد

کدام اشتباهات والدین باعث ایجاد حسادت در کودکان می‌شود؟

- لوس کردن کودک
- مراقبت و رسیدگی بیش از حد
- مقایسه با دیگران
- ایجاد رقابت ناسالم
- رفتارهای استبدادگونه والدین
- ترتیب تولد فرزندان

حسادت در کودکان و علائم و درمان آن

حسادت احساسی است که می‌تواند آرام آرام وارد زندگی کودک‌تان شود. حسادت در کودکان نسبت به دوستان، خواهر و برادر یا هم‌کلاسی‌ها شکل می‌گیرد. وقتی حسادت در کودکان شکل می‌گیرد، والدین هر کاری که از دست‌شان برمی‌آید انجام می‌دهند تا این احساسات منفی قبل از جدی‌شدن و بزرگ‌تر شدن کودک از فرزندشان دور شود.

علائمی که کودکان حسود نشان می‌دهند

حسادت یکی از سخت‌ترین و ناخوشایندترین احساساتی است که کودک می‌تواند تجربه کند. این احساس عموماً با ترس از دست دادن بزرگسالی که برای کودک مهم و با ارزش است، اضطراب از اینکه مبادا دوست داشتنی نباشند و خشم نسبت به شخصی که این عشق را از او گرفته، همراه می‌شود. در چنین مواقعی کودکان با علائمی که در رفتار هایشان نشان می‌دهند، حسادت خود را ابراز می‌کنند. بسیار مهم است که شما به عنوان والدین بتوانید این نشانه‌ها را شناسایی کنید تا بتوانید برای برطرف کردن آن اقدام کنید، به همین منظور در ادامه لیستی از نشانه‌های حسودی کودکان عنوان شده است.

انجام رفتار های بد برای جلب توجه

اگر کودکان یک لیست از تمام کار های بد را مدام تکرار می‌کند، شاید فقط به چیزی حسودی می‌کند و به دنبال جلب توجه شماست.

احساس تملک صد در صدی در همه چیز

اگر کودکان احساس حسادت می‌کند، ممکن است بیش از حد در همه چیز احساس تملک کند. این نگرش تنها به موارد مادی محدود نمی‌شود بلکه او سعی خواهد کرد که خود شما، خواهر و برادر و دوستانش را نیز در تملک خود بداند.

چسبندگی زیاد

اگر یک خواهر یا برادر جدید به خانواده تان اضافه شده است کودکان احساس حسادت و ناامنی می‌کند، پس همه تلاشش را می‌کند که شما را که منبع عشقش هستید از دست ندهد.

مقایسه کردن وسایل و مهارت‌ها

یک بچه حسود ممکن است مهارت‌ها، وسایل و هر چیزی که دارد را با کودکان دیگر مقایسه کند. در صورت کمبود یا نداشتن چیزی، ممکن است نارضایتی خود را نشان دهد و خشمگین شود.

انجام رفتار های پر خاشگرانه با رقبا

یک کودک حسود ممکن است رفتارهای پر خاشگرانه با کسانی داشته باشد که فکر می‌کند فرد با ارزش‌تر از او است. بنابراین، مواظب باشید زیرا ممکن است گهگاهی کودک خود را پیدا کنید که در گوشه کناری سعی در آسیب رساندن به خواهر، برادر و یا دوستش دارد.

اعتماد بنفسی

اگر یک کودک مدام در حال حسادت به دیگران باشد، در نتیجه روی چیزهایی تمرکز می‌کند که در زندگی ندارد. همین باعث می‌شود که مدام احساس کمبود و بی‌ارزشی داشته باشد، زیرا به چیزهایی فکر می‌کند که دیگران دارند و او در زندگی ندارد. همه این احساسات باعث می‌شود که عزت نفس کودک پایین بیاید.

تقلب

حسادت، ممکن است شما را از مسیر رسیدن به هدف‌تان دور کند. این استرس موجود که ناشی از حسادت است، باعث می‌شود که کودکان دیگر برای خودشان هدف نداشته باشند و به کارهایی مثل تقلب دست بزنند.