



پیام روانشناس

لجبازی در کودکان

خانم احمدپور: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۹/۱۴۰۱/آ س س ر/ ۵۹

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۱۷- عدم فعالیت: والدین باید، بستر فعالیت بدنی مناسب را برای آن ها افزایش دهند.

* روش های رفع لجبازی کودکان:

۱- بچه های لجباز و پرخاشگر نیاز به احترام بیشتری دارند.

۲- قبل از اصلاح کودک، ابتدا خودتان لجبازی را کنار بگذارید.

۳- اصلاح واکنش خود، به کودک لجباز.

۴- حفظ آرامش:

باید آرام باشید (عدم فریادکشیدن و دعوا با کودک).

۵- برقراری ارتباط:

با کودک لجباز خود، ارتباط برقرار کنید اما آنها را مجبور نکنید!

۶- سعی کنید بیشتر به فرزند خود گوش دهید.

۷- دیدگاه کودک را درک کنید.

۸- صحبت کردن

۹- دیدگاه کودک را درک کنید.

۱۰- دلیل رفتارهای خود را به کودک توضیح دهید.

۱۱- قوانین پاداش و تنبیه وضع کنید. (مرزهای دقیقی تعیین کنید و انتظارات خود را از او روشن کنید و بخواهید که آنها هم، نظرات خود را ارائه دهند.

دهند.

۱۲- تقویت رفتار مثبت.

۱۳- دادن استقلال.

۱۴- به فرزندتان، "نه" بگوئید.

۱۵- به آنها گزینه های مختلفی بدهید

بزرارید خودش از بین گزینه ها انتخاب داشته باشد)

۱۶- برای خلاص شدن از لجبازی کودک، باید با آنها همکاری کنید.

۱۷- باید یک محیط هم سلیقه در خانه ایجاد کنید.

۱۸- برای ایجاد نظم، برنامه ریزی روزمره و هفتگی داشته باشید و به آن پایبند باشید.

نکته:

گاهی لجبازی کودکان هدفدار، است، اگر بدانند

که با این کار به هدف خود نمی رسند، آن را تکرار

نمی کنند. بنابراین اولین گام در رفع لجبازی

کودکان، اصلاح رفتار خودتان است، سعی کنید تا

با کودک به گونه ای رفتار کنید تا احساسات خود

را به خوبی تخلیه کند و مشکلات خود را بیان

کند.

داشتن فعالیت لازم و مناسب کودک در طول روز،

حالت لجبازی او را، کمتر می کند.

سخت گیری در تربیت، ممنوع!، هرچند به نفع

کودک باشد.

سرسختی و سماجت دو رو دارد که روی مثبت آن را قاطعیت و اراده ی قوی، تشکیل داده و روی منفی را، لجبازی و ستیزه جویی پر کرده است.

بنابراین در مورد یک کودک؛ ابتدا باید، به درستی تشخیص داده شود که آیا او یک کودک لجباز است یا یک کودک مصمم؟!

تعریف لجبازی:

لجبازی، نوعی دشمنی و آزار ارادی است (ممکن است بعدا عادت کودک شود) که کودک و نوجوان برای رسیدن به خواسته‌های خود، مرتکب می شود.

میزان لجبازی در کودکان :
در پسرها دو برابر است ؛ دخترها به خاطر روحیه خاص، تبعیت بیشتر، نافرمانی کمتری دارند ولی در پسرها برعکس است.

میزان لجبازی در بزرگسالان:

در خانم ها دو برابر است.

انواع و حالات بچه‌های لجباز:

* سرکشی و خودخواهی در برابر دستورات والدین.

* عصبانیت و بیان خواسته‌ها با گریه، جیغ و داد زدن و

* واکنش و تراشیدن دلیل در برابر مقاومت والدین (مثلا والدین می گویند: همین الان باید بخوابی و کودک می گوید: نه!!!)

* به مسخره گرفتن دستورات والدین.

نکته مهم:

در لجبازی، مقصر اول و آخر، والدین هستند.

* علل لجبازی کودکان:

چرا کودکان، لجبازی می کنند:

۱- سخت گیری والدین در تربیت است.

ضررهای سخت گیری:

۱- فاصله گرفتن از والدین

۲- لجبازی

۳- روحیه انتقام.

۴- افزایش عصبانیت (گاهی این هیجانات خطرناک است)

۵- فرار از خانه (رسمی: به طور کلی فرار میکنند، غیر رسمی: خانه اقوام می رود)

۶- تصمیمات غیر عقلانی می گیرد، مثل کسی که خودکشی کرده است.

۷- بی توجهی به فرزند و نیازهای او؛

محدودیت سنی هم ندارد و فقط ممکن است که نیازها، متفاوت باشد.

گاهی اوقات ما به نیازهای فرزندان مان، بی توجهی می کنیم و او لجباز می شود.

۸- کودک دلش میخواهد که والدین با او بازی کنند ولی پدر و مادر یا وقت یا حوصله ندارند.

۹- خشم درونی کودک ناشی از اضطراب و تنش ها.

۱۰- دلخوری کودک از امر و نهی والدین.

۱۱- تناقضات رفتاری والدین مثلا یه روز حال مون خوب است و با او بازی می کنیم و وقتی حال مون بد است، حوصله بازی نداریم.

۱۲- مشکلات فیزیکی مثل: گرسنگی، خستگی، خواب.

۱- توجه بیش از اندازه به کودک و دخالت در بازی ها و کارهایش.

۲- ناکامی، مثلا وقتی که به کودک می گوییم تو نمی تونی، تو بلد نیستی.

۳- انتظار زیاد والدین از فرزند.

۴- عدم هماهنگی تربیتی پدر و مادر: مامان میگه این کار بده، بابا میگه مشکلی نداره.

۵- الگوهای نامناسب؛ مثلا پدر و مادری که زیاد با هم لجبازی می کنند، لجبازی را در کودک خود، تشدید می کنند.

۶- ندادن استقلال به کودک و تثبیت استقلال:

گاهی کودک دوست دارد به گونه‌ای باشد که خودش می خواهد، نه آن گونه که شما می خواهید.

۷- جلب توجه:

گاهی کودک دوست دارد با لجبازی کردن جلب توجه کند، پس به مخالفت هایش بی توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید.

۸- رفتار لجبازانه کودک:

ممکن است این رفتار، بدلیل لجبازی شما، باشد که در اثر بی توجهی به خواسته های منطقی اش، ایجاد شده است.

۹- انتقام جویی:

گاهی کودک برای انتقام جویی از پدر و مادری که دائم با هم درگیری و اختلاف دارند، چنین برخورد می کند.