

# بهانه‌گیری کودکان



## اقدام پیشگیرانه

پر خاشگری‌ها همیشه قابل پیش‌بینی نیستند. کودکان به دلایل مختلفی این کار را انجام می‌دهند. به عنوان نمونه سه دلیل شروع پر خاشگری را ذکر می‌کنیم:

- هنگامی که کودک شما چیزی می‌خواهد ولی نمی‌تواند آن را به دست آورد.
- وقتی یادگیری انجام کاری برایش دشوار باشد.
- وقتی که خسته شده باشد.

پس با اجتناب از عواملی که ممکن است به بهانه‌گیری منجر شود، می‌توانید از وقوع تنش جلوگیری کنید. اگر می‌بینید کودک خردسال تان می‌خواهد با پازلی که خواهر بزرگترش انجام می‌دهد بازی کند، یا به او در این بازی کمک کنید و یا اینکه توجهش را به بازی دیگری که بیشتر مناسب سنش باشد، جلب کنید. از کودک خود انتظاری بیش از آنچه که از عهده‌اش بر می‌آید نداشته باشید. خردسالان به این دلیل که قدرت تحمل زیادی ندارند، نمی‌توانند خود را برای مدت طولانی سرگرم کنند. بنابراین کودک خردسال خود را در ساعات شلوغ روز و در صف‌های طولانی به فروشگاه و یا بانک نبرید و اگر باید او را به جایی ببرید که می‌دانید معطل می‌شوید، برای سرگرمی او اسباب بازی و خوراکی همراه ببرید.

## دعوی میان فرزندان

رقابت و هم‌چشمی میان فرزندان یک خانواده، پاسخی طبیعی به داشتن رقیب دائمی در جلب محبت پدر و مادر است. اگر دعوی آنها مهار نشود، روی روابط عاطفی میان فرزندان اثر می‌گذارد و شور و نشاط آنها را از بین می‌برد.

بهترین راه برای تبدیل دعوی میان کودکان به صلح و آرامش، این است که ابتدا آنها را از یکدیگر جدا کنید تا آرام شوند. سعی نکنید میان آنها قضاوت کنید، حتی اگر شاهد بوده باشید که یکی از بچه‌ها، دیگری را عمداً تحریک کرده و دعوا را شروع کرده است. (باید برای تصحیح این رفتار، روش تربیتی مناسبی را اتخاذ نمایید.) در غیر این صورت یا طرف یکی از آنها را می‌گیرید و یا اینکه به میدان دعوا کشیده می‌شوید که هیچ کدام از آنها کمکی به شما نخواهد کرد.

## اقدام پیشگیرانه

رقابت میان کودکان خود را نمی‌توانید به طور کامل از بین ببرید ولی می‌توانید از شدت آن بکاهید. احترام به علائق یکدیگر را به کودکان خود تأکید کنید. به آنها بیاموزید که نسبت به مالکیت شخصی یکدیگر احترام قائل شوند و چیزی را که به خواهر یا برادرشان تعلق دارد، بدون اجازه بر ندارند. هیچ وقت کودکان خود را با هم مقایسه نکنید. در موقعیت‌هایی که معمولاً بین کودکان اختلاف ایجاد می‌شود، مقرراتی وضع کنید. به عنوان مثال جای هر یک را بر صندلی ماشین از قبل تعیین کنید و یا مشخص کنید که هر یک از آنها چه ساعتی می‌توانند برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینند.



مركز پيشگيري و درمان مشكلات  
روابط عومي



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶  
شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

# بهانه گیری کودک

## بهانه گیری و نق نق کردن

بهانه گیری معمولاً در بین خردسالان، به ویژه قبل از اینکه بتوانند به خوبی صحبت کنند، رایج است. اینکار یکی از محدود راه‌هایی است که توسط آن می‌توانند ناراضی‌تی و خشم خود را از آنچه که نمی‌توانند به دست آورند ابراز کنند. هر قدر هم که این مسئله ناراحت کننده باشد، والدین باید بدانند که علت بهانه گیری کودک شان فقط دیدن عکس العمل از جانب آنها نیست (گرچه علت اصلی آن همین است ولی حتی کودکان دبستانی هم وقتی که به مقصودشان نمی‌رسند) با بهانه گیری، احساسات درونی خود را آشکار می‌کنند و در نتیجه آرامش می‌یابند.

## چگونه با آن کنار بیایید

وقتی کودک خردسال شما شروع به بهانه گیری و نق نق کرد، از او بخواهید که به صورت تهای مختلف ابتدا در گوشی، بعد به آهستگی و سپس خیلی بلند و ... چیزی را که می‌گوید، تکرار نماید. این روش درست مثل یک بازی توجه او را جلب خواهد کرد و بهانه گیری را فراموش خواهد نمود. در مورد کودک دبستانی خود می‌توانید از چند روش کلی استفاده کنید. به محض این که شروع به بهانه گیری کرد، حرف او را قطع کنید و به آرامی بگویید: "داری نق نق و بهانه گیری می‌کنی و من گوش نمی‌کنم، پس بهتر است که آرام و شمرده صحبت کنی." اگر باز هم ادامه داد، دوباره در خواست خود را تکرار کنید. اگر شیوه گفتار خود را تغییر داد با بیان جمله‌ای او را تشویق کنید. می‌توانید بگویید: "وقتی بدون نق نق کردن بگویی که چه می‌خواهی، بیشتر دوستت خواهم داشت." اگر در چنین مواقعی عصبانی می‌شوید، هیجان صدای خود را فرو ببرید و فراموش کنید که چقدر دلتان می‌خواهد فریاد بزنید. به خاطر بسپارید که با مهار عکس العمل خود می‌توانید ارتباط بهتری با فرزندتان برقرار کنید. بعد به او بگویید که می‌دانید دلیل ناراحتی‌اش چیست و از این طریق با او به توافق برسید. به عنوان مثال فرض کنید چون به فرزندتان اجازه نداده‌اید که قبل از نهار شیرینی بخورد، ناراحت شده است، پس شیرینی را در جایی قرار دهید که بتواند آن را ببیند و به او قول دهید که پس از خوردن غذا به او شیرینی می‌دهید.

## اقدام پیشگیرانه

هنگامی که فرزندتان واضح و محکم صحبت می‌کند به او گوش دهید و تحسینش کنید. با این عمل به او یاد می‌دهید که اگر بدون بهانه گیری چیزی بخواهد زودتر آن را به دست خواهد آورد.

## پر خاشگیری

والدین گاهی به علت پر خاشگیری فرزند خود عصبانی می‌شوند، نه فقط به این دلیل که اغلب در مکان‌های عمومی با بدخلقی کودک خود مواجه می‌شوند، بلکه بدین سبب که احساس می‌کنند روی رفتار کودک خود و شرایط موجود کنترل ندارند. خوشبختانه کج خلقی‌های کودکان با رسیدن به سن مدرسه کاهش می‌یابد، زیرا می‌توانند راه حل‌های بهتری در مواجهه با شکست و ناکامی پیدا کنند.

## چگونه با آن کنار بیایید

روش مؤثر برای از بین بردن پر خاشگیری، آن است که از ابتدا آن را مهار کنید. وقتی که در مقابل پر خاشگیری کودک خود با خشم و عصبانیت عکس العمل نشان دهید، به طور غیر مستقیم به او می‌آموزید که عصبانیت وسیله کارسازی برای دست یافتن به اهداف است. در عوض می‌توانید بگویید: "وقتی از گریه کردن دست برداشتی در مورد آن با هم صحبت می‌کنیم و راه حلی می‌یابیم." و به اتاق دیگری بروید. اگر فرزند شما خیلی کوچک است و نمی‌توانید او را تنها بگذارید، پیش او بمانید. اگر به طرف شما آمد، او را بغل کنید ولی تا وقتی که آرام نشده چیزی را که می‌خواهد به او ندهید. خود را به کار دیگری مشغول کنید. به عنوان مثال مطالعه کنید. با این کار به او می‌فهمانید که تا آرام نشود نمی‌تواند توجه شما را جلب کند. اغلب پر خاشگیری‌های بچه‌ها، اگر مخاطب مورد نظر حضور نداشته باشد، زودتر متوقف می‌شود. در صورتی که کودک شما در یک مکان عمومی شروع به بدخلقی و پر خاشگیری کرد، بدون توجه به نگاه‌های مردم او را به گوشه‌ای خلوت ببرید و منتظر شوید تا آرام شود. به او بگویید: "اینجا پیش تو می‌مانم تا وقتی که آرام شوی و با هم صحبت کنیم." اگر بعد از سه یا چهار دقیقه باز هم به فریاد و گریه خود ادامه داد، او را بردارید و از آن مکان خارج شوید.

