

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

آیا کودک شما لجباز است؟/درمان لجبازی کودکان

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

آیا کودک شما لجباز است؟/درمان لجبازی کودکان

شاید پاسخ شما به این سوال ها مثبت باشد و نگران این باشید که فرزندتان لجباز است و برای کنار آمدن با لجبازی کودکان از دوستان و نزدیکان راه حل هایی را جویا شده باشید. در ادامه این مطلب به بیان ویژگی های کودکان لجباز می پردازیم تا اولاً لجبازی را ریشه یابی کنیم و ثانیاً به راه های درمان این اختلال رفتاری بپردازیم؛ با ما همراه باشید و از زبان کارشناس ارشد روان شناسی ویزگی، دلایل و راه های درمان را بخوانید. حامد سیامکی خوشان کارشناس ارشد روان شناسی و عضو سازمان نظام مشاوره و روان شناسی با اشاره به طبقه بندی DSM4 که طبقه بندی آماری و تشخیصی روان شناسی محسوب می شود، می گوید:

افراد لجباز در این طبقه بندی یک سری ویژگی ها و خصوصیات خاص دارند که به برخی از این موارد اشاره می کنیم. طبق این طبقه بندی این افراد اغلب فعال هستند و از انجام خواسته ها و رعایت قوانین در دنیای بزرگسالان سرپیچی می کنند. آنان بسیار حساس و زودرنج هستند و اغلب زود خشمگین می شوند و به کینه توزی و انتقام جویی تمایل دارند. در کودکان لجبازی بیشتر در نافرمانی نمود پیدا می کند و خانواده ها بیشتر به علت این خصلت، کودک را لجباز توصیف می کنند. برخی والدین هر نافرمانی از سوی کودک را لجبازی می شمارند در حالی که اگر نافرمانی تداوم داشته باشد، آن را لجبازی می دانیم.

علل لجبازی در کودکان

علل لجبازی در کودکان بسیار گسترده و پردامنه است. از نظر بیولوژیکی اختلال در عملکرد غدد و اعصاب ممکن است یکی از عوامل لجبازی در کودکان باشد. اما بیشتر لجبازی ها ریشه در سبک رفتاری والدین دارد. به گفته سیامکی در مدل سبک توجه والدین به کودکان می توان ریشه لجبازی را شناسایی کرد؛ در قدم اول توجه ناکافی والدین ممکن است عامل لجبازی کودک باشد. به این معنا که چون کودک دچار کم توجهی است، با لجبازی قصد جلب توجه والدین را دارد و تلاش می کند از

این طریق توجه آن‌ها را برانگیزد. برخی والدین هم به کودک «توجه مشروط» می‌کنند؛ حتما شنیده‌اند که والدین به فرزند خود می‌گویند: «اگر این کار را بکنی، پسر یا دختر خوبی هستی» آن‌ها با این کار در واقع خوب یا بد بودن کودک را به انجام دادن یا ندادن یک کار مشروط می‌کنند. از طرف دیگر والدین بسیاری هم هستند که با توجه بسیار زیاد به کودک او را لجباز بار می‌آورند.

این کودکان اغلب پرتوقع هستند و پس از مدتی هیچ چیز آن‌ها را راضی نمی‌کند. توجه منفی هم نوع دیگری از توجه است که معمولا با داد زدن، سرزنش و توهین کردن همراه است و کودک به عنوان مکانیسم دفاعی از لجبازی استفاده می‌کند. ناکامی هم یکی از علل لجبازی در کودکان است. کودکانی که دائم در رسیدن به اهداف خود شکست می‌خورند، لجباز بار می‌آیند. از طرفی خانواده‌هایی که دائم کودک را نهی می‌کنند، از او انتظارات زیادی دارند، از روش‌های تشویقی برای بالا بردن انگیزه کودک در انجام کارها استفاده نمی‌کنند، او را به سوی لجاجت سوق می‌دهند. نباید فراموش کرد که سرزنش و امر و نهی بیش از حد به کودک او را لجباز می‌کند. کودک به عنوان یک انسان حق دارد گاهی اشتباه کند بدون این که مستحق سرزنش باشد. در حالی که برخی والدین اجازه اشتباه کردن به کودک نمی‌دهند و بابت هر کار اشتباه او را سرزنش می‌کنند.

کودک در مراحل رشد درمی‌یابد که حق دارد اشتباه کند و مستحق سرزنش نیست. بنابراین در مقابل والدین جبهه می‌گیرد. انعطاف ناپذیری والدینی که انتظار شکست یا خطا را از کودک خود ندارند باعث می‌شود اجازه کسب تجربه به او را ندهند و اگر هم اجازه این کار را بدهند بابت هر اشتباه او را سرزنش می‌کنند. این کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی درباره لجبازی ناشی از خشم درونی کودک توضیح می‌دهد: گاه بروز ندادن خشم توسط کودک، باعث لجبازی می‌شود و گاهی اضطراب‌ها و تنش‌های درون خانوادگی به خشم درونی در او منجر می‌شود. هم‌چنان که الگوپذیری از والدین و تناقضات رفتاری والدین بر شکل‌گیری لجاجت در رفتار و شخصیت کودک نقش دارد. لجبازی برای کودک در واقع راهی برای رسیدن به هدف است زیرا او یاد گرفته است با لجبازی به هدف و خواسته خود برسد. او این

الگو را از رفتارهای مستقیم والدین و یا تناقضاتی که در خانواده شاهد بوده، گرفته است.

والدینی که ضد و نقیض صحبت می کنند و خودشان لجبازی می کنند، در واقع لجبازی را آموزش می دهند و طبیعی است که کودک هم همان طور بارمی آید. دقت کنید که کودک با مهارت زندگی و مهارت های ارتباطی آشنا نیست و این والدین هستند که راه های رسیدن به هدف و نه گفتن را باید به او آموزش دهند. در کودکان دشوار، مبتلا به اوتیسم و بیش فعال، مبتلا به صرع و آلرژی، لجبازی بیشتر مشاهده می شود. همچنین تناسب نداشتن قد به وزن، کم کاری یا پرکاری غدد، اضطراب های نهان و فراگیر هم در این امر موثر است.

درمان

وی درباره شیوه برخورد با لجبازی کودکان توضیح می دهد: اولین قدم این است که پذیرش خطا را یاد بگیریم. بهتر است به عنوان والد رفتارهای کودک را با توجه به نسل و جنس وی، مورد ارزیابی قرار دهیم و خطاها و رفتارهای او را به شخصیتش ارتباط ندهیم. البته باید او مسئول کارها و رفتارهایش باشد اما لازم است مواظب باشیم که او را سرزنش نکنیم و به او حق دهیم گاهی اشتباه کند. وقتی با او صحبت می کنیم باید واضح، شفاف و ساده و دقیق انتظاراتمان را از کودک بیان کنیم. استفاده از جملاتی مثل «عرضه نداشتی این کار را انجام بدهی» در واقع تخریب شخصیت کودک است. بهتر است به او بگوییم که «اگر می خواهی این کار را انجام دهی، باید ... این گونه انجام دهی».

به این ترتیب به او کمک کرده ایم تا بدون تحقیر و سرزنش به هدفش برسد. باید یاد بگیریم به کودک حق انتخاب دهیم. بهتر است بین چند گزینه مورد نظر خودمان به او حق انتخاب دهیم. اگر به او حق انتخاب دادیم در واقع به نظرش احترام گذاشته ایم. مادری که از کودک می پرسد «غذا می خوری یا نه» و پس از پاسخ منفی کودکش به او تشر می زند که باید غذا بخوری، در واقع به او حق انتخاب نداده است. بنابراین لازم است برای نظر کودک احترام قائل شویم. از طرفی والدین خود

باید از نظر شخصیتی و روانی ثبات داشته باشند تا بتوانند به کودک خود کمک کنند. والدین باید یاد بگیرند شنونده خوبی باشند و به کودک فرصت حرف زدن و تخلیه هیجان بدهند تا بتواند تخیلات، احساسات، تفکرات و هیجانات خود را بروز دهد. دخالت به موقع به هنگام دعواهای بچگانه بسیار مهم است.

لازم است والدین فقط وقتی کودکان در حال صدمه زدن به خود یا طرف مقابل هستند، دخالت کنند و در غیر این صورت اجازه دهند بچه ها خود مشکلاتشان را رفع کنند. والدین کنترل گر یا سلطه جو اجازه نمی دهند بچه ها استقلال کافی پیدا کنند، بنابراین کم کم به لجبازی و یا رفتارهای پنهان کارانه سوق داده می شوند. لازم است والدین به رفتارهای مثبت کودک بیشتر توجه کنند و در قالب بازی، داستان و شعر مهارت های زندگی، حل مسئله، مهارت های ارتباطی، درست درخواست کردن، دفاع از حق و حقوق را به او یاد دهند. فراموش نکنیم که لجبازی کودک در بسیاری از مواقع ناشی از اضطراب است.

اگر علاوه بر لجبازی، کودک مشکلاتی در خواب و تغذیه دارد باید به مشاوره مراجعه کرد تا ریشه آن شناسایی و رفع شود. دقت کنید که روش های تربیتی متناقض بین والدین لجبازی کودک را تشدید می کند. اگر یکی تنبیه کند، دیگری تشویق، یکی کنترل گر باشد، دیگری کودک را آزاد بگذارد این عوامل در واقع کودک را دچار تضاد می کند و باعث می شود که او نتواند به راحتی درست را از نادرست تشخیص دهد. نباید فراموش کرد که قاطع بودن پدر و مادر، شفاف بودن قوانین داخل خانواده و مقید بودن والدین به اجرای آن قوانین بهترین راهکار برای حل مشکل لجبازی بچه هاست. قوانین نباید سخت گیرانه، احساسی، پرتناقض و موقتی باشد بلکه باید آسان، همیشگی و لازم الاجرا باشد و همه اعضای خانواده به آن عمل کنند.

لجبازی بزرگسالان

بروز لجبازی در کودکان بیشتر تحت تاثیر عوامل محیطی است. لجبازی ممکن است تا دوران بزرگسالی هم ادامه پیدا کند زیرا در واقع لجبازی نوعی بازی است که افراد در زندگی به صورت ناخودآگاه آن را انجام می دهند و همان طور که گفتیم راهی

است که بعضی برای رسیدن به اهداف خود از آن استفاده می کنند. اگر کودکی یاد گرفته باشد برای رسیدن به هدف (اسباب بازی، شکلات، تفریح و بعدها رایانه و خودرو و ...) می تواند با گریه، قهر، داد و بیداد به هدفش برسد این کار را تا دوران بزرگسالی ادامه می دهد. این افراد در زمینه شغلی و تحصیلی نمی توانند رشد چندانی داشته باشند و مدام تغییر رشته یا تغییر شغل می دهند. از طرف دیگر در زندگی مشترک به صورت ناخودآگاه و ناآگاهانه سبک های لجبازی خود را ادامه می دهند و نمی توانند درباره مسائل و مشکلات خود با همسرشان به نتیجه برسند.