

# کمبود توجه در کودکان و نحوه صحیح برخورد با آن

“مامان ، بیا اینجا و نقاشی منو ببین

خیلی قشنگ شده سارا

من نمی توئم مداد آبی ام رو پیدا کنم .

همین جاست!

من نمی توئم مداد سبزم رو پیدا کنم.

بفرمایید.

نمی خوام رنگ کنم. می خوام نقاشی بکشم.

میشه این گل رو تو برای من رنگ کنی؟ مامان. “

کودکان همگی نیاز به توجه و تایید دارند. به هر حال توجه خواستن یکی از مشکلاتی است که هر زمانی ممکن است اتفاق بیفتد . همه کودکان خواهان توجه می توانند کنترل شوند. بسیاری از کودکان داستان های غم انگیزی می سازند تا نگرانی و همدردی شما را برانگیزند. در صورت توجه بیش از حد به چنین کودکانی به جایی می رسید که می بینید کودک زندگی شما را کنترل می کند.

بسیاری از کودکان برای جلب توجه دست به رفتارهای نادرست می زنند. توجه خواستن بدنام ترین دلیل رفتارهای ناخوشایند در کودکان خردسال است و همین می تواند ریشه مشکلات انضباطی کودک در سالهای بعد کودکی و بلوغش باشد.

هدف شما این نیست که نیاز فرزندتان به توجه و تایید را از بین ببرید. وقتی این نیاز به درستی مدیریت شود ، نیاز کودک به توجه می تواند به ابزار مفیدی برای بهبود رفتارهای او تبدیل شود. نیاز به توجه را نه ، بلکه رفتارهای خواهان توجه او که غیر قابل قبول و افراطی هستند را ، از بین ببرید. مادری که می گوید : سارا، من می دانم که تو می خواهی من اینجا بمانم و با تو نقاشی کنم . اما من الان کار دارم. اگر صبر کنی و ده دقیقه خودت به تنهایی نقاشی

بکشی ، بعد از آن می توانم کنار تو بمانم و با هم نقاشی کنیم ” این فرصت را به سارا می دهد که توجهی را که می خواسته و به آن نیاز داشته ، بگیرد. در این صورت کودک شروع به نق زدن نمی کند.

## چه میزان توجه به کودک خیلی زیاد است؟

این به شما بستگی دارد. چه میزان رفتارهای خواهان توجه را تحمل می کنید؟ قانون این است که کودکان همانقدری توجه می خواهند که شما به آنها می دهید. شما باید بین آنچه فرزندتان می خواهد و آنچه خودتان می توانید به او بدهید تعادلی ایجاد کنید. بعضی روزها عادی ترین رفتارها برای جلب توجه هم می تواند شما را دیوانه کند.

اجازه ندهید که نیاز فرزندتان به توجه تبدیل به تقاضای توجه شود. وقتی کودکان توجه کافی دریافت نمی کنند به صورت خشم ، بدخلقی ، نق زدن ، آزار دادن و دیگر رفتارهای ناراحت کننده آن را ابراز می کنند. آنها فکر می کنند اگر با خوب بودن نمی توانم توجه بگیرم پس کارهای بد می کنم تا مامان به من توجه کند.

## سه نوع توجه

توجه و تایید بزرگترها یکی از قویترین پاداش ها برای کودکان است. متاسفانه به ندرت والدین توجه هوشمندانه به فرزندشان نشان می دهند. سه نوع توجه وجود دارد.

### توجه مثبت

### توجه منفی

### عدم توجه

وقتی به فرزندتان برای رفتارهای خوبش توجه و تایید می دهید ، توجه مثبت از شما می گیرند. توجه مثبت به معنای درک خوب بودن کودک است. روی رفتار مثبت تمرکز کنید. توجه مثبت می تواند کلام محبت آمیز یا تشویق آمیزی ، در آغوش گرفتن یا زدن روی شانه کودک باشد. یک یادداشت خوشایند در کیف غذای کودک نیز کارآیی خوبی دارد. توجه مثبت رفتارهای خوب را افزایش می دهد.

وقتی برای رفتارهای نادرست به کودک توجه می دهید در حال دادن توجه منفی هستید. توجه منفی معمولا هنگامی شروع می شود که ناراحت هستید. با تهدیدها ، بازجویی و نصیحت ادامه می دهید. توجه منفی

یک تنبیه نیست بلکه یک پاداش است. توجه منفی رفتار بد را تنبیه نمی کند بلکه آن را افزایش میدهد.

ساده ترین راه برای گرفتن توجه شما کدام است ؟ ساکت نشستن یا رفتارهای بد. وقتی کودک توجه لازم را به روش مثبت دریافت نمی کند ، به هر طریقی که بتواند توجه شما را جلب می کند. به رفتارهای نادرست او توجه نکنید بلکه فقط به رفتارهای خوبش توجه نشان بدهید. از این سناریو بپرهیزید:

فرض کنید دو برادر صبح های شنبه آرام می نشینند و سی دقیقه کارتون تماشا می کنند. همه چیز آرام است. پدر با رایانه کار می کند. ناگهان بحثی در می گیرد. نوبت منه که یک برنامه رو انتخاب کنم. پدر وارد اتاق می شود. تلویزیون را خاموش کرده و هر دو کودک را سرزنش می کند و آنها را به اتاق هایشان می فرستد.

مدت سی دقیقه این بچه ها رفتار خوبی داشتند. پدر درباره رفتار خوب آنها هیچ نگفته. چیزی درباره ساکت ماندن آنها گفته نشده ، به آنها گفته نشده که چطور با هم خوب همکاری کرده اند. اما لحظه ای که مشکل بروز می کند پدر فوراً وارد عمل می شود. پدر هیچ توجه مثبتی نسبت به رفتارهای خوب آنها نشان نداده است. وقتی شروع به رفتارهای نادرست کرده اند پدر با یک دنیا توجه منفی وارد صحنه شده است.

توجه منفی به کودک آموزش می دهد که چطور می تواند مسیر و راهش را تغییر بدهد. آنها یاد می گیرند که مشکل ساز باشند. یاد می گیرند که چطور ذهن شما را درگیر کرده و شما را کنترل کنند. توجه منفی به کودک یاد می دهد که چطور آزار بدهد، نق بزند و اذیت کند. به کودک یاد می دهد که چطور خون شما را به جوش بیاورد، تحریکتان کند و اوقات تلخی کند. ما با عدم توجه به رفتارهای مناسب به فرزندانمان و توجه به رفتارهای ناخوشایند آنان این را آموزش می دهیم.

من با صدها تن از والدینی کار کرده ام که به کودکانشان یاد داده اند خواستار توجه منفی باشند. هرگز ندیده ام پدر یا مادری به عمد این کار را کرده باشد. وقتی به رفتار منفی توجه کرده و رفتار مثبت را نادیده می گیرید به فرزندان خود یاد می دهید که رفتار منفی داشته باشند. فرزند شما در آینده رفتار ناپسند از خود نشان میدهد تا توجه شما را دریافت کند.

منتظر نمانید تا یک رفتار نادرست از او سر بزند. از کنار

رفتارهای مثبت او به سادگی نگذرید. ما این کار را با نوجوانان می کنیم. ما انتظار رفتار خوب از آنها داریم و تلاش هایشان را زیر نظر می گیریم. وقتی یک کودک رفتار خوبی از خود نشان میدهد به آن توجه کنید. به دنبال آن باشید. هر قدر بیشتر توجه کنید بیشتر پیدا خواهید کرد. در آینده نیز رفتارهای خوب بیشتری را شاهد خواهید بود. هر کسی می تواند کاری کند که بچه ها بد بشوند. وضعیت را تغییر دهید. کاری کنید که بچه ها خوب باشند. کار ساده ای نیست و نیاز به تمرین دارد.

آمارها نشان میدهد که والدین امریکایی به طور متوسط ۷ دقیقه در هفته با هر یک از فرزندان نشان وقت می گذرانند. سعی کنید این میانگین را بالا ببرید. گفتن دوستت دارم به فرزند کافی نیست. به آنها نشان بدهید که دوستشان دارید. هر روز ده دقیقه وقت با کیفیت برای هر کدام از فرزندان صرف کنید. هیچ بهانه ای قابل قبول نیست. مثل این که امروز خیلی کار دارم یا وقت ندارم. همه ما خیلی گرفتاریم.

در بسیاری از خانواده ها هر دوی والدین کار می کنند. بعضی از والدین دو شغله هستند. مهم ترین شغل شما پدر یا مادر بودن است. هنگامی که بعد از کار به خانه باز می گردید، نیم ساعت اول را با بچه ها بگذرانید. نباید پدر یا مادری باشید که تنها ساعتی که این هفته با دخترش بوده در دفتر مدیر یا اداره پلیس بوده باشد. در دفتر یادداشت تان برای بچه ها یادداشت بگذارید. با هر کدام از آنها هر روز وقت مشخصی داشته باشید. با آنها به پیاده روی بروید و به اتفاقاتی که در زندگی شان رخ داده گوش بدهید. یک ساعت تلویزیون را خاموش کنید و حرف بزنید.

## **بایدها و نبایدهای والدین در تربیت فرزندان**

### **چگونه نادیده بگیریم**

وقتی شما رفتارهای نادرست فرزندان را نادیده می گیرید هیچ توجهی به او نمی دهید. چون توجه برای کودک یک پاداش محسوب می شود، عدم توجه می تواند تنبیه موثری باشد. بی توجهی می تواند رفتار نادرست او را ضعیف کند. وقتی فرزندان رفتار بدی انجام می دهد تا توجه شما را جلب کند، آن را نادیده بگیرید. توجه خواستن نامناسب کودک

را نادیده بگیرید. با این کار این تقاضاها ضعیف تر شده و رفتارهای نادرست کمتر و کمتر می شود.

برخی والدین به راحتی این را قبول نمی کنند. آنها فکر می کنند که وقتی فرزندشان رفتار نادرستی از خود نشان می دهد ، باید او را تنبیه کنند. این درست نیست. نادیده گرفتن توجه خواستن کودک بهترین راه درمان است. وقتی مرتباً این رفتارها نادیده گرفته شوند به کودک می آموزید که رفتارهای نادرست توجه شما را به او کمتر خواهد کرد. بدخلقی و نق زدن های کودک نیاز به یک شنونده دارد. شنونده را دور کنید تا دلیلی برای نق زدن نباشد. فراموش نکنید این تمایل کودک را به جهت دیگر هدایت کنید. به کودک راه های مناسب جلب توجه تان را بیاموزید. " گوش های من صدای ناله را نمی شنود، با صدای ملایم به من بگو"

## چه زمانی نادیده گرفته شود

نادیده گرفتن به معنای بی توجهی به مشکل نیست. در واقع نادیده گرفتن درخواست کودک برای جلب توجه منفی است. رفتارهای نادرست زیادی وجود دارد که نباید نادیده گرفته شود. برخی باید تنبیه شود. تصمیم گیری درباره این که چه رفتاری نادیده گرفته شده و چه رفتاری تنبیه شود کار ساده ای نیست و هیچ قانون مشخصی وجود ندارد. نیاز به زمان و قضاوت دارد. وقتی فرزندتان رفتار نادرستی انجام می دهد تا توجه شما را جلب کند آن را نادیده بگیرید. اگر فرزند شما برای دو یا سه دقیقه دست از کار نادرستش نکشید ، به او تذکر بدهید. به فرزندتان بگویید: به ناله های تو جواب نمی دهم وقتی ناله هایت تمام شد حرف می زنیم." یک یا دو دقیقه دیگر صبر کنید . اگر هنوز هم دست از گریه برنداشته به او بگویید که گریه اش را قطع کند وگرنه تنبیه خواهد شد.

اگر عصبانی شوید یا اجازه بدهید که کودک کنترل شما را به دست بگیرد، بازنده خواهید شد. اگر باید از یک تنبیه استفاده کنید بدون عصبانیت آن را به کار بگیرید. اگر عصبانی شوید فرزندتان در جلب توجه منفی از شما موفق بوده است. اگر احساس می کنید عصبانی شده اید ، از آنجا دور شوید ، آرام بگیرید. اگر درگیر ماجرا شوید به فرزندتان توجه خواهید کرد و در نتیجه به رفتار نادرست او پاداش خواهید داد.

از رفتارهای درست او بی توجه عبور نکنید. برای رفتارهای مثبتش به

او توجه مثبت بدهید. درخواست توجه او را که به شکل اذیت کردن یا ناله است نادیده بگیرید. توجه به این رفتارها موجب تشویق کودک به رفتار نادرست برای گرفتن توجه می شود. درک این ایده ها آسان اما عمل به آن ها سخت است. اما شما ارزش آن را دارید. به آن متعهد باشید . فرزندانتان نیز ارزش این کار را دارند.