

چرا فرزندم بدزبانی می کند؟



بذبزبانی کودکان یکی از معضل های بزرگ هر پدر و مادری است که ممکن است آنها را نگران کند. برای جلوگیری از بذبزبانی کودک تان اولین کار این است که دلیل این بذبزبانی را بدانید و از آن جلوگیری کنید.

چرا بچه ها بذبزان می شوند؟

بذبزبانی و فحش دادن فقط از طریق آموزش و مواجه شدن با این اتفاق در کودکان ایجاد می شود. یعنی فرزند شما در موقعیت بذبزبانی قرار گرفته و استفاده از لغات و کلمات زشت یا انواع تلویزیونی باشد که مناسب پدر و مادر است نه کودک یا اینکه ممکن است دوستی در مهد این کار را انجام داده و … البته بذبزبانی فقط شامل فحش

دان نمی شود و مواردی مثل صدا زدن بزرگترها با اسم کوچک، تهدید کردن، طعنه زدن، گستاخی و فریاد زدن به جای آرام صحبت کردن را هم باید در گروه بذبزبانی قرار داد.

۱ – الگوی خوبی باشید

اگر دوست ندارید فرزندتان با فریاد حرف بزند خودتان هم نباید در برابر او و دیگران، چنین رفتاری داشته باشید. به جای اینکه هر بار وقتی کسی چیزی به فرزندتان می دهد به او بگویید: «یادت رفت تشکر کنی»، خودتان الگوی این رفتار پسندیده برای بچه باشید. وقتی کار کوچکی برایتان انجام می دهد از او تشکر کنید یا اگر می خواهید دختر یا پسر کوچولو استفاده از کلمه جادویی لطفا

را یاد بگیرد، خودتان آقدر این کلمه را در صحبت با کودک و البته دیگران به کار ببرید تا ملکه ذهن

غریبه‌ها و … کلمات زشت یا حرف زدن بی ادبانه را یاد می گیرند، سپس آن را تکرار می کنند. انتظار نداشته باشید که وقتی موقع رانندگی و در حضور دختر و پسر کوچک تان، راننده های دیگر را احق، پشت کوهی و … می خوانید، اینن کلمه را چند ساعت یا چند روز بعد از زبان او نشنوید.

۴ – به کودک احترام بگذارید

بذبزبانی نوعی بازی کسب توجه در کودکان است، پس کافی است از کوره در بروید و واکنش نشان بدهید تا در بازی شریک شده و کودک را به هدفی که داشته برسانید. اگر او داد می زند، شما با عصبانیت جوابش را ندهید و طوری با او رفتار کنید که انگار مهمان شمامست. با احترام گذاشتن به کودکان، این رفتار را غیرمستقیم به آنها یاد می دهید.

۵ – دور تنبیه را خط بکشید

تنبیه در اغلب موارد نمی تواند جلوی بذبزبانی کودک را بگیرد و بهتر است فقط در مواردی لحاظ شود که رفتار کودک، هم برای خودش و هم دیگران خطرناک و آسیب زا باشد. تنبیه کردن در این مورد یا کودک را جری تر می کند یا ترس را به او یاد می دهد، نه احترام را.

۶ – چشم تان را روی بذبزبانی کودک بیندید

یکی از روش های توصیه شده برای مقابله با بذبزبانی کودک این است که به طور کامل این حرکت را ندیده بگیرید؛ طوری که انگار اصلا آن حرف زشت را نشنیده اید.

وقتی به بذبزبانی فرزندتان پاسخ ندهید، به او نشان می دهید که نمی تواند با کلمات یا طرز بیانش شما را تحت تاثیر قرار دهد.

۷ – اجازه بدهید در زمان مشخصی کلمه مورد نظرش را تکرار کند
شنیدن کلمه احمق و … از زبان یک کودک، آزاردهنده است و می تواند باعث شود به خاطر روش تربیتی تان احساس گناه کرده و خودتان را سرزنش کنید که پدر یا مادر خوبی نبوده اید اما حالا می خواهیم اجازه دهید کودک صدها بار در یک بازه زمانی مشخص این کلمه را تکرار کند.

وقتی فرزندتان کلمه ناپسندی را به زبان می آورد، به او بگویید که از این رفتارش متأسفید. سپس یک ساعت زنگ دار کوک کنید و از او بخواهید آقدر آن کلمه را تکرار کند تا ساعت زنگ بزند؛ البته فراموش نکنید که او یادآوری کنید که بعد از زنگ

ساعت اجازه به کار بردن آن را ندارد.

بعد از مدتی والدین هم از صرافت امر و نهی کردن می افتند و زندگی خودشان را پیش می گیرند.

فقط مامانم اینا

معمولا هر فردی همسرش را فردی مستقل از خانواده اش می بیند، اما این در حالی است که او به خاطر سال ها زندگی با خانواده اش نمی‌تواند منکر رابطه عمیق عاطفی و حساسیت خود نسبت به آنها شود؛ به همین دلیل با مشاهده کوچک‌ترین انتقادی راجع به خانواده اش برافروخته شده و واکنش نشان می دهد؛ چرا که اعتراض همسر، گله و شکایت و انتقاد از عامل شکل گیری شخصیت فرد معنا می شود که تحمل این واقعیت را برای او سخت و دشوار می کند.

وابستگی های افراطی فکری، عاطفی و مالی به خانواده، معمولا مشکلات عجیب و غریبی را در برخورد با خانواده همسر به وجود می آورد. وابستگی یک یا هر دو طرف به خانواده هایشان مشکل ساز است و باعث می شود دو طرف به بیراه بروند و به جای سر و سامان دادن به خانواده خود، برای برقراری رابطه با خانواده هایشان درصدد رقابت با یکدیگر برآیند. منطقی باشید و این وابستگی را کم کنید، انتقادات به جای همسرتان را دربراره رابطه شما با خانواده تان، در خلوت بررسی کرده و اگر به جا بود، با هم سعی در تغییر اوضاع داشته باشید.

سوگیری نکنید

بگذارید در آخر یک توصیه مهم به شما بکنیم. با پیش زمینه ذهنی سراغ خانواده همسرتان نروید. این هم اشتباه دخترهاست و هم پسرها که طبق شنیده هایشان عمل می کنند. مادرشوهر را دشمن خونی می بینند، باجانق را فردی که باید با او جنگید و تکلیف خواهرشوهر و برادر زن هم که از قبل مشخص است.

این تفکرات که بر حسب شنیده ها و دیده ها یا قالب های فکری و باورهای قدیمی وجود دارند، نگاه متعصبانه و سوگیرانه ای را نسبت به اقوام همسر ایجاد می کند. اینن ذهنیت‌های از پیش تعیین شده را از بین ببرید و افراد را براساس شخصیت و عملکردهایشان قضاوت کنید.

عسل در یک کوزه

واقعیت این است که خیلی وقت ها دخالت بزرگترها و نابلدی زوج های جوان در تعیین حد و مرزهای آنها، باعث اختلاف زن و شوهرهای صفر کیلومتر می شود. ممکن است همسر شما، مراوداتشان با خانواده خود را یک نوع وابستگی تلقی کند یا شما صحبت های پدر و مادر همسرتان را دخالت در خانواده کوچک خود بدانید. سامان دادن این رابطه ها، ۱۰۰درصد به عهده شما زوج جوان است. اگر کار را به بزرگترها بسپارید و انتظار داشته باشید آنها استقلال شما را به رسمیت بشناسند، شاید هیچ وقت به این استقلال نرسید. شما وقتی می توانید از دیگران انتظار حفظ حریم هایتان را داشته باشید که پیش از هر چیز، با تغییر رفتار خود حریم هایتان را به آنها بشناسانید و خودتان به آنها پایبند باشید.

مهمان ناخوانده

دیدارهای مکرر، غیرضروری و بدون برنامه زوج ها با خانواده هایشان، یکی از مهم ترین دلایل بروز اختلاف هاست. گاهی وقت ها، دختر و پسرها مدت طولانی به خانه پدر و مادر خود یا همسر می روند و در آنجا اتراق می کنند. این روش زندگی، گاه بیابگر وجود اختلاف و مشکلات بین زوج است و از همه مهم تر آن که این زوج نمی‌توانند بدون حضور اطرافیان، زندگی دو نفره‌ای را تجربه کنند. بی شک وقتی زندگی زناشویی زوج بدون دغدغه و مشکلات ارتباطی و عاطفی باشد، زن و شوهر برای بودن در خانه خود و در کنار هم بودن لحظه شماری می کنند. در رفت و آمد با خانواده همسرتان، آداب را بیش از هر جای دیگری رعایت کنید. مهمانان ناخوانده نباشید. این قضیه در رابطه با والدین و دیدار آنها از عروس و داماد هم صدق می کند. آنها را با عطفوت و مهربانی، عادت دهید که مهمان ناخوانده شما نشوند. خیلی وقت ها پدر و مادرها بی هیچ دلیل موجهی تنها به صرف محبت زیاد، اختلاف با همسر، یا به بهانه دلتنگی سرزرده به حریم زوج جوان وارد می شوند. سرزده آمدن و زیاد ماندن یکی از اعضای خانواده طرفین در خانه زوج، به مرور زمان مساله ساز خواهد شد و باعث

مطمئناً نمی خواهید در حالی که درب ظرف عسل را برای خوردن یا آشپزی باز کرده اید، مورچه ها یک چیز لذت بخش شیرین را کشف کنند و شروع به خرابکاری کنند.

این مطلب یک راه بسیار ساده و در عین حال بسیار مؤثر برای حفاظت از عسل در برابر مورچه‌ها –وقتی درب آن باز است– نشان می دهد.
بشقاب را تا لبه از آب پر کنید. مورچه‌ها نمی‌توانند از آب عبور کنند و بنابراین فوراً منصرف

مدیریت تماشای تلویزیون برای کودک ضروریست



ناهید ازغندی روانشناس کودک گفت: امروزه در دنیای دیجیتال ما، تماشای تلویزیون برای کودکان باعث افزایش آگاهی و اطلاعات آن‌ها بوده ولی گاهی نشستن بیش از اندازه پای این وسیله، موجب بروز مشکلات جسمی و روحی برای کودک می‌شود. وی ادامه داد: کودکان به جای اینکه وقت خود را صرف بازی با اسباب بازی‌های فکری، گردش در طبیعت، دید و بازدیدهای میان اقوام کرده تا مهارت‌های بزرگی از جمله احترام به بزرگترها و صلح رحم را کسب کنند، گاهی به تقلید از بزرگترهای خود روزانه بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون خواهند کرد.

ازغندی گفت: مشکلات جسمی از جمله ناهنجاری‌های ستون فقرات، ضعف بینایی و سر درد، حاصل از تماشای بیش از حد تلویزیون بوده و علاوه بر آن اثرات روحی نظیر خشونت و پرخاشگری، افت تحصیلی،کوشه گیری و انزوا، کاهش روابط اجتماعی، یادگیری زود هنگام مطالب خارج از سن کودک و بی توجهی به درخواست والدین از مضرات آن است.

این روانشناس کودک در پایان خاطرنشان کرد: والدین الگوی فرزندان خود بوده پس باید در تماشای برنامه‌های تلویزیونی اعتدال را رعایت کرده تا آن‌ها نیز الگو برداری کنند همچنین پدر و مادر باید بر میزان ساعات و محتوای برنامه‌های تلویزیونی کودک خود نظارت داشته باشند.

بددهنی و فحاشی ممنوع!

توهین و فحاشی به کلمات و عبارات زشت و زننده ای گفته می شود که با شان و منزلت آدمی در تضاد است و عموماً روشی است که برای تخلیه خشم و عصبانیت به کار برده می شود، روشی نامرسوم که در چارچوب ادب و اخلاق نمی گنجد.

نیفسه میرگذر، روانشناس و کارشناس امور تربیتی اظهار کرد: دشنام و ناسزاگویی ناشی از جوش و التهاب احساسات و عواطف انسان است که در قسمتی از مغز تحت عنوان آمیگدال پردازش می شود. وی افزود: طبق تحقیقات انجام شده،قدرت یادگیری ذهن انسان در خصوص ناسزاگویی و دشنام، ۴ برابر کلمات و لغات دیگر است.

میرگذر گفت: اگرچه عمده علت دشنام را باید در خشم و عصبانیت جستجو کرد اما فرهنگ عمومی و افکار و آذهان جامعه در مجموع آن را نمی پذیرند و چنین خشونت های کلامی را نفی می کنند.

****پیامدهای ناسزاگویی و دشنام**

این روانشناس و کارشناس امور تربیتی در تشریح تبعات و عوارض دشنام و ناسزاگویی عنوان کرد: دشنام باعث تنزل ارزش اجتماعی می شود و در صورت عادت شدن چنین رفتار و روحیه ای، باعث انزوای شخص دشنام دهنده خواهد شد. وی افزود: افزایش ضرب بروز تنش یکی از پیامدهای دشنام گوی است زیرا ناسزاگویی نوعی از خشونت محسوب می شود که در کلام و گفتار فرد ظهور و بروز پیدا می کند.

میرگذر گفت: آسیب به اعتبار اجتماعی یکی دیگر از پیامدهای مخرب ناسزاگویی به شمار می‌رود که تشدید آن می تواند به شدت جایگاه و شان اجتماعی و فرهنگی فرد دشنام دهنده را زیر سؤال ببرد. ****عوامل موثر در بروز و شیوع ناسزاگویی**

وی در تشریح عوامل موثر در بروز ناسنزاگویی عنوان کرد: عوامل و دلایل بسیاری را برای این ناهنجاری رفتاری می توان متصور بود که بستر و محیط اجتماعی، تجربیات شخصی، نوع حشر و نشر و تعاملات اجتماعی فرد از نمونه عوامل موثر در این ناهنجاری محسوب می شود.

میرگذر عنوان کرد: تلقی و برداشت هایی که از ناسزاگویی می شود نیز در شیوع این معضل رفتاری و کلامی موثر است، به عنوان نمونه برخی از دریچه شوخ طبعی و مزاح به این موضوع نگاه می‌کنند اما آنچه که اخلاق، ادب و مکتب اسلام نسبت به آن تأکید دارد، معطوف به رعایت نزاکت می شود و به واقع، ارزش ها و فرهنگ اصیل ایرانی به هیچکس چنین اجازه ای نمی دهد که با تکیه به روش‌های ناپسند و غیر اخلاقی اسباب شادی و خنده فرد یا گروهی را فراهم کند.

وی افزود: خودستایی و تحقیر دیگران، ناتوانی از احقاق حق و توسل به رفتارهای ناپسند این چنینی از دیگر عوامل تأثیرگذار در شیوع این پدیده ناهنجار است.

میرگذر تربیت اصولی و اخلاق محور را عمده ترین راهکار مقابله با چنین ناهنجاری اخلاقی عنوان کرد و یادآور شد: متأسفانه امروز مشاهده می شود که ناسزاگویی و بر زبان راندن واژگان توهین آمیز در برخی کودکان نیز رایج شده و می طلبد در چنین شرایطی والدین و نهادهای آموزشی با به کار بردن تکنیک های آموزشی و روانشناسی صحیح و اصولی مانع حساسیت زدایی از این امر غیر اخلاقی شوند و لزوم لحاظ کردن دقت نظر هر چه بیشتر در مهار این ناهنجاری اصلی اجتناب ناپذیر است که می تواند همچنان فرهنگ اصیل ایرانی که پایه و مبانی آن بر ادب و اخلاق استوار است را به نحو شایسته تری حفظ و تقویت کند.

شادی کودکان تضمین موفقیت آینده‌شان خواهد بود

جعفربای آسیب شناس با اشاره به شادی کودکان، اظهار کرد: وقتی که کودکان بدانند که والدین به آنها اطمینان دارند احساس می کنند که دست یافتن به همه چیز برایشان امکان پذیر است.

وی افزود: یکی از بهترین هدایایی که والدین می توانند به کودکان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن آن ها است.

بای تصریح کرد: افکار کودک نسبت به خود بیشترین اهمیت را دارد بنابراین والدین باید افکار مثبت به کودکان خود را القا کنند. وی تأکید کرد: بسیاری از والدین متوجه نمی‌شوند که خشم و عصبانیت کودکان به خاطر غمگینی آنها صورت می‌گیرد و یا ناشی از اضطراب کودک است.

این آسیب شناس در پایان گفت: والدین باید به فرزند خود اجازه بدهند که علایق خود را کشف کند و به بازی‌ها و فعالیت‌هایی که او انتخاب می‌کند، توجه نشان دهند.

والدین در امور تربیتی کودکان مسؤلیت پذیر باشند

جعفربای آسیب شناس گفت: یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است؛ یعنی کودکی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند.

وی افزود: والدین باید ارتباط کلامی خود را با کودکان حفظ کنند، حتی وقتی کودک تمایلی ندارد. کودکان الگوهای ارتباطی خود را در تعامل با محیط شکل می دهند. کودکان خردسال تر معمولاً به یک شیوه بحث می کنند بدون اینکه در نظر بگیرند کجا یا با که هستند، با بزرگترشدن و دورشدن از خانه، الگوهای گفتاری آنها با تبعیت از دوستان و رسانه‌ها تنوع می‌یابد.

این آسیب شناس در پایان گفت: پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت‌های دیگر همراه باشد، می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار بگیرد.

ریشه‌های اضطراب در کودکان چیست؟

جعفربای آسیب‌شناس گفت: کودکانی که دچار اضطراب جدایی بوده به شدت نگرانند که هنگام دوری از والدین‌شان آسیب دیده و یا دیگر نتوانند یکدیگر را پیدا کنند.

وی افزود: والدین نقش بسیار مهمی را در درمان اضطراب جدایی کودکان ایفا کرده، و همچنین باید با نیازهای کودک برای داشتن امنیت و زندگی مستقل آشنا بوده و آن را درک کنند.

بای تصریح کرد: متأسفانه کمبود خواب باعث به وجود آمدن تعدادی از مشکلات جسمی و روحی شده که می‌تواند حملات اضطرابی را ایجاد و مشکلات موجود در کودکان را تشدید کند.

این آسیب شناس در پایان گفت: اضطراب در حالت معتدل تر ممکن است به صورت رفتارهایی از جمله افسردگی، حساسیت شدید، عصبانیت، ناآرامی و بی‌قراری، بی خوابی و خواب ناراحت ظاهر شود.