

۱۴ روش برای کنترل کودکان بیش فعال

اگر بیش فعالی تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشود، حتما کودک را در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق می دهد .

حتما دیگر همه می دانیم که بیش فعالی در کودکان چه بیماری است و کودکان بیش فعال چه علائمی را از خود نشان می دهند؛ بی قراری، کم توجهی، بی دقتی و خیلی از علائم مشابه که البته اگر تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشوند، حتما کودک را در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق می دهند.

البته شاید خیلی از والدینی که چنین فرزندان دارند، هنوز نمی دانند که در برابر بیش فعالی کودک خود چه عکس العملی را باید نشان دهند. راهکارهای زیر ممکن است در این مورد به شما کمک کنند:

۱- فرزند شما همان کاری را انجام می دهد که شما انجام می دهید فرزندان شما برای این که چگونه در دنیای بیرون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می گیرند. شما باید از رفتار خودتان برای راهنمایی فرزندان کمک بگیرید.

اگر می خواهید فرزندان کلمه «لطفا» را به کار برد، خودتان نباید استفاده از این کلمه را فراموش کنید. اگر می خواهید فرزندان با صدای بلند صحبت نکنند، باید صدای خود را همیشه در حد معقول نگه دارید. فراموش نکنید آنچه که در عمل ثابت می کنید، بسیار مهم تر از آن است که حرفش را می زنید.

۲- احساسات را به فرزندان نشان دهید صادقانه به فرزندان نشان دهید که رفتار او چه تاثیری در شما می گذارد. احساسات فرزند شما از خود شما تاثیر می پذیرد. شما برای فرزندان شبیه یک آینه هستید. او احساسات و رفتار شما را دریافت می کند و بازتاب می دهد. در سن ۳ سالگی کودک می تواند احساسات خود را به صورت واقعی نشان دهد. یک مثال ساده؛ وقتی شما می گوئید: «من از این زندگی خسته شده ام» و با ضمیر «من» جمله را آغاز می کنید، به فرزندان این امکان را می دهید که زندگی را از دیدگاه شما ببینند. بنابراین در انتخاب جملات بسیار دقیق باشید.

۳- فرزندان را به کار خوب تشویق کنید وقتی فرزندان به گونه ای رفتار می کند که شما می پسندید، می توانید او را با جملاتی مثبت تشویق کنید. وقتی فرزندان تکالیفش را به موقع انجام می دهد، به او بگویید: «من به داشتن پسر یا دختری مثل تو افتخار می کنم».

۴- دوستانه در مقابل فرزندان زانو بزنید زانو زدن روی زمین به طوری که در مقابل فرزندان قرار بگیرید، یکی از قوی ترین راه های ارتباط مثبت با او است. وقتی به فرزندان نزدیک می شوید، به او اجازه می دهید

تا از آهنگ صدای شما آنچه را که فکر می‌کنید، دریافت کند و بر آنچه مورد نظر شماست تمرکز کند. وقتی توجه او را به خود جلب کنید، دیگر لازم نیست با اجبار او را وادار به این کار کنید.

۵- برای فرزندان یک شنونده خوب باشید گوش کردن به عقاید فرزندان یکی از راه‌های کنترل کردن آنهاست. فرزند شما برای این که نمی‌تواند عقاید خود را خوب مطرح کند، دچار ناامیدی می‌شود. شما می‌توانید با یک جمله ساده از بروز این ناامیدی جلوگیری کنید؛ مثل «من می‌دونم تو چه احساسی داری و کاملاً درکت می‌کنم». با این جمله به او کمک می‌کنید که بر کشمکش‌های درونی خود غلبه کند. به او ثابت می‌کنید عقاید او مورد احترام شماست.

۶- به قولتان عمل کنید زمانی که بر اساس قول‌هایی که داده‌اید عمل می‌کنید، چه خوب و چه بد. فرزندان به شما اعتماد خواهد کرد و به شما احترام می‌گذارد. بنابراین وقتی به او قول می‌دهید پس از مرتب کردن اتاقش او را به پارک می‌برید، باید به قولتان عمل کنید. یا وقتی قول می‌دهید موقعی که با شما به کتابخانه می‌آید اگر آرام باشد او را به شهر بازی می‌برید، ولی او بر خلاف نظر شما عمل می‌کند، اصلاً لازم نیست به او اعتراض کنید. فقط به آنچه که قول داده بودید، عمل نکنید. همیشه عمل کردن بسیار مهم‌تر از حرف زدن در مورد چیزی است.

۷- مرزهای مشخص بین خودتان و فرزندان قرار دهید قبل از این که در امور شخصی فرزندان دخالت کنید، بهتر است از خود بپرسید آیا این دخالت واقعا لازم است؟ بهتر است درخواست‌ها و دستورالعمل‌ها و پاسخ‌های منفی را به حداقل ممکن برسانید تا از بروز کشمکش‌های درونی و احساسات ناهنجار جلوگیری کنید.

۸- فرزند شما باید بداند که با داد و فریاد کاری از پیش نمی‌برد فرزند شما با داد و فریاد چیزی را از شما می‌خواهد ولی با توجه کردن به داد و فریادهایش او را بیشتر به این کار تشویق می‌کنید.

در این مواقع به او بگویید نه! یعنی نه! و تحت هیچ شرایطی این کار را برای او انجام نمی‌دهید. اگر به او بگویید نه یعنی نه، ولی آن کار را برای او انجام دهید، او عادت می‌کند برای درخواست کوچک‌ترین چیزی ناله و شکایت کند و می‌داند در نهایت موفق می‌شود. باید از ایجاد این حس در فرزندان جلوگیری کنید و به او یاد دهید که باید قوی باشد.

۹- خواسته‌هایتان را مثبت و آسان با فرزندان مطرح کنید اگر خواسته‌هایتان را واضح و ساده با فرزندان در میان بگذارید، او می‌داند که شما از او چه انتظاراتی دارید و تفکر او را در یک مسیر مثبت قرار می‌دهید. برای مثال به جای استفاده از حالت منفی جمله «در را باز نگذار» از حالت مثبت «لطفا در را ببند» استفاده کنید.

۱۰- به فرزندان مسئولیت و فرصت تجربه دهید وقتی فرزندان رو به رشد می‌رود، مسئولیت رفتارشان را به خود او واگذار کنید و به او اجازه دهید تا مراحل طبیعی رشد رفتاری را خودش تجربه کند. لازم نیست که همیشه شما مسئولیت‌هایش را به او گوشزد کنید. با توجه زیاد به فرزندان حس مسئولیت‌پذیری را از او سلب می‌کنید. شما باید به فرزندان فرصت دهید تا خودش به نتایج منطقی برسد.

۱۱- هر چیزی را یک بار به فرزندان بگویید و به او فرصت حرکت دهید انتقاد دائم از فرزندان نه تنها کاری از پیش نمی‌برد بلکه فقط باعث خستگی خود شما می‌شود. اگر می‌خواهید فرزندان با شما همکاری کند، بهتر است با یک بازی ساده از او بخواهید کاری را که می‌خواهید، انجام دهد.

۱۲- به فرزندان ارزش دهید و به او نشان دهید که فرد مهمی است فرزند شما دوست دارد که در امور خانواده سهیم باشد. شما می‌توانید با واگذار کردن کارهای خیلی ساده منزل یا کارهایی که فرزندان می‌تواند به سادگی از پس آنها بر بیاید، به او فرصت دهید تا نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در امور خانه بازی کند. این باعث می‌شود که فرزندان اهمیت نقش خود را در خانه احساس کند. هر چه کارهای بیشتری به او بسپارید، او بیشتر تلاش می‌کند. سپردن کارهای بی‌خطر منزل به فرزندان باعث می‌شود؛ ۱) او تبدیل به فردی مسئول شود ۲) اعتماد به نفس در او به وجود آید ۳) به خود شما هم کمک کند.

۱۳- به فرزندان فرصت دهید خودش از حقوقش دفاع کند در زندگی فرزند شما موقعیت‌هایی پیش می‌آید که او باید بتواند از حقوق خود دفاع کند. شما باید این موقعیت‌ها را به صورت ساده برای او فراهم کنید تا در صورت لزوم خود او بتواند از حقوقش بدون کمک شما دفاع کند.

۱۴- لبخند را به چهره فرزندان هدیه دهید یکی دیگر از راه‌های کاهش تنش روانی و کشمکش‌های درونی فرزندان این است که با او شوخی کنید. می‌توانید وانمود کنید که یک هیولای ضعیف هستید که او می‌تواند شما را شکست دهد یا صدای حیوانات را تقلید کنید. یک شوخی ساده لبخند را برای شما و فرزندان به ارمغان می‌آورد.