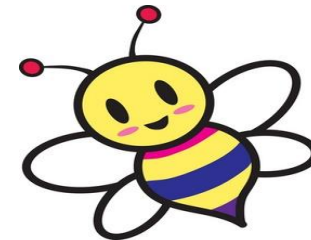


لجبازی و مخالفت جویی کودکان

لجبازی یا مخالفت کردن در کودکان یک پدیده ی رفتاری است که طی آن کودک از پذیرفتن و قبول کردن نظر و خواست والدین یا بزرگ تر خود سر باز می زند و برخواست و ایده ی خود اصرار می ورزد. به طور کلی لجبازی کردن در کودکان یعنی نپذیرفتن و امتناع کردن از درخواست و نظر پدر ، مادر ، مربی و ... بروز این پدیده رفتاری معمولاً در سیر طبیعی رشد کودکان از سن ۲-۳ سالگی به بعد دیده می شود و شیوع این قبیل مشکلات در میان پسران بیش از دختران است . به طور طبیعی هر کودکی به دنبال آن چیزی می رود که توجه اش به آن جلب می شود و نه به دنبال خواسته و مطلوب دیگران . از سویی دیگر والدین انتظار دارند که بچه از خواسته های آنان پیروی کند و آن ها را اجرا نماید که معمولاً این کار را از طریق دستور دادن و امر و نهی کردن به کودک انجام میدهند . درست در همین جاست که میان خواسته کودک و والدین تعارض و اختلاف شکل میگیرد و این امر می تواند زمینه ساز تنش و درگیری های کلامی ، محرومیت ها و حتی گاهی برخوردهای فیزیکی میان کودکان و والدین آنها گردد. زمانی که لجبازی و مخالفت جویی شدید است و یا موجب ایجاد تنش بین کودک و والدین و یا سایرین می گردد، نیاز به مداخله روانشناس و یا روانپزشک کودک خواهد بود.

به طور کلی عوامل متعددی باعث بروز بد رفتاری یا لجبازی در کودکان می شود . به طور خلاصه می توان به برخی از عوامل شناخته شده ی این پدیده اشاره کرد:



عوامل سرشتی و زیست شناختی

تمام افراد و در همه ی سنین با یکدیگر تفاوت های سرشتی و زیست شناختی دارند . کودکان لجباز نیز طبیعت و سرشت وجودی شان به طور ذاتی نسبت به سایر همسالان شان سخت تر و انعطاف ناپذیرتر است و همین امر باعث می گردد که آنها به خواسته های خودشان اصرار داشته باشند و برای رسیدن به اهداف شان پافشاری کنند. گاهی کودکان لجباز با مشکل بیش فعالی نیز مواجه اند و به همین دلیل مخالفت جویی و سرسختی آن ها شدیدتر است و با اطرافیان خود مشکلات و برخوردهای بیش تری دارند . اگرچه بیش فعالی و لجبازی دو پدیده ی مجزا از یکدیگر است اما در اغلب موارد این دو مشکل رفتاری همراه هم می باشد، به طوری که کودکان بیش فعال معمولاً لجباز و سر سخت نیز هستند و کودکانی که لجبازند، با مشکل بیش فعالی و پر تحرکی نیز مواجه اند . در مواردی که لجبازی حاصل طبیعت و خلق و خوی کودک است ، بچه همیشه ، یا حداقل در اکثر زمان ها دست به مخالفت جویی می زند از پذیرفتن خواسته ی والدین و بزرگ ترهای خود سر باز می زند . به طور کلی این کودکان برحسب الگوی شخصیتی و رفتاری شان به لجبازی و مخالفت جویی با دیگران تمایل دارند و رغبتی به پذیرش آسان و سریع درخواست های آنها نشان نمی دهند



عوامل محیطی و بیرونی

در مواردی که عوامل محیطی و بیرونی سبب لجبازی و مخالفت جویی می شود ، کودک در اغلب موارد آرام تر است و با اطرافیانش بیش تر همکاری می کند . این کودکان اگر با واکنش نامناسب والدین و یا ناکامی ها مواجه شوند ، بد رفتاری و لجبازی در آنان تشدید می شود و در این موارد واکنش مناسب والدین نقش بسیار مهمی در کاهش این بد رفتاری کودکان داشته باشد . محیط خانواده ، نحوه ی برخورد والدین، استفاده از روش های تربیتی ناکارآمد همچون تهدید ، سرزنش کردن و تنبیه ، تاثیر محیط بیرون از خانه همچون مدرسه و جامعه ، همسالان و مشکلاتی همچون سابقه بیماری جسمانی و روانپزشکی کودک و سایر اعضای خانواده از مهم ترین عوامل محیطی ای است که می تواند شرایط بروز بد رفتاری در کودکان را فراهم نماید.



آموزش مهارت های مدیریت مشکلات رفتاری به والدین ، حذف یا کاهش سایر عوامل محیطی و بیرونی با مشارکت خانواده ، مدرسه و جامعه و در موارد شدید دریافت خدمات تشخیصی و درمانی تخصصی و شروع مداخلات دارویی و غیردارویی مناسب از طریق مراجعه به روانپزشک و روانشناس از مهمترین اقدامات توصیه شده در جهت پیشگیری و کاهش مشکلات لجبازی - نافرمانی در کودکان می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور

راهنمای والدین

لجبازی و نافرمانی کودکان



نامطلوب توسط کودک، آرامش و خودداری وی را تشویق
نمایید.

- ❖ در صورت ادامه یافتن لجبازی و نافرمانی توسط کودک، با حفظ آرامش و خونسردی خود از طریق خارج کردن وی از موقعیت برای وی محدودیت ایجاد کنید. برای اینکار از قبل مکانی خلوت و بدون جذابیت برای کودک را در نظر بگیرید و کودک را چند دقیقه در آنجا نگه دارید. توجه داشته باشید که مکان انتخاب شده تاریخ و ترسناک برای کودک نباشد و از سرزنش کردن، توهین و تهدید کودک اجتناب کنید. به محض توقف رفتار نامطلوب توسط کودک را از آن محیط خارج کنید و با مشاهده اولین و کوچکترین رفتار مطلوب پس از این موقعیت، وی را تشویق نمایید.
- ❖ عصبانیت و ناراحتی کودک خود را بپذیرید، از او به خاطر داشتن این احساسات طبیعی عصبانی و خشمگین نشوید و پس از پایان بدرفتاری، با او همدلی کنید و بگوئید متأسف هستم از اینکه او عصبانی بوده است. پس از بیرون آمدن از این موقعیت دشوار و همدلی با کودک، در پیدا کردن سایر راه حل ها و اقدامات برای مشکل کودکان به او کمک کنید.

تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان
امام خمینی(ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵

وب سایت بیمارستان: آموزش به بیمار

مرکز طبی <http://chmc.tums.ac.ir>

توصیه های زیر در خصوص نحوه مدیریت رفتاری در کاهش مشکلات لجبازی و نافرمانی کودکان را به شما پیشنهاد می نمایم:

- ❖ سعی کنید همیشه آرام و خونسرد باشید تا تسلط بهتری بر رفتارهای خود در این موقعیت های دشوار داشته باشید. والدین و دیگر اعضای خانواده الگوی خوبی برای یادگیری کودکان هستند.
- ❖ رفتارهای مطلوب کودک را همیشه مورد توجه قرار داده و تشویق نمایید.
- ❖ رفتارهای نامطلوب خصوصا کج خلقی معمولا زمانی اتفاق می افتد که کودک گرسنه، خسته و یا بیمار است. همواره در برطرف بودن این نیازها ی اولیه کودکان در اسرع وقت تلاش نمایید.
- ❖ زمان ها و مکان هایی که بیشترین بدرفتاری کودکان در آنها اتفاق می افتد را شناسایی کنید و برای این موقعیت ها از قبل برنامه ریزی نمایید.
- ❖ با مشاهده اولین بدرفتاری در کودکان (همچون کج خلقی) و قبل از شدت یافتن آن، سریعاً مداخله کنید و هوشمندانه حواس کودک را به موقعیت دیگری معطوف کنید. علت بدرفتاری کودکان را پیدا کنید و در صورت امکان، آن را برطرف نمایید.
- ❖ در صورت عدم امکان برطرف نمودن علت بدرفتاری کودک و شدت یافتن و ادامه یافتن آن، بدرفتاری او را تا زمان خاموشی بدر فتاری نادیده بگیرید و به محض توقف رفتار نامطلوب توسط کودک، آرام بودن و خودداری وی را تشویق نمایید.
- ❖ با ادامه بدرفتاری توسط کودکان و یا انجام دادن رفتار های خطرناک و آسیب رساندن به خود و دیگران، با حفظ آرامش و خونسردی خود، کودک را دعوت به سکوت و توقف رفت ار خود نمایید. به محض توقف