

بهترین برخورد با حسادت کودکان

حسادت از ۱/۵ سالگی شروع می‌شود



دکتر آذر مومن
روانشناس کودک
مدرس دانشگاه

حسادت یکی از شایع‌ترین واکنش‌هایی است که در اغلب کودکان نوجوان دیده می‌شود و زمانی بروز می‌کند که عامل رقابت منفی، مقایسه، چشم و هم‌چشمی و تبعیض مطرح باشد. والدین باید با شناخت بیشتر حس حسادت کمک کنند بچه‌ها این خصالت را بشناسند و بتوانند همانند احساس خشم، آن را مدیریت کنند. حسادت علاوه بر ایجاد عصبانیت، تنفر و احساس خودکم‌بینی در بچه‌ها باعث می‌شود در سنین بالاتر شخصیت خاص خود را با محیط و افراد اجتماع از دست بدهد و تنها بماند. این حس اغلب با ترس درونی و خشم همراه است. کودک حسود گمان می‌کند مظلوم واقع شده و کسی از او حمایت نمی‌کند پس در صدد انتقام است و حسادت و مزاج‌پروری در «فرزندپروری» این هفته با زوایای متفاوتی از حسادت کودکان و بهترین برخوردی که والدین می‌توانند با آن داشته باشند، آشنا خواهید شد.



از نظر روان‌شناسی، حس حسادت در بچه‌ها از حدود ۱/۵ سالگی ظاهر می‌شود در فاصله بین ۲ تا ۴ سالگی به اوج خود می‌رسد. حسادت برای کودکی که فرزند دیگری در خانه متولد می‌شود به صورت خشم، اضطراب، افسردگی و بازگشت به رفتارهای دوران کودکی و شباداری ظاهر می‌شود. باید همه حواس اصلی را به بچه‌ها یاد داد. کودکان ما بلد نیستند خشم، اضطراب، حسادت، ترس و دیگر موقعیت‌های احساسی

را بشناسند. به همین دلیل در این مواقع قدرت مقابله با حس که برایشان کاملاً ناشناخته است را ندارند. باید به کودکان یاد بدهیم هر احساسی چه ویژگی یا علامتی در بدن دارد. باید به زبان خودشان و مناسب درکی که دارند برایشان توضیح دهیم. به زودی می‌بینید

چطور بیان می‌کنند؛ «قلبم تندتر می‌زند، به چه رفتارهایی هنگام بروز این حالت نشان شکمم انگار شایرک می‌پزد» بسیار مهم است درباره اینکه چه عوامل یا موقعیت‌هایی باعث بروز این احساس در کودک می‌شود، یا وقتی این احساس به او دست می‌دهد، چه کاری

از نظر روان‌شناسی، حس حسادت در بچه‌ها از حدود ۱/۵ سالگی شروع می‌شود و در ۴ سالگی به اوج خود می‌رسد. حسادت برای کودکان که فرزند دیگری در خانه متولد می‌شود معمولاً به صورت خشم، اضطراب، افسردگی و بازگشت به رفتارهای دوران کودکی و شباداری ظاهر می‌شود.

حالات درونی‌اش را بیان کند. این کار بزرگ‌ترین کمک در پیدا کردن راه‌حل است. به کودکان بگویید: «این احساس‌ها در همه آدم‌هاست. همه ما حسودی می‌کنیم. حسادت، خشم و دیگر احساسات وجود دارند و اینکه وجود داشته باشند، اشکالی ندارد اما اینکه چطور ابرازشان کنیم و با ابراز آنها به کسی ضرر نرسانیم، مهم است.»
توصیه می‌کنم مثال‌های خیلی نزدیک تا به بچه‌ها یاد بدهید در موقعیت‌های مختلف این احساس را بیان کنند. ببینند چقدر کمک‌کننده است، مثلاً بگویید: «عزیزم! وقتی تو به مادرت می‌گویی موقعی که برادر یا خواهر کوچک‌تر را بغل می‌کنی من حسودی می‌کنم؛ مادرت حتماً راه‌حلی آبی در نظر می‌گیرد. مثلاً می‌گوید بدو تو هم پیا در آغوش و می‌بینی که آغوش برای او هر دوی شما جا دارد»
اگر بچه‌ها خیلی واضح و روشن احساس‌شان را مطرح کنند، روزی که در آینده، برایشان خیلی خوب است و از تجمع احساسات ناخوشایند مانند خشم و حسادت آنها پیشگیری می‌شود.

کودکان را در معرض حسادت قرار ندهیم

فاصله‌گذاری درست بین تولد بچه‌ها اولین اقدامی است که والدین می‌توانند انجام دهند. هرچه فاصله سنی بچه‌ها بیشتر باشد، حسادت و رقابت آنها کمتر می‌شود اما این حس کاملاً از بین نخواهد رفت. توجه داشته باشید شدت حسادت کودکان با فاصله سنی ۲ سال بسیار بیشتر از بچه‌هایی با اختلاف سنی ۴ سال است. اگر فرزندان را برای پذیرش این حس آماده کنید، مشکل کمتری با او خواهید داشت. ضمناً هرگز بچه‌ها را با هم مقایسه نکنید. ■

می‌تواند بکند، از او سوال پرسید، مثلاً «تو چه رفتارهایی هنگام بروز این حالت نشان می‌دهی؟» (توجه: چیزهایی داری که دیگران به آن حسادت می‌کنند؟)
با آموزش این احساس از طریق کتاب قصه، نقاشی و صحبت کردن، به او کمک می‌کنید

۹ تکنیک ضد حسادت

فرو نشانند حسادت کودک از طریق فشار اجبار و تنبیه امکان‌پذیر نیست. به جای این کار باید از طریق آگاهی، اجازه عقده‌کنانی و مهارت‌آموزی به کودک یاد بدهیم که چگونه می‌تواند حس حسادت خود را مدیریت کند:

۱) آگاهی‌بخشی: باید به کودک گفته شود ما تو را دوست داریم و اگر به کودک دیگر بیشتر توجه می‌شود به خاطر کوچکی و ناتوانی اوست.

۲) پرهیز از مقایسه: از مقایسه کودکان پرهیزید و به کودکان اطمینان بدهید که در داشتن چنین فرزندی احساس لذت می‌کنید.

۳) توجه‌درمانی: کودک حسود را کنار خود نشانید و دست بر سر و رویش بکشید و سعی کنید به او نشان بدهید که همیشه مورد توجه شماست.

۴) مسوولیت‌سپاری: کارهای کودک دیگر را در صورت تمایل به کودک حسود واگذار کنید مانند نگهداری آرام‌کردن لباس‌پوشاندن و ...

۵) جرات‌بخشی: باید به کودک حسود گفت: «تو قوی و شجاع هستی و می‌توانی کارهای خودت را انجام دهی»

۶) عقده‌کنانی: نگه داشتن حسادت به زبان کودک است و لازم است آن را بیان کند و به پدر و مادر بگوید که کودک دیگر را دوست ندارد. با حفظ خونسردی خود به او اجازه دهید تا احساس خود را بیان کند.

۷) جایگزین‌سازی: گاهی کودک حسود می‌خواهد برادر و خواهر خود را کتک بزند. بهتر است یک عروسک بزرگ به او داد تا احساس خشم و حسادت خود را روی آن خالی کند.

۸) مثبت‌نگری: سعی کنید نقاط مثبتی را در کودک حسود پیدا کنید و او را به خاطر آنها ستایید.

۹) بازی‌درمانی: با بازی‌درمانی و نقاشی اجازه دهید بچه‌ها احساس خود را بیان کنند و تخلیه روانی شوند. تا می‌توانید، اعتماد به نفس را در کودکان افزایش دهید. ■

چگونگی پیشگیری از بروز حسادت هنگام بازی کودکان

وقتی فاصله سنی بچه‌ها کم باشد، بازی کردن آنها با هم به این معناست که تمام وقت شما صرف این موضوع شود که آنها با هم دعوا نکنند و کار به کتک‌کاری نکشد. بهتر است برای فرزند بزرگ‌تر امکان بازی با دیگران را فراهم کنید، اما اگر هنوز کودک کوچک است و بازی با همسالان برایش مفهومی ندارد، از او بخواهید یک بازی انتخاب کند و مسوولیت هدایت آن را برعهده بگیرد. این حس خوشایند مسوول بودن و بزرگ‌تر بودن باعث رفتار بهتری خواهد شد. مثلاً بگویید: «حالا به خواهر یا برادرت یاد بده چطور لی‌لی، خاله‌بازی یا ماشین‌بازی کنی. ■

۴ توصیه تکمیلی

- درگیری جزئی کودکان را نادیده بگیرید و در هر مورد دخالت نکنید.
- اجازه بدهید بچه‌ها دعوا را به شیوه خودشان حل کنند.
- اگر مجبور به مداخله شدید، اصلاً دنبال مقصر نشاندید زیرا در اغلب موارد هر ۲ کودک مقصرتند. نباید با تعیین مقصر، کودک دیگر را از خطایی که مرتکب شده یعنی دعوا کردن توبه کنید.
- اگر رفتار پرخاشگرانه و آسیب‌رسانی را مشاهده کردید، بلافاصله مداخله کنید و بگویید: «اگر یک بار دیگر این کار را بکنی تنبیه خواهی شد.» به بچه‌ها بگویید رفتارهای خطرناک و آسیب‌زا را نمی‌پسندید و تحمل نخواهید کرد. هرگونه کتک‌کاری نیز ممنوع است. ■

پیشگیری از حسادت در ۹ حرکت

می‌برید، شخصی را در نظر بگیرید که از کودکان نگهداری کند.

- ۱) پیشگیری از حسادت کودکان را باید قبل از تولد فرزند جدید و ورود او به خانواده شروع کرد. قطعاً کودک خرمال شما متوجه برآمده شدن شکمتان نخواهد شد، اما به احتمال زیاد متوجه تغییرات فیزیکی تان می‌شود. مثلاً اینکه خسته و بی‌حوصله هستید و ... در همین شرایط فرصت را غنیمت بشمارید و خیر تولد کودکی که در راه است را به او بدهید. یادتان باشد این خبر را برجسته و پررنگ نکنید. هیچ بچه‌ای دوست ندارد توجه پدر و مادرش را با فرد دیگری تقسیم کند. بهتر است به جای گفتن اینکه مثلاً تا ۲ یا ۳ ماه دیگر صاحب خواهر یا برادر می‌شوی، به او بگویید به کمک وی به عنوان بچه بزرگ‌تر نیازمندید.
- ۲) فیلم و عکس‌های کودکی او را بکنید و هنگام تولد چقدر ناتوان و نیازمند رسیدگی مکرر بوده، با هم ببینید، حتی درباره اینکه احتمالاً چه کمکی می‌تواند به شما بکند با هم صحبت کنید.
- ۳) بعضی بچه‌ها تولد کودک دیگر را اضافه شدن عضو جدید نمی‌بینند، بلکه او را جایگزین خود می‌دانند و می‌پرسند: «پس از تولد او چه اتفاقی برای من می‌افتد؟»، من باز هم همین‌جا در اتاق زندگی می‌کنم؟ قبل از اینکه چنین افکار آزاردهنده‌ای سراغ کودک بیاید با صحبت کردن به نگرانی او درباره زایمان و مسائل پیرامون پاسخ دهید.
- ۴) برای زمانی که موعد زایمان تان فرارسیده و در بیمارستان به سر



دراک استور و داروخانه شبانه روزی

دکتر کریمیان

داروهای کمیاب

شهران - بلوار شهران - بالاتر از مسجد امام علی (ع)

تلفکس: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳

داروخانه آنیس

تجریش - دراشیب - خیابان کریمی - نبش چهار راه اسدی

تلفن: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳۳