

رمزگشایی طغیان و لجبازی

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

پیام اول: رفتار کودک، نوک کوه یخ است

اگر شما هم روزی وسط مغازه یا آشپزخانه خانه، مقابل جیغ کشیدن و لجبازی کودکتان ایستاده‌اید و از خودتان پرسیده‌اید «آخه مگه بی دلیل میشه اینقدر عصبانی بود؟!»، این کاربرگ دقیقاً برای شماست. خبر خوب این است: رفتار کودک تقریباً هرگز «بی‌دلیل» نیست؛ فقط دلایلش در نگاه اول پیدا نیست.

رفتار دشوار کودک را مثل یک کوه یخ تصور کنید. نوک کوچکی که روی آب دیده می‌شود، جیغ زدن، در خواب زمین کوبیدن یا «نمی‌خوام، ول نکن!» گفتن است. اما آنچه واقعاً حرکت کوه یخ را می‌سازد، توده عظیمی است زیر آب: خستگی، گرسنگی، نیاز به توجه، استرس تغییرات تازه، یا عصبانیت تجربه نشده. بر اساس راهنمای مدیریت رفتار کودک مؤسسه Child Mind Institute، طغیان‌های مکرر اغلب نشانه آن است که کودک هنوز مهارت کنار آمدن با احساساتی مثل ناکامی، اضطراب و خشم را یاد نگرفته است — یعنی مسئله «بد بودن کودک» نیست، نداشتن مهارت لازم است.

کودکی که هنوز نمی‌داند چطور بگوید «خیلی خسته‌ام» یا «دلم می‌خواد فقط به من نگاه کنی»، آن نیاز را با تنها زبانی که بلد است اعلام می‌کند: زبان رفتار.

وظیفه این کاربرگ این است که شما را از موضع «سرکوب نوک کوه یخ» به موضع «خواندن توده زیر آب» ببرد.

یادداشت اولیه: هفته آینده که دوباره صحنه جیغ و داد تکرار شد، پیش از عصبانی شدن، این جمله کوتاه را با خودتان تکرار کنید: **این رفتار، یک پیام است؛ نه یک حمله.**

گام ۱: رفتار ظاهری را ثبت کنید

اولین قدم، تغییر دادن رفتار نیست؛ دقیق دیدن آن است. به جای برچسب‌های کلی مثل «خیلی لجباز شده» یا «همیشه بی‌ادبی می‌کند»، دقیق بنویسید کودک چه کاری انجام داده است؛ طوری که بتوان آن را دید و

اندازه گرفت. مثلاً به جای «سر شام بی ادبی کرد»، بنویسید: «ساعت ۷ شب، موقع شام، سه بار جیغ کشید و لیوانش را انداخت.» این توصیف روشن، به شما کمک می‌کند دلیل رفتار را بهتر بشناسید. یک رفتار مشخص را انتخاب کنید و ماجرا را همین‌جا ثبت کنید

پرسش‌هایی برای بررسی رفتار

- کودک دقیقاً چه کاری انجام داد؟ برچسب نزنید. مثلاً: جیغ کشید، در را کوبید یا گفت «نمی‌خوام».
- این رفتار چه زمانی اتفاق افتاد؟ ساعت چند بود؟ چه روزی؟ هنگام رفتن به مدرسه یا نزدیک زمان خواب؟
- چند دقیقه قبل چه اتفاقی افتاده بود؟ تازه از خواب بیدار شده بود؟ از مهد یا مدرسه برگشته بود؟ وسط بازی بود؟
- من چه گفتم یا چه کردم؟ داد زدم، تهدید کردم، تسلیم شدم یا سکوت کردم؟
- بعد از آن چه شد؟ کودک به خواسته‌اش رسید؟ گریه‌اش بیشتر شد یا آرام گرفت؟

مثال: ساعت ۵ عصر، بعد از مهدکودک، موقع بردنش از پارک شروع به جیغ کشیدن و رها نکردن تاب کرد. من گفتم اگر همین حالا نیای، هفته بعد پارک نمی‌آیم. جیغش بیشتر شد.

دو سؤال طلایی برای رجوع بعدی: آیا این رفتار در ساعت خاصی تکرار می‌شود؟ آیا در حضور فرد خاصی بیشتر است؟

الگوهای رفتاری اغلب در زمان‌های خاص (مثل وقت خواب) یا موقعیت‌های خاص تکرار می‌شوند؛ پیدا کردن همین الگو، نصف رمزگشایی است.

نکته: هدف این جدول، «مدرک جمع کردن علیه کودک» نیست؛ قرار است با نگاهی کنجکاو و بدون قضاوت، دلیل رفتار او را بهتر بفهمیم.

گام ۲: نیاز واقعی را کشف کنید

حالا نوبت این پرسش اصلی است: پشت این رفتار، چه نیازی پنهان است؟ کودکان همیشه نمی‌توانند نیازشان را به روشنی بیان کنند؛ گاهی آن را با جیغ، لجبازی یا کنارمگیری نشان می‌دهند. مثلاً کودکی که خسته است، ممکن است به جای استراحت، بی‌قرار شود و در برابر خوابیدن مقاومت کند.

جدول زیر کمک می‌کند احتمال‌های پشت هر رفتار را بررسی کنید. این‌ها پاسخ قطعی نیستند؛ سرنخ‌هایی برای شناخت بهتر کودک‌اند.

رفتاری که می‌بینم	چه چیزی ممکن است پشت این رفتار باشد؟	کودک احتمالاً به چه چیزی نیاز دارد؟
هنگام رفتن یا برگشتن جیغ می‌کشد.	جابه‌جایی بین موقعیت‌ها برایش دشوار است یا پس از یک روز شلوغ خسته شده است.	استراحت و فرصتی کوتاه برای آماده‌شدن پیش از فعالیت بعدی
در برابر کوچک‌ترین درخواست مقاومت می‌کند.	احساس می‌کند در تصمیم‌های مربوط به خودش نقشی ندارد.	فرصت انتخاب و احساس اختیار در چارچوبی مشخص
به خواهر، برادر یا اسباب‌بازی‌ها پرخاش می‌کند.	ممکن است از اتفاقی در مدرسه یا رابطه با دوستانش ناراحت باشد و نتواند احساسش را بیان کند.	شنیده‌شدن و کمک برای بیان امن خشم و ناراحتی
جلوی در آشپزخانه به من می‌چسبد یا جیغ می‌کشد.	ممکن است گرسنه باشد یا بخواهد با من ارتباط برقرار کند.	غذا یا چند دقیقه توجه کامل
خوابیدن را عقب می‌اندازد یا در برابر آن مقاومت می‌کند.	ممکن است از تنها ماندن بترسد، ذهنش درگیر باشد یا هنوز از فعالیت‌های قبلی هیجان داشته باشد.	آرامش، برنامه‌ای قابل پیش‌بینی برای خواب و اطمینان از حضور من
وسایل را پرت می‌کند یا ظاهراً بی‌دلیل بی‌قرار است.	ممکن است خسته باشد یا صدا، نور و شلوغی محیط برایش آزاردهنده باشد.	استراحت و محیطی آرام‌تر با نور و صدای کمتر
می‌گوید: «منو دوست نداری، برو!»	ممکن است پس از تنبیه یا قهر، از دوست‌داشتنی بودن خود مطمئن نباشد.	اطمینان از اینکه حتی هنگام ناراحتی و اختلاف هم دوستش دارم

از جدول بالا، دو یا سه احتمال مرتبط با رفتاری را که در گام اول ثبت کردید، انتخاب و علامت‌گذاری کنید. سپس به این دو پرسش پاسخ دهید:

• اگر کودک می‌توانست نیاز یا احساسش را با کلمات بیان کند، احتمالاً چه می‌گفت؟

• پیش از شدید شدن ناراحتی‌اش، چطور می‌توانستم به این نیاز پاسخ بدهم؟ مثلاً با دادن میان وعده، یادآوری زمان خواب از ده دقیقه قبل یا فراهم کردن امکان انتخاب بین دو گزینه.

نکته مهم: نیاز برآورده نشده می‌تواند به توضیح رفتار کمک کند، اما مجوز آسیب زدن نیست. شناختن نیاز کودک به معنای پذیرفتن هر رفتار یا تسلیم شدن در برابر هر خواسته نیست. در بخش بعد می‌بینیم چطور می‌توان همزمان، هم مرزهای روشن گذاشت و هم به نیاز کودک توجه کرد

گام ۳: پاسخ بدهید، واکنش شدید نشان ندهید

وقتی کودک به شدت ناراحت یا عصبانی است، گوش دادن، فکر کردن و کنترل رفتار برایش دشوارتر می‌شود. در این لحظه، توضیح طولانی و نصیحت معمولاً کمک چندانی نمی‌کند. پس پیش از اینکه بپرسید «چطور او را آرام کنم؟»، از خودتان بپرسید: «چطور می‌توانم خودم آرام تر بمانم؟»

الف) جعبه ابزار فوری والد؛ پیش از آنکه آرامشم را از دست بدهم

۱. **چند نفس آرام:** به آرامی از بینی نفس بگیرید و کمی آهسته تر بازدم کنید. چند بار تکرار کنید، بدون اینکه به خودتان فشار بیاورید.

۲. **یک جمله یادآور:** به خودتان بگویید: «این رفتار لزوماً علیه من نیست؛ ممکن است هنوز نتواند ناراحتی اش را درست بیان کند.» یا «او هنوز دارد مهارت کنترل احساساتش را یاد می‌گیرد.»

۳. **یک مکث کوتاه:** اگر کودک در جای امنی است، چند لحظه مکث کنید و بگویید: «من چند تا نفس می‌کشم تا آرام تر بشم؛ همین‌جا کنارت هستم.» اگر لازم است کمی فاصله بگیرید، متناسب با سن و شرایط کودک، از ایمنی و نظارت بر او مطمئن شوید. این مکث فرصتی برای آرام شدن است، نه تهدید به ترک کردن کودک.

ب) چهار اصل برای پاسخ دادن

- **مرز را حفظ کنید:** اگر گفته‌اید «الان آبنبات نمی‌خریم»، صرفاً برای متوقف کردن جیغ، تصمیم‌تان را عوض نکنید. می‌توانید ناراحتی کودک را بپذیرید و در عین حال، پای محدودیت بمانید: «می‌دونم آبنبات می‌خواستی و ناراحتی؛ ولی امروز نمی‌خریم».
- **آرام و کوتاه صحبت کنید:** صدایتان را پایین نگه دارید و از بحث و توضیح طولانی بپرهیزید. آرام ماندن شما می‌تواند به کودک کمک کند احساس امنیت بیشتری داشته باشد.
- **تلاش‌های مثبت را ببینید:** وقتی کودک برای آرام شدن یا بیان خواسته‌اش تلاش می‌کند، همان رفتار را مشخص توصیف کنید: «دیدم به‌جای پرت کردن، اسباب بازی رو روی زمین گذاشتی».
- **در برابر آسیب زدن، روشن و قابل پیش بینی عمل کنید:** مثلاً بگویید: «نمیذارم بزنی. فعلاً بازی رو متوقف می‌کنیم تا همه در امان باشیم». اگر پیامدی لازم است، باید کوتاه، متناسب با سن و مرتبط با رفتار باشد؛ نه تنبیهی برای داشتن احساس خشم.

وقتی کودک آرام تر شد، احساسش را نام ببرید و راه دیگری برای بیان آن پیشنهاد کنید:

«از اینکه وقت رفتن شد ناراحت بودی؛ دلت می‌خواست بیشتر تاب بازی کنی. دفعه بعد می‌تونی بگی: "میشه دو دقیقه بیشتر بمونیم؟" من به حرفت گوش میدم، ولی ممکنه لازم باشه همون موقع بریم».

واکنش عجولانه یعنی تحت تأثیر هیجان شدید عمل کردن؛ پاسخ سنجیده یعنی حفظ ایمنی و مرزها در همان لحظه، و موکول کردن گفت‌وگو و آموزش به زمان آرامش.

بعد از آرام شدن: پیوند دوباره و پیشگیری

طغیان تمام شده، اما هنوز فرصتی برای نزدیک شدن، یادگیری و پیشگیری وجود دارد.

۱. دوباره ارتباط برقرار کنید

به کودک اطمینان بدهید که ناراحتی شما از رفتارش، به معنای قطع محبت نیست:

«از اینکه وسایل رو پرت کردی ناراحت شدم، اما دوستت دارم. با هم تمرین می‌کنیم وقتی عصبانی هستی، چطور بدون آسیب زدن نشونش بدی».

اگر خودتان هم داد زده اید، مسئولیت رفتارتان را بپذیرید:

«من هم داد زدم و درست نبود. متأسفم؛ باید آروم‌تر حرف می‌زدم».

۲. در زمان آرامش تمرین کنید

وقتی هر دو آرام هستید، موقعیت را کوتاه و ساده بازی کنید:

«فرض کنیم هنوز می‌خواهی بازی کنی، ولی وقت رفته. چطور میتونی خواسته ات رو بگی؟»

مهارت با تمرین و تکرار شکل می‌گیرد، نه با سرزنش در اوج گریه و ناراحتی.

۳. زمینه های بروز رفتار را کمتر کنید

همه موقعیت‌های دشوار قابل حذف نیستند، اما با کمی برنامه ریزی می‌توان بعضی از آنها را قابل تحمل تر کرد:

- **پیش از تغییر فعالیت، خبر بدهید:** مثلاً بگویید: «ده دقیقه دیگه از پارک میریم» نزدیک زمان رفتن، دوباره یادآوری کنید.
- **به گرسنگی و خستگی توجه کنید:** میان وعده، استراحت و کم‌کردن نور و صدا پیش از خواب می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- **انتخاب های محدود و واقعی بدهید:** مثلاً بگویید: «قبل غذا دستامونو میشوریم؛ می‌خواهی خودت بشوری یا کمکت کنم؟»
- **درخواست را نزدیک، کوتاه و روشن بیان کنید:** نزدیک کودک شوید، توجهش را جلب کنید و با یک جمله بگویید چه کاری لازم است انجام دهد؛ نه با فریاد از اتاقی دیگر.

۴. رفتارهای مثبت را مشخص ببینید

هر روز به تلاش‌ها و رفتارهای مثبت کودک توجه کنید:

«دیدم وقتی خواهرت اسباب بازی رو برداشت، به جای زدن گفتی: «هنوز نوبت منه.» خوب بود که با کلمه‌ها گفتی چی میخوای».

در کنار این تشویق‌ها، زمانی هم برای بازی و توجه بدون شرط بگذارید؛ کودک باید بداند برای دریافت محبت و ارتباط، لازم نیست همیشه رفتار خاصی انجام دهد.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ‌ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

خلاصه‌ای برای لحظه‌های سخت

این برگه را چاپ کنید و روی یخچال بزنید؛ وقتی تنش بالاست، خواندن یک یادآوری کوتاه آسان‌تر از یک متن بلند است.

☐ این رفتار لزوماً حمله به من نیست؛ ممکن است نشانه‌ی نیاز یا احساسی باشد که کودک نمی‌تواند بیان کند.

☐ پشت این رفتار چه چیزی ممکن است باشد؟ گرسنگی، خستگی، نیاز به توجه، اختیار یا احساس امنیت؟

☐ اول خودم را آرام کنم: چند نفس آرام و یک یادآوری کوتاه؛ «او هنوز دارد مدیریت احساساتش را یاد می‌گیرد.»

☐ احساسش را درک کنم، اما از حدومرزی که گذاشته‌ام عقب‌نشینی نکنم.

☐ در اوج گریه و عصبانیت، توضیح طولانی ندهم؛ گفت‌وگو را به زمان آرامش موکول کنم.

☐ اگر رفتار آسیب‌زننده است، جلوی آسیب را بگیرم و حد و مرز را بدون تهدید و عصبانیت یادآوری کنم.

☐ بعد از آرام‌شدن، کمکش کنم احساسش را بشناسد و راه مناسب‌تری برای بیان خواسته‌اش تمرین کند.

☐ دوباره ارتباط برقرار کنم: «حتی وقتی از رفتارت ناراحتم، دوستت دارم.»

☐ یکی از تلاش‌ها یا رفتارهای مثبت امروزش را مشخص و صادقانه تحسین کنم.

☐ تلاش خودم را هم ببینم: لازم نیست بی‌نقص باشم؛ هر مکث و پاسخ آرام‌تر، یک قدم رو به جلوست.

.....

این کاربرگ ابزار آموزشی است و جایگزین مشاوره تخصصی نیست؛ اگر لجبازی‌ها بسیار شدیدند یا روابط مدرسه و اجتماعی کودک را مختل کرده‌اند، با روانشناس کودک و نوجوان مشورت کنید.

منبع:

راهنمای «Complete Guide to Managing Behavior Problems» ، مؤسسه Child Mind
Institute (childmind.org).

www.ravanshenas.net