

چرا کودکان برای جلب توجه بدرفتاری می‌کنند؟

27 مهر 1405

یک مدرس دانشگاه تهران با تأکید بر نقش بازی در سلامت روان کودکان گفت: اختصاص روزانه ۲۰ دقیقه زمان باکیفیت به بازی با فرزندان، بدون دخالت و آموزش والدین، می‌تواند پیوند عاطفی را تقویت کند و به کاهش لجبازی و رفتارهای تکانشی کمک کند.

زینب امامی، مدرس دانشگاه تهران، با بیان اینکه بسیاری از رفتارهای ناهنجار کودکان ریشه در نیاز آنها به توجه و ارتباط عاطفی دارد، گفت: کودکان گاهی برای جلب توجه والدین رفتارهایی مانند لجبازی و نافرمانی نشان می‌دهند، در حالی که آنچه بیش از هر چیز به آن نیاز دارند، برقراری ارتباط عاطفی مؤثر با والدین است.

او افزود: در زندگی پرمشغله امروز، بسیاری از والدین اگرچه از نظر فیزیکی در کنار فرزندان خود حضور دارند، اما فرصت کافی برای برقراری ارتباط عاطفی با آنها اختصاص نمی‌دهند. این در حالی است که بازی یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی کودکان با دنیای اطراف و والدین محسوب می‌شود.

بازی فقط سرگرمی نیست

امامی با تأکید بر اهمیت بازی در رشد روانی کودکان عنوان کرد: بازی برای کودک تنها یک سرگرمی نیست، بلکه زبان اصلی او برای شناخت جهان، مدیریت ترس‌ها و پردازش احساسات پیچیده است. کودکان از طریق بازی بسیاری از هیجانات و نگرانی‌هایی را بیان می‌کنند که ممکن است توانایی توضیح آنها را با کلمات نداشته باشند.

این مدرس دانشگاه تهران ادامه داد: برای تقویت رابطه والدین و فرزندان، لزوماً نیازی به صرف ساعت‌های طولانی یا خرید اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت نیست. اختصاص روزانه ۲۰ دقیقه زمان باکیفیت و بدون قید و شرط به بازی با کودک می‌تواند فرصتی ارزشمند برای تقویت پیوند عاطفی میان آنها باشد.

تأثیر بازی بر کاهش استرس کودکان

مشاوره تلفنی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مجلس شورای اسلامی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱

سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

به گفته امامی، مطالعات حوزه دلبستگی نشان می‌دهد که علاوه بر مدت‌زمان حضور والدین در کنار فرزندان، کیفیت و تداوم ارتباط عاطفی نیز اهمیت زیادی در سلامت روان کودکان دارد و در توضیح بیشتر بیان کرد: زمانی که والدین روزانه ۲۰ دقیقه تلفن همراه، دغدغه‌های کاری و حتی تلاش برای آموزش دادن به کودک را کنار می‌گذارند و به‌طور کامل وارد دنیای بازی او می‌شوند، شرایط مناسبی برای ایجاد احساس امنیت و آرامش روانی فراهم می‌شود.

امامی با اشاره به نقش تعامل مثبت والدین در تنظیم هیجانات کودکان عنوان کرد: ارتباط عاطفی مطلوب می‌تواند به کاهش واکنش‌های استرسی و تقویت احساس آرامش و دلبستگی کمک کند. در چنین تعاملاتی، تغییرات هورمونی مرتبط با استرس و پیوند عاطفی، از جمله کورتیزول و اکسی‌توسین، نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

او تأکید کرد: مهم‌ترین پیام این زمان مشترک برای کودک آن است که والدین، باوجود تمام مشغله‌های روزمره، او را می‌بینند و برای احساسات و خواسته‌هایش ارزش قائل هستند.

سه قانون مهم برای بازی با کودک

این مدرس دانشگاه تهران برای تقویت ارتباط عاطفی والدین و فرزندان، اجرای تمرینی با عنوان

«مشاهده‌گر آگاه» را پیشنهاد کرد و گفت: والدین می‌توانند به مدت یک هفته، روزانه ۲۰ دقیقه را به بازی با کودک اختصاص دهند و در این مدت سه اصل مهم را رعایت کنند.

او درباره نخستین اصل توضیح داد: والدین تا حد امکان از پرسیدن سؤال‌های مکرر خودداری کنند. پرسش‌های پی‌درپی ممکن است کودک را از فضای تخیل و بازی خارج کرده و توجه او را به پاسخ دادن به سؤالات بزرگسالان معطوف کند.

به گفته امامی اصل دوم، خودداری از آموزش و اصلاح رفتار در زمان بازی است. والدین نباید این فرصت را به کلاس آموزشی یا موقعیتی برای تذکر دادن و اصلاح اشتباهات کودک تبدیل کنند، بلکه بهتر است اجازه دهند فرزندشان آزادانه بازی کند. اصل سوم، واگذاری هدایت بازی به کودک است. در این شیوه، کودک تصمیم می‌گیرد چه بازی‌ای انجام شود و والدین بدون تحمیل نظر خود، در چارچوبی ایمن او را همراهی می‌کنند.

کاهش لجبازی با تقویت ارتباط عاطفی

امامی با بیان اینکه هدف این تمرین، انتقال احساس اعتماد و ارزشمندی به کودک است، گفت: وقتی والدین هدایت بازی را به فرزندشان می‌سپارند، در واقع این پیام را منتقل می‌کنند که به توانایی‌های او اعتماد دارند و دنیای ذهنی و احساساتش برای آنها اهمیت دارد.

او افزود: تداوم چنین ارتباطی می‌تواند به کاهش برخی رفتارهای تکانشی، لجبازی و تلاش‌های نامناسب برای جلب توجه کمک کند، زیرا کودک بخشی از نیاز خود به توجه و ارتباط عاطفی را به شیوه‌ای سالم دریافت می‌کند.

این مدرس دانشگاه تهران در پایان تأکید کرد: اختصاص ۲۰ دقیقه زمان روزانه به بازی با فرزندان، اقدامی ساده اما ارزشمند برای سرمایه‌گذاری بر سلامت روان و کیفیت رابطه والدین و کودکان است. آنچه اهمیت دارد، حضور واقعی، توجه کامل و استمرار این ارتباط است.