

از رختخواب جداش کن!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

تنبلی کودکان؛ ریشه‌ها و راهکارها

کارشناس: حجت الاسلام علی صادقی سرشت

پرسش:

فرزندم در انجام وظایفی که برای او معین می‌شود کوتاهی می‌کند و ما از این مسئله نگرانیم؛ برای مثال بیشتر تکالیف مدرسه او را من یا پدرش انجام می‌دهیم. برای رفع این مشکل او چه باید بکنیم؟

پاسخ:

شروع تنبلی

معمول کودکان در سن یک تا سه سال، به شدت علاقه‌مند هستند که کارهای شخصی خودشان را خود انجام بدهند. این سن در واقع شروع استقلال کودک است. آن‌ها می‌خواهند خودشان با دست یا قاشق غذا بخورند، خودشان لباس را به تن کنند، بدون کمک دیگران راه بروند، خودشان آب بخورند، وسایل را از مکان در دسترس کمد اسباب‌بازی‌ها بردارند، ... البته در انجام این کارها معمولاً بی‌مهارتی نشان می‌دهند و به قول والدین خرابکاری و بریز و پاش می‌کنند. البته در این میان، کودکانی هم هستند که از همان ابتدای تولد، یکی از ویژگی‌های خلقی‌شان، کم‌حرکی است و این کودکان معمولاً در یک تا سه سالگی تمایل کمتری به انجام کارهای شخصی نشان می‌دهند. اگر والدین در این سن، اجازه ندهند کودک کار شخصی خود را انجام دهد و یا کودک کم‌تحرك را نتوانند تا آنجا که ممکن است به انجام کارهای خود وادارند، در واقع شروع تنبلی را در کودک خود کلید زده‌اند. با این حال، معمول کودکان تنبل، تنبلی خود را بیشتر در سال اول ابتدایی، که اولین سال ارائه تکالیف جدی به کودکان می‌باشد، به صورت واضح‌تری نشان می‌دهند.

نبایدها درباره تنبلی

اگر فرزند شما نشانه‌های یک کودک تنبل را نشان می‌دهد به «نبایدهای» زیر توجه کنید:

1. هرگز به فرزند خود برچسب تنبلی نزنید. کودکان از اتفاقاتی که اطرافش می‌افتند، قاعده‌سازی می‌کنند. وقتی والدین، به عنوان افراد مهم زندگی کودک، گاه و بیگاه با عباراتی مثل «تنبلی»، «خپل»، «دست‌وپا چلفتی»، «بی‌دست‌وپا»، ... به فرزند خود واکنش نشان می‌دهند، کودک از این عبارات یک قاعده می‌سازد که «من کلاً آدم تنبلی هستم». انسان وقتی تسلیم می‌شود که امید برای تغییر را از دست بدهد و همین قاعده منفی کافی است که کودک امید خود را برای ترک تنبلی تا حد زیادی از دست بدهد.

2. در تنهایی و حضور دیگران، تنبلی او را تمسخر نکنید و نیز از مقایسه و سرزنش او بپرهیزید. والدینی که با کنایه و نیش‌خند، تعلق کودک خود را مورد تمسخر قرار می‌دهند، در حقیقت احساسات لطیف فرزند خود را تحقیر می‌کنند و آبروی او را می‌ریزند. معمول این کودکان بعد از تحقیرهای مکرر، عقده‌ای شده و حس انتقام می‌گیرند. در این صورت، تلاش نکردن در جهت رفع تنبلی، می‌تواند یکی از راهکارهای آن‌ها برای انتقام گرفتن از والدین است.

3. از تنبیه به عنوان ابزار اصلی برای درمان تنبلی استفاده نکنید. تنبیه‌های مکرر، کودک سرخورده و توسری‌خوری روی دستتان می‌گذارد که خودباوری ضعیفی پیدا کرده است.

4. بیش از توان تکلیف ندهید. در نظر گرفتن استعداد و ظرفیت کودک و دادن تکلیف‌های فراتر از توان، سبب می‌شود که او از عهده آن‌ها برنیاید و از این‌رو به تدریج انگیزه تلاش برای موفقیت در او از دست برود. فرمول تکلیف دادن به کودک عبارت است از «توان کودک به علاوه یک». کمال‌گرایی برخی والدین سبب می‌شود در این فرمول به جای عدد یک، عددهای بالاتری قرار دهند و نادانسته و ناخواسته عملاً هدف را از دسترس کودک دور نمایند.

نبرد تن به تن با تنبلی!

مهم‌ترین اقدام در اصلاح تنبلی، کشف عامل یا عوامل تنبلی کودک است. مناسب با هر دلیل، راهکارهای آن در پیش گرفته می‌شود.

• در برخی کودکان علل جسمانی همچون ضعف بنیه بدن، کم‌خونی، کارکرد نامناسب غدد که سبب کم‌خوابی یا پرخوری شده است و ... سبب تنبلی است. مراجعه به پزشک چاره کار است.

• برخی دیگر از کودکان ضعف استعداد ذهنی دارند و از این‌رو تکلیف باید به صورت خاص‌تری به آن‌ها واگذار شود. در این موارد، مراجعه به متخصصان یادگیری در حوزه کودک پیشنهاد می‌شود.

• اگر علل روانی همچون نازپروردگی کودک، یا از آن طرف تحقیر و سرزنش، ریشه سرخوردگی و بی‌میلی کودک است، باید این عوامل هم درمان شوند. گاه کمبود محبت، احساس زیادی بودن، افتادن در رقابت‌های سخت و بی‌جا، ... دلیل تنبلی می‌شود.

• گاهی هم علل اجتماعی همچون درگیری‌های خانوادگی، متارکه‌ها، وابستگی‌ها، ... سبب تنبلی در کودک می‌شود که باید خانه را از پای‌بست تعمیر کرد.

• هدف‌هایی کوتاه و زودرس برای درس و کار و پیشرفت او معین کنید به صورتی که کودک با تلاش اندکی بتواند آن را انجام دهد و پس از انجام دادن مورد تشویق قرار گیرد. به تدریج اهداف را بزرگ‌تر و جدی‌تر کنید. البته به تدریج! این روش به مرور احساس موفقیت او را درونی‌سازی می‌کند.

• لیست کارهای دوست‌داشتنی کودک تنبل را تهیه کنید؛ طبق یک برنامه‌ریزی مشخص به او اعلام کنید که برای هر میزان از تکالیف از چه میزان از پاداش‌ها می‌تواند برخوردار باشد.

منبع: نشریه خانه خوبان، 101

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/760>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/Untitled.png> [1]