



تاریخ
۲۹
آبان
۱۴۰۱
یکشنبه

## تنبیه بدنی کودکان؛ کارساز یا مخرب؟



اجرا کنید تا برای کودک عادی و بی‌تاثیر نشود. مهم‌ترین نکته درباره تنبیه کودک این است که تنبیه بدنی در آن هیچ جایی ندارد. حتی در آخری مرحله هم استفاده از تنبیه بدنی کودک کار بسیار اشتباهی است.

**بروز رفتارهای ناهاجمی و خشونت‌آمیز**

اغلب کودکانی که تنبیه بدنی را تجربه می‌کنند، عموماً این رفتار و خشونت را از والدین خود می‌آموزند و آن را به عنوان یک رفتار همیشگی و راه‌حلی برای مسائل مختلف به کار می‌گیرد. این رفتار پرخاشگرانه را نسبت به هر کسی و خصوصاً همسالان خودش اعمال می‌کند و به مرور زمان این رفتارها در او تقویت می‌شوند.

**عدم یادگیری روش‌های حل مسئله**

حل مسئله یک توانایی بسیار مهم در کودک است که باید آن را در سال‌های ابتدایی زندگی خود بیاموزد و این توانایی و مهارت را در خود تقویت کند. با انجام تنبیه بدنی این توانایی در کودک شکل نمی‌گیرد و یا بسیار ضعف می‌شود. در نتیجه کودک می‌آموزد که هر مشکلی را با خشونت، پرخاش و کتک کاری حل کند. همین مسئله قادر است در بزرگسالی از کودک فرد بزهکاری را بسازد که مدام درگیری ایجاد می‌کند و مسائل را بدون منطق و با دعوا پیش می‌برد.

**ایجاد آسیب جسمی**

در بسیاری از موارد تنبیه بدنی به بروز آسیب‌های جسمی، ضربه، خونریزی، شکستگی و در موارد شدیدتر، مرگ منجر می‌شود. بنابراین تنبیه بدنی یکی از بدترین انواع تنبیه است که علاوه بر ایجاد آسیب روانی در کودک، جسم و جان او را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد.

**عدم یادگیری مهارت‌های اجتماعی**

کودکی که با تنبیه روبه‌رو است مهارت‌های اجتماعی و روابط میان فردی را یاد نمی‌گیرد. به همین دلیل در برقراری ارتباط با افراد دیگر بسیار ناقص عمل می‌کند.

**آیا تربیت بدون تنبیه بدنی کودک امکان‌پذیر است؟**

شاید تعجب کنید، اما بسیاری از والدین، بر این باورند که تربیت فرزند بدون به‌کارگیری تنبیه بدنی ممکن نیست. در صورتیکه به این شکل نیست. کودکان شبیه به یک خمیر نرم هستند که در سال‌های ابتدایی زندگی به دست ما، در جایگاه پدر و مادر، بزرگتر، مربی و … شکل می‌گیرن. بنابراین رفتارهایی که کودک بروز می‌دهد، در بسیاری از مواقع در گرو نوع رفتار ماست. خیلی وقت‌ها رفتارهای کودک، دلایل بسیار ساده و حتی معصومانه‌ای دارد که با یک تذکر کوتاه اصلاح می‌شود. بنابراین هیچ نیازی به انجام تنبیه بدنی کودک نیست و می‌توان از روش‌های درست آن را اصلاح کرد.

برای رسیدن به این هدف فقط لازم است به درستی کودک و شیوه رفتاری و تربیتی مناسب را بیاموزید.

**اگر هیچکدام از روش‌های تنبیهی درست، موثر نبود چه کنیم؟**

والدین زیادی وجود دارند که می‌پرسند اگر هیچکدام از روش‌های تنبیهی درست، موثر نبود چه کنیم؟ در پاسخ به این سوال باید گفت اگر واقعا تمامی روش‌های صحیح تنبیهی را به کار گرفتید اما واقعا به پاسخ درستی نرسیدید، باز هم نباید به سراغ تنبیه بدنی کودک بروید.

در بسیاری از موارد رفتارهای نابهنجار کودک نشان از یک مشکل اساسی‌تر دارد و خیلی اوقات تشخیص آن به سادگی ممکن نیست. در این شرایط نیاز به حضور یک فرد متخصص در زمینه کودک احساس می‌شود. بنابراین اگر از هر راه و روشی برای پرورش فرزند خود استفاده کردید و به نتیجه مطلوبی نرسیدید، به جای روی آوردن به تنبیه بدنی، از یک مشاور کودک کمک بگیرید. وجود یک مشاور متخصص کودک به خوبی کمک می‌کند که ریشه رفتارها و مشکلات کودک را پیدا کنید و بیماری‌های روانشناختی احتمالی را در او تشخیص دهید.

برای مثال تنبیه بدنی کودک بیش فعال بدون آن که بدانید کودک مبتلابه بیش فعالی است، اختلال او را تشدید می‌کند.

## چند مورد از عواقب تنبیه بدنی



در بیشتر موارد، پدر و مادر از سر ناچاری مجبور می شوند کودک خود را تنبیه کنند. هنگام تنبیه بدنی کودک، پدر و مادرها می گویند تمام روش های دیگر را برای مدیریت رفتار بد کودک امتحان کرده‌اند و متأسفانه تنها راهی که باقی می ماند استفاده از زور است. متأسفانه به زودی والدین عادت می کنند که به محض انجام کار اشتباه توسط فرزندان، او را کتک بزنند.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: تنبیه بدنی کودکان

البته تنبیه بدنی راه آسانی برای کنترل رفتارهای بد کودک است. در برخی موارد والدین به دلیل ترس یا عصبانیت فرزندان خود را کتک می‌زند.

**کتک زدن کودکان چه عوارضی دارد؟**

**۱- تنبیه بدنی، خشونت ایجاد می کند**

کودکان رفتار اطرافیان خود را مشاهده و از آن الگو برداری می کنند و مطمئناً این رفتارها توسط او تقلید می شود. تنبیه بدنی کودک توسط پدر یا مادر این ذهنیت را به کودک می دهد که صدمه زدن به افراد کوچکتر اشکالی ندارد. اگر بخواهید فرزندان را با کمر بند تنبیه کنید، به طور خودکار به او مجوز ضربه زدن به اطرافیانش را می دهید.

**۲- بر روی شخصیت کودکان تأثیر منفی می گذارد**

تنبیه بدنی بیشتر از آسیب جسمی، آسیب عاطفی به کودک وارد می‌کند. فرزند شما به احتمال زیاد با کتک خوردن اعتماد به نفسش کاهش پیدا می‌کند. تنبیه کودک باعث می‌شود او نسبت به خودش تصوری منفی پیدا کند که او پسر یا دختر «بلدی» است، و این تصورات در طولانی مدت مانند یک زخم کهنه در او باقی می‌ماند.

**۳- ارزش های والدین را بی ارزش می کند**

با کتک زدن کودکان ممکن است برای لحظه ای احساس رضایت داشته باشید، اما مطمئناً در درازمدت حال شما را بدتر می‌کند. به احتمال زیاد فرزندان بعد از تنبیه بدنی از شما می‌ترسد، اما کمی بعد اینکه تنبیه شد، اثرات منفی آن را خواهید دید.

**۴-بر سلامت روانی کودکان تأثیر منفی می گذارد**

کتک زدن کودک در دوران نوزادی می تواند تأثیر منفی بر خلق و خو و رفتار آنها داشته باشد. هرچه تعداد تنبیه های بدنی کودکان بیشتر باشد، احتمال سرپیچی آنها از والدیشان بیشتر می شود. تنبیه بدنی بر سلامت روان کودک تأثیر می گذارد و باعث مشکلات شناختی می‌شود.

**۵- کتک زدن کودکان موثر نیست**

کتک زدن و تنبیه بدنی کودک هیچ فایده ای برای کاهش رفتارهای بد فرزندان شما ندارد. کتک زدن برای تربیت کودک شما نیز مزایایی ندارد!

**۶-کودکان سرکش تر و خشمگین تر می شوند**

پدر و مادر با تنبیه کردن کودک نه تنها خودشان تحت تأثیر این خشم قرار می‌گیرند، بلکه پدر خشونت را در فرزندان خود نیز می‌کارند. این بدان معناست که فرزند شما در بزرگسالی به احتمال زیاد با مشکلات عاطفی مواجه می‌شود. با تنبیه بدنی کودک مشکلات به سادگی حل نمی‌شوند، بلکه افزایش می‌یابند.

**۷- والدین با تنبه بدنی خودشان از کنترل خارج می شوند**

تنبیه بدنی کودک توسط پدر یا مادر در ابتدا برای مهار برخی رفتارها به عنوان یک تنبیه سبک شروع می‌شود. با این حال، مرز بسیار باریکی بین انضباط و صدمه فیزیکی وجود دارد که می‌تواند به راحتی پس از مدتی فراموش شود. برای مثال، اگر کودک تان یک کار اشتباه را دوباره تکرار کرد، ممکن است بخواهید تا زمانی که رفتار درست را یاد بگیرد، محکم تر او را تنبیه کنید. بنابراین، کتک زدن کودکان می‌تواند یک گزینه بد برای تربیت فرزندان باشد.

**۸-عزت نفس کودکان را کاهش می دهد**

یک پژوهش مشاوره کودک، نشان داد کودکانی که در زمان رشد تحت تنبیه بدنی قرار می‌گیرند، در بزرگسالی رفتارهای ضداجتماعی و حتی خودمحوارانه از خود نشان می‌دهند.

**۹-کودکان را چاق و افسرده می کند**

تنبیه بدنی کودک توسط والدین ممکن است باعث چاقی در بزرگسالی شود. چاقی ناشی از پرخوری و کم تحرکی واکنشی برای فرار از موقعیت های ناخوشایند است. چاقی باعث می شود که افراد به‌طور فزاینده‌ای گوشه‌گیر شوند. تجربیات منفی تنبیه در دوران کودکی پیامدهای طولانی‌مدتی در بزرگسالی به شکل ناامیدی، افسردگی و سوء مصرف مواد دارد.

**۱۰-کتک خوردن خطرات بد را زنده می کند**

خطرات کتک خوردن کودک توسط مادر یا پدر می تواند وقایع لذت بخش و شادی آور در دوران بزرگسالی را خراب کند. متأسفانه ما بیشتر وقایع آسیب زا را به یاد می آوریم تا وقایع خوشایند. را یکی از اهداف

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۵۰۶
سال
یست و هشتم

تربیت درست کودک این است که بانگ حافظه فرزندان خود را با صدها و شاید هزاران خاطره دلپذیر پر کنند.

**روش های جایگزین تنبیه بدنی کودکان:**

اگر از خود می‌پرسید که چگونه می‌توان بدون کتک زدن، کودک را تنبیه کرد؟ در اینجا هفت روش انضباطی جایگزین تنبیه بدنی کودک وجود دارد که می‌توانید برای تربیت فرزندانتان از آن استفاده کنید.

**ابراز مخالفت**

ساده ترین و موثرترین راه برای تغییر رفتار کودک این است که به او بفهمانید که شما آن رفتار را تایید نمی کنید. اعتراض خود را به وضوح بیان کنید و دلیل آن را توضیح دهید. وقتی فرزند شما ناامیدی یا عدم تایید شما را مشاهده می کند، ممکن است رفتار ناپسندش را تغییر دهد زیرا فرزند شما به تایید شما نیاز دارد.

عدم تایید زمانی موثر است که به وضوح حداقل یک بار بیان شود. نق نزنید، جریان را کش ندهید. مخالفت شما باید با صراحت و جدیت بیان شود، اما سعی کنید بدون خشم باشد.

**یک بحث کوچک**

وقتی مشکلی پیش می آید، اولین و بهترین پاسخ معمولاً این است که بشنیدید و در مورد آن صحبت کنید. اغلب، تعامل موثر یا کودک، برای تغییر رفتار یا اطمینان از عدم تکرار برخی رفتارهای نادرست مورد نیاز است.

با صحبت کردن به فرزندانتان بگویید که این رفتار نادرست برای آنها چه پیامد هایی دارد. بچها گاهی برای درک نتیجه رفتارشان و پیامدهای بعدی به کمک شما نیاز دارند.

**نادیده گرفتن**

زمانی که رفتار بد کودک شما زیاد آزاردهنده نیست، گاهی اوقات بهترین واکنش نادیده گرفتن آن است. نادیده گرفتن رفتار نادرست مستلزم:

تصمیم گیری فعالانه برای نادیده گرفتن آن.

توجه کردن با سکوت در حالی که فعالانه آن را نادیده می گیرید.

ایجاد یک چهره بدنی آرام و صاف و بدون عاطفه.

مطمئناً هیچ گاه نباید از چیزهای خطرناک و مضر برای سلامت کودک غافل شوید. به عنوان یک پدر یا مادر، باید بدانید چه چیزی را نادیده بگیرید و چه زمانی آن را نادیده بگیرید.

بچه‌ها اغلب رفتارهای آزاردهنده را امتحان می‌کنند و هر چه بیشتر مورد توجه قرار بگیرند، این رفتارها را بدتر می‌کنند. نادیده گرفتن هزینه کمتری دارد و اغلب موثر است. دلیل اینکه چرا کودکان اینگونه رفتار می‌کنند این است که فرزند شما، جلب توجه منفی را بیشتر از عدم توجه دوست دارد.

**جداسازی و جایگزینی**

موقعیتی را فرض کنید که بچه ها بر سر یک شیء با هم دعوا می کنند، در این حالت آن را بردارید و با چیز دیگری جایگزین کنید. اگر کودکی را از یک چیز جدا می کنید، سعی کنید که آن را با چیزی بهتری که منجر به رفتار بدی نمی شود جایگزین کنید.

دو قانون مهم:

جداسازی و جایگزینی هر گز نباید با خوشحالی انجام شود.

فقط زمانی کودک را از چیزی محروم کنید که آن به رفتار نادرست او مرتبط باشد.

**هشدار و اخطار**

زمانی که فرزند شما شروع به کار بدی می کند، اولین کاری که باید انجام دهید این است که به او هشدار دهید. در بسیاری از موارد با هشدار دادن بدرفتاری پایان می یابد!

هشدار با تهدید یکی نیست. هشدارها به سادگی کودک را در حالت توجه قرار می دهد که این رفتار باید اکنون متوقف شود، وگرنه عواقبی خواهد داشت. بهترین هشدارها به صراحت محدودیت و پیامدهای مربوطه را بیان می کند.

اخطارها فقط در صورتی جواب می دهند که فرزندان باور داشته باشد که شما آن را انجام خواهید داد. والدینی که بیشترین موفقیت را در هشدارها دارند، آنهایی هستند که از انجام هر هشداری هراسی ندارند. سعی کنید در این موارد ثابت قدم باشید. این کار برای فرزندان امنیت ایجاد می کند و تضمین می کند که به حرف شما گوش داده می شود.

## تنبیه بدنی فرزندان؛ اشتباهی که نباید تکرار کرد

بتواند بفهمد که چرا رفتارشان اشتباه است.

برخی افراد انواع دیگری از تنبیه، مانند گرفتن امتیازات کودک را پیشنهاد می‌دهند. باین‌حال، این تنبیه‌ها نیز همان نتایج تنبیه بدنی را به همراه دارند.

گزینه‌های مؤثر برای تنبیه، روش‌هایی هستند که کمک کنند تا کودکان از اشتباهات خود درس بگیرند و به شکلی سالم رشد کنند.

**۱- با فرزند خود صحبت کرده و مشکل را برطرف کنید**

یکی از روش‌های جایگزین برای تنبیه بدنی، گوش دادن به فرزندان است که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا ابراز نظر کنند. مراقب باشید با گفتن اینکه می‌دانید او چه احساسی دارند، کار را خراب نکنید. بسیاری از گفتگوها به این دلیل به پایان می‌رسند، زیرا والدین قبل از آنکه کودک حرفش را بزند، به نتیجه می‌رسند؛ بنابراین کودک احساس می‌کند که نظر خود را بیان نکرده است.

حتی اگر می‌دانید چه چیزی ممکن است در ذهن فرزندان باشد، درباره آنچه می‌خواهد به شما بگوید کنجکاوی کنید. به‌این‌ترتیب، در آن‌ها احساس اطمینان و آمادگی را برای گفتگو با خود ایجاد می‌کنید. هنگامی‌که گفتگو شکل گرفت، هر دو باهم قادر خواهید بود راه‌حلی برای مشکل پیدا کنید.

**۲-عواقب اقدامات فرزندان را توضیح دهید**

گفتن چیزهایی مانند این که اگر این کار را انجام بدهی، دیگر دوست ندارم فقط باعث می‌شود کودک از شما بترسد و به شما احترام نگذارند. ضمن آن‌که این عبارات سلبی به آن‌ها آموزش نمی‌دهد که چگونه باید رفتارشان را تغییر دهند.

پس با فرزندان راجع به عواقب و نتایج اعمال و اقداماتشان صحبت کنید. بگذارید آن‌ها درک کنند که اعمالشان چه عواقبی دارد. برای آن‌ها توضیح دهید که این عواقب چگونه می‌تواند اطرافیان آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. فراموش نکنید که وقتی فرزندان به‌درستی رفتار کرد، به او تبریک بگویید. بدین ترتیب آن‌ها یاد می‌گیرند که کار درست چیست.