

# واکاوی علل اختلال لجبازی در کودکان و راه کارهای درمان آن

راحله لطفی پور\*

سنا خلف حیاوی\*\*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۳ / تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳

## چکیده

یکی از رایج ترین اختلالات بالینی در کودکان، اختلال لجبازی است. لجبازی عبارت است از پافشاری بر روی نظر و عقیده خود و مخالفت با نظر و عقیده دیگران یا مقاومت در مقابل هر چه که منافع و مصالح شخص را به خطر می اندازد. این رفتار ناسازگارانه، که در بسیاری از کودکان به چشم می خورد، نوعی نمایش احساس نفرت و خصومت نسبت به والدین و اطرافیان است. لجبازی و نافرمانی ممکن است به صورت آگاهانه و از روی اراده و یا به صورت ناآگاهانه و بر اثر عادت صورت پذیرد و غالباً ریشه در تربیت خانوادگی و شرایط حاکم بر خانواده دارد. این اختلال می تواند به اشکال گوناگون از جمله عدم همکاری، مشاجره، حاضر جوابی، نافرمانی و رفتار خصمانه خود را نشان دهد. درمان اختلال لجبازی، عمدتاً مبتنی بر اصلاح رفتار والدین، آموزش روان شناختی کودک، آموزش های ترکیبی (والدین - کودک) و دارودرمانی است.

\* دانش آموخته مدرسه علمیه الزهراء علیها السلام اهواز ra.lotfipour@gmail.com

\*\* دانش پژوه مدرسه تخصصی سطح چهار معصومیه قم

باتوجه به اهمیت جایگاه و نقش محوری کودکان در ساختار آینده جامعه و میزان بالای شیوع این اختلال در آنان و همچنین پیامدهای نامطلوبی که می‌تواند در پی داشته باشد، در این مقاله، با استفاده از روش توصیفی، علل مختلف لجبازی کودکان و شکل‌های بروز آن را بررسی نمودیم و به بیان راه‌حل‌های مفید در این زمینه پرداختیم.

**کلیدواژه‌ها:** اختلال لجبازی، درمان، کودکان، نافرمانی



## مقدمه

سال‌های ابتدای کودکی، مهم‌ترین سال‌های حیات هر فرد محسوب می‌شوند. به طوری که تجربیات این سال‌ها زیربنای زندگی آینده کودک را تشکیل می‌دهد. اغلب والدین در سنین خاصی در مورد لجبازی کودک خود، به مشکل برمی‌خورند. راه حل مقابله با این مشکلات، آشنایی والدین با برخی از راهکارهای مقابله با لجبازی در کودک است؛ زیرا لجبازی کودک نشانه‌ای از شروع استقلال کودک است که می‌بایست در مسیر درست هدایت شود. لجبازی در کودک کاملاً طبیعی است هر کودکی تا حدی لجبازی می‌کند؛ چون این طبیعت آنهاست که محیط اطرافشان را آزمایش کنند و بفهمند تا کجا می‌توانند جلو بروند با این حال کودکان حدود مرز خود را نمی‌شناسند و این وظیفه والدین آنهاست که برای کودک محدودیت‌هایی را مشخص کنند. اینجاست که نقش پدر و مادر پررنگ‌تر می‌شود.

اگر فرزند لجبازی دارید، بهتر است در ابتدا علت رفتار کودک را درک کنید. مهم‌ترین دلیل لجبازی کودکان، تلاش برای جلب توجه دیگران است. در دنیای پرمشغله امروزی، والدین وقت زیادی برای فرزندان خود ندارند و همین امر موجب بی‌توجهی آنها نسبت به کودکان می‌شود. کودکانی که تشنه توجه والدین خود هستند، سعی می‌کنند از راه‌های مختلفی توجه آنها را به خود جلب کنند. بنابراین، بهتر است کمی منطقی باشید و فرزندان را درک کنید. علاوه بر جلب توجه، عواملی دیگری نیز زمینه‌ساز لجبازی کودکان هستند. حال با توجه به شیوع اختلال لجبازی در کودکان و تبدیل شدن آن به اختلال‌های دیگر در صورت برطرف نشدن، در این نوشتار با استفاده از روش توصیفی به بیان علل





مختلف لجبازی کودکان و ارائه راهکارهای مفید در این زمینه پرداخته شده است.

### مفهوم لجبازی

«لجبازی»، یعنی فرد بر روی نظرات و عقیده‌های خود و مخالفت با نظرات و عقیده‌های دیگران پافشاری نماید که این مخالفت، گاه آگاهانه و گاه ناآگاهانه صورت می‌پذیرد. اصولاً لجبازی یک نوع رفتار و واکنش نامطلوب است و از این احساس که فرد فکر می‌کند در حال شکست خوردن است، نشئت می‌گیرد. به همین دلیل، فرد گمان می‌کند که باید قدرت خود را به اطرافیان نشان دهد. مدام موضوع مورد بحث را کش می‌دهد و تا زمانی که فرد مقابل کوتاه نیاید سرسازگاری با وی نمی‌گذارد (www.tebyan.net).

اگر فرزند شما چیزی درخواست می‌کند یا می‌خواهد کاری انجام دهد، به معنای لجبازی او نیست. تفاوت‌های اندکی میان کودکان لجباز و سخت‌کوش وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید (www.rasekhoon.net).

کودکان لجباز برای رسیدن به خواسته‌های خود، دست به کارهای مختلفی می‌زنند. پافشاری کودک برای رسیدن به خواسته‌ها به حدی زیاد است که از خجالت‌زدگی والدین در مقابل دیگران ابایی ندارند. کودکان باهوش نیز اغلب لجباز هستند و برای به کرسی نشاندن حرف خود، بسیار راسخ هستند. معمولاً لجبازی به صورت‌های مختلفی چون آسیب رساندن به خود و دیگران، ناسزاگفتن، دعوا و فریاد کشیدن، شکستن لوازم خانه و... در فرد بروز می‌یابد. روان‌شناسان معتقدند که علل اصلی بروز رفتار لجبازی در

افراد، پایین بودن اعتماد به نفس، عدم داشتن خودباوری و کمبودهای درونی و خانوادگی است. فرد لجباز نه تنها در زندگی شخصی و فردی اش باید با مشکلات عدیده‌ای دست و پنجه نرم کند، بلکه زندگی اجتماعی اش نیز زیر سؤال است. در واقع تنهایی و گوشه نشینی عاقبت بیشتر این گونه افراد استری؛ زیرا معمولاً همه انسان‌ها از فرد لجباز و یک‌دنده فرار کرده و حاضر به تحمل وی نمی‌باشند (تویسرکانی، ۱۴۰۰، ص ۱۲).

### خصوصیات و ویژگی‌های کودکان لجباز

کودکان لجباز معمولاً در بسیاری از امور سرناسازگاری دارند و به برخی رفتارها و اعمال اقدام می‌نمایند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود: این افراد نه تنها هرگز اشتباهات خود را نمی‌پذیرند، بلکه بسیار مصرند که رفتار و عملشان کاملاً درست بوده و فرد مقابل اشتباه کرده است. البته باید بدانید که لجبازی کردن تا حدودی در بین کودکان معمول است. این مشکل با گذشت زمان به طور طبیعی برطرف می‌شود. اما اگر کودک شما مدت طولانی لجبازی می‌کند، یا لجبازی او روز به روز بیشتر می‌شود، باید بیشتر به آن توجه کنید. مقاومت افراد در برابر حرف و اعمال فرد لجباز برای او بدین معناست که فرد مقابل قصد دشمنی با او دارد. به همین دلیل، سعی می‌کند دشمنی اش را تلافی کرده و او را اذیت کند آن‌ها هرگز قادر به تحمل اشتباهات اطرافیان نبوده و مدام آن‌ها را به خاطر اشتباهاتشان سرزنش و تحقیر می‌کنند. افراد لجباز برای اذیت دیگران اقدام به اعمالی چون زدن حرف‌ها یا انجام امور و کارهایی که فرد مقابل به آن‌ها حساس بوده و از آن‌ها اذیت می‌شود، کتک کاری، تحقیر فرد مقابل و ... می‌نمایند (همان).





افراد لجباز یک سری ویژگی‌ها و خصوصیات خاص دارند که به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم:

- هیچ چیز غیرممکنی برای کودکان لجباز وجود ندارد. آنها می‌خواهند هر کار غیرممکنی را انجام دهند و برای رسیدن به آن اصرار می‌کنند.  
- کودکان لجباز خواسته‌های مکرری دارند و دائماً با والدین خود بحث می‌کنند. صحبت کردن با این کودکان بی‌فایده بوده و مانند آب در هاون کوبیدن است!

- این کودکان شرایطی را ایجاد می‌کنند که باعث ناراحتی همه می‌شود.  
- کودکان لجباز عصبانی می‌شوند و برای رسیدن به خواسته‌های خود، به اعمال مختلفی متوسل می‌شوند.  
- آنها تحریک پذیر هستند.

- کودکان لجباز از قوانین و دستورالعمل‌ها پیروی نمی‌کنند.  
- به خاطر مسایل کوچک و پیش پا افتاده، آشوب به پا می‌کنند.  
- کارهای احمقانه انجام می‌دهند و خود را در معرض خطر قرار می‌دهند.  
- برای اصلاح کردن دیگران و اشتباهات آنها، پافشاری می‌کنند.  
- در هر مسئله‌ای حرف خود را مطرح می‌کنند و سعی می‌کنند که در بحث برنده شوند.

- از دیگران سوء استفاده می‌کنند.

- به هیچ کس اعتماد نمی‌کنند.

- نسبت به مسایل نگرش انتقادی دارند (پنتلی، ۱۴۰۰، ص ۱۸).

## بررسی علل لجبازی کودکان

کودکان با ذهنیتی مختص خودشان متولد می‌شوند. بعضی از کودکان نسبت به سایرین لجبازتر هستند. همه کودکان گاهی لجبازی می‌کنند و این رفتار می‌تواند علل گوناگونی داشته باشد.

### علل روانی

۱. اختلال نافرمانی-چالش‌گری: این اختلال که به آن "نافرمانی مقابله جویانه" هم گفته می‌شود، نوعی اختلال روانی است که طرز تفکر، عملکرد و رفتار کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکان مبتلا به این اختلال، بر چیزهای کوچک اصرار می‌ورزند و به سخنان بزرگترها گوش نمی‌دهند. این اختلال ممکن است بعدها به اختلال شخصیت تبدیل شود (لطفی کاشانی، ۱۳۹۸، ص ۱۰۳).
۲. کودک آزاری: بعضی اوقات کودکان حوادث ناخوشایندی را پشت سر می‌گذارند که حتی والدین هم از آنها بی‌اطلاع هستند. چنین حوادثی تأثیر قابل توجهی در رفتار کودکان دارد. کودکان به دلایلی مانند کودک آزاری، از جامعه بیزار می‌شوند، از صحبت کردن با مردم پرهیز می‌کنند، تحریک پذیر می‌شوند و از والدین سرپیچی می‌کنند و همین امر دلیلی برای لجبازی آنها است (همان، ص ۱۰۵).
۳. سندرم داون: کودکان مبتلا به سندرم داون معمولاً لجباز هستند. در واقع سندرم داون یک بیماری ژنتیکی است که به دلایل اختلالات کروموزومی بوجود می‌آید (امیری و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲).
۴. اختلال کم توجهی- بیش‌فعالی: یا اختلال نقص توجه و بی‌فعالی نوعی





اختلال رفتاری ست که در آن کودک قادر به تمرکز روی یک چیز نیست و با عصبانیت و لجبازی رفتار می‌کند (همان، ص ۲۵).

### علل اجتماعی

۱. استرس: استرسی که بچه‌ها از مدرسه، دوستان و یا در خانه می‌گیرند نیز باعث لجبازی آنها می‌شود. استرس باعث بروز رفتارهایی در کودک می‌شود که کنترل آن دشوار است. کودکانی که تحت استرس قرار می‌گیرند ممکن است رفتارهایی مانند نخوردن غذا، اصرار در مدرسه نرفتن و گوشه‌گیری را از خود بروز دهند (صیاد شیرازی، ۱۳۸۹، ص ۱۷).

۲. رفتار والدین: رفتار نامناسب و لجبازی کردن با کودک، باعث لجبازی او می‌شود. ارتباط والدین با فرزندان، ذهن آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بی‌توجهی و گوش نکردن به حرف‌های کودک هم می‌تواند باعث لجباز شدن او شود (شاه‌علی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۱۸).

۳. انتظارات زیاد: گاهی اوقات کودکان به دلیل انتظار زیاد والدین، لجبازی می‌کنند. در واقع والدین به دلیل انتظارات زیادی که از فرزندشان دارند، فشار زیادی به آنها وارد می‌کنند. توقعاتی مانند شاگرد اول شدن و برنده شدن در مسابقه، می‌تواند کودک را لجباز و تحریک پذیر کند (همان، ص ۲۲).

۴. بی‌توجهی: گربه کودکان بی‌توجهی کنید، از آنها بخوبی مراقبت نکنید و یا غافل شوید، شاهد رفتارهایی مانند لجبازی در آنها خواهید بود (بهادری ایلخچی، ۱۳۹۰، ص ۱۹).



## علل بیولوژیکی

گاهی اوقات پشت لجبازی کودکان، دلایل بیولوژیکی نهفته است که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. این علل بیولوژیکی به شرح زیر است (مفیدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱):

۱. سیگار کشیدن در دوران بارداری: دلیل اصلی لجبازی برخی کودکان، سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری است (همان، ص ۱۷).
  ۲. مصرف الکل: نتایج یک مطالعه نشان داد، مادرانی که الکل زیادی می‌نوشند، می‌توانند فرزندان خود را تحت تأثیر قرار دهند و همین امر زمینه‌ای برای لجبازی کودکان را فراهم می‌کند (همان، ص ۱۸).
- علل ژنتیکی: دانشمندان تخمین می‌زنند که ۲۰ تا ۶۰ درصد رفتار کودکان ماهیت ژنتیکی دارد.. به همین دلیل، می‌توان گفت که لجبازی از خصوصیات ژنتیکی برخی کودکان است (تبرایی، ۱۳۹۳، ص ۴).
- بنابراین، کودکان همیشه مقصر نیستند. گاهی اوقات لجبازی کودکان، به دلیل بی‌کفایتی والدین یا عوامل پنهانی اتفاق می‌افتد که ما از آن بی‌اطلاع هستیم. کمی فکر کنید و ببینید که دلیل لجبازی کودک جزء کدامیک از موارد فوق است. حرف گوش نکنی کودک در بیشتر اوقات، با واقعیت‌هایی همراه است. این واقعیت‌ها مستقیماً با زندگی روزمره کودک مرتبط است.
- اجازه ندهید رفتار سرکش فرزندتان شما را آزار دهد. در عوض، دلایل زمینه‌ای رفتار آن‌ها را یاد بگیرید و از روشی درست به آن رسیدگی کنید. در ادامه به چند دلیل احتمالی برای رفتار پرخاشگرو سرکش فرزند شما می‌پردازیم (حیدری، ۱۳۷۴، ص ۳۵).





### اثبات کنترل و استقلال

در دوران رشد، کودکان دوست دارند کنترل قابل توجهی بر زندگی خود داشته و به دنبال استقلال باشند. آن‌ها دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند در نوع لباسی که می‌پوشند، شخصی که با او معاشرت می‌کنند، فعالیتی که در زمان آزادشان به آن می‌پردازند و... کنترل داشته باشند. بنابراین، ممکن است زمانی که شخصیت‌های معتبری مسئولیت را به عهده می‌گیرند، یا شما به توانایی تصمیم‌گیری آن‌ها شک می‌کنید، واکنش نشان دهند یا سرکشی کنند. اجازه دهید آن‌ها آزادی بیشتری را تجربه کنند. اما در عین حال، به آن‌ها یاد دهید که آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتری نیز به همراه دارد (همان، ص ۳۷).

### کشف هویت خود

در جریان رشد کودکان، آن‌ها هویت خود را کشف می‌کنند؛ چرا که مسائل را زیر سوال می‌برند و از خود می‌پرسند: «من می‌خواهم در زندگی چه کاری انجام دهم؟» «در حال انجام چه کاری هستم؟» «چه کسی هستم؟» و...، تا تلاش کنند و پاسخ‌هایی برای درک فردیت خود پیدا کنند. زمانی که والدین به فرزندان کمک نمی‌کنند تا درباره هویت خود بیشتر بفهمند، ممکن است نشانه‌هایی از پرخاش را ابراز کنند (آیتی، ۱۳۹۴، ص ۷).

### سنجیدن شرایط

گاهی اوقات، کودکان ممکن است کاری انجام دهند یا به روش خاصی عمل کنند، تا از قابل قبول بودن رفتارشان اطمینان حاصل کنند. کودکان



علاقه زیادی به امتحان کردن دارند. بنابراین، آن‌ها ممکن است کاری کنند تا صبر شما را امتحان کنند و ببینند قبل از مواجه شدن با عواقب یک عمل، تا چه جایی می‌توانند آن را ادامه دهند (همان، ص ۱۰).

### تسلیم شدن در برابر فشار همسالان خود

نه تنها در دوره راهنمایی، بلکه حتی در دوره پیش دبستانی، همسالان بر کودکان تأثیر می‌گذارند. آن‌ها تقریباً هرکاری انجام می‌دهند تا با همسالان خود سازگار شوند و احساس کنند پذیرفته شده‌اند. زمانی که کودکان تسلیم فشار همسالان خود می‌شوند، در همین جریان، از مسیر خود خارج می‌شوند. به جای اینکه خودشان باشند، مانند دیگران رفتار می‌کنند. بنابراین، به جای گوش دادن به والدین یا اعضای خانواده، آن‌ها به سمت دیگری نگاه می‌کنند و آنچه را که فکر می‌کنند درست است انجام می‌دهند (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۷).

### جلب توجه

این امر برای کودکان طبیعی است که به دنبال توجه و تأیید باشند. گاهی اوقات، زمانی که شما مشغول هستید و در دسترس نیستید، آن‌ها تقریباً هرکاری را برای جلب توجه شما انجام می‌دهند. عدم توجه می‌تواند موجب شود کودکان از راه‌های اشتباهی به دنبال آن باشند و رفتار سرکش یکی از این راه‌ها می‌باشد (عزیزی، ۱۳۹۶، ص ۳۳).

### مقابله با یک مشکل اساسی

گاهی اوقات، رفتار سرکش ممکن است با مشکلات اساسی تحریک شود،



مانند قلدری، اعتماد به نفس پایین و اضطراب. این موارد را به عنوان یک رفتار معمولی در کودکان تلقی نکنید و به رفتار کودک خود بسیار توجه کنید. از مراقبین یا معلمان کمک بگیرید تا ریشه مشکل را پیدا کنید (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۲۹).

### راهکارهای درمان لجبازی کودکان

در درمان، هدف این نیست که کودکی را تربیت یا درمان بکنیم، تا آرام همچون بره باشد و از همه دستوره‌های والدین اطاعت بی چون و چرا کند. درمانگران والدین را آموزش می‌دهند که چگونه رفتار لجبازانه کودک را تعدیل و رفتار مناسب را در وی تقویت کنند؛ چون واکنش پدر و مادر در برابر لجاجت و سرکشی کودک نیز در رفتار لجوجانه او تاثير می‌گذارد (قربانزاده، ۱۳۹۳، ص ۱۳۸).

در ادامه به برخی از موارد اشاره می‌کنیم.

#### ۱. از کودک لجباز خود راجع به دلیل لجبازی اش سؤال کنید

این عوامل باید به دقت بررسی شوند، ولی اگر کودک شما فقط اخیراً دچار قدری سرکشی و بد خلقی شده و به دیگران احترام نمی‌گذارد، به سادگی با او حرف بزنید و از او بپرسید علت چیست؟ می‌توانید به کودک سرکش خود بگویید که اخیراً متوجه تغییرات او شده‌اید و اینکه او با قبل فرق کرده و حس می‌کنید مشکلی دارد. با کمک خود کودک، شما می‌توانید علت اصلی را پیدا کنید. این اولین مرحله در کمک به کودک سرکش برای عوض کردن رفتارش می‌باشد (تهرانی دوست، ۱۳۹۷، ص ۳۳).



## ۲. انتظارات معقول تعیین کنید

رعایت قوانین خانه، نشان دادن رفتار قابل قبول، به موقع خوابیدن و... از کودک انتظار می‌روند. این‌ها انتظارات معقولی هستند که لازم است از کودک خود داشته باشید؛ زیرا به کودک خود اهمیت می‌دهید و بهترین‌ها را برای او می‌خواهید. گاهی اوقات، کودکان ممکن است از انتظاراتی که والدین برایشان مشخص کرده‌اند، ناراضی باشند، به خصوص اگر آن‌ها غیرمنطقی باشند. انتظارات واقع‌بینانه‌ای را مطابق با سن، نقطه قوت و ضعف کودک خود قرار دهید و هیچ‌وقت او را با سایر کودکان مقایسه نکنید (همان، ص ۴۰).

## ۳. نظم و انضباط را به عنوان مجازات تلقی نکنید

ممکن است این طور به نظر برسد که با اعمال نظم و انضباط، کودک خود را تنبیه می‌کنید. با این وجود، نظم و انضباط بیشتر وسیله‌ای برای شرکت فعالانه کودکان برای کمک به شکل دادن به شخصیت اخلاقی آنها است. با وجود نظم و انضباط، ما به فرزندان خود می‌آموزیم که رفتار خود را کنترل کرده و خشمشان را مهار کنند. والدین کودکان سرکش می‌توانند با همراهی و کمک یک پرستار بچه خوب در خصوص این نظم و انضباط عملکرد بهتری داشته باشند. مجازات کودک می‌تواند به صورت مستقیم، با اشاره یا از دست دادن استفاده از وسیله‌ای باشد. اگرچه نظم و انضباط بسیار مؤثرتر از مجازات است، اما باید بدانید که به تلاش و زمان بیشتری نیاز دارد (هیمز، ۱۳۹۹، ص ۸۹).

## ۴. از سرگرمی‌های آموزشی استفاده کنید

ما به عنوان والدین باید مجموعه‌ای از سرگرمی‌های آموزشی مانند تماشای کانال‌های خوب و آموزنده تلویزیون را فراهم کنیم تا کودک بتواند چیزهای خوبی از



تلویزیون یاد بگیرد و از چیزهای بد، که موجب تشدید سرکشی می‌شود، دوری کند. سرگرمی برای کودک خوب است؛ زیرا موجب آرامش و لذت او می‌شود. بنابراین، وظیفه ما تهیه این سرگرمی‌ها برای فرزندمان است (همان، ص ۹۴).

#### ۵. به آن‌ها حق انتخاب دهید

گاهی اوقات، زمانی که یک کودک رفتار سرکشی دارد، احتمالاً به این دلیل است که حس شنیده شدن ندارد، یا می‌خواهد درباره راه و زمان انجام فعالیت‌ها نظر دهد. شما می‌توانید با حق انتخاب دادن به فرزندتان حس کنترل داشتن را برای آن‌ها ایجاد کنید. برای مثال، وقتی به آن‌ها می‌گویید اسباب‌بازی‌هایشان را جمع کنند، به جای اینکه به آن‌ها زمان مشخصی دهید، بگویید که باید اسباب‌بازی‌ها را قبل از شام یا قبل از خوابیدن جمع کنند (کرمی، ۱۳۹۴، ص ۱۸).

#### ۶. عشق بی‌نهایت و بی‌قید و شرط خود را به فرزندتان نشان دهید

حتی اگر فرزندتان موجب ناراحتی شما می‌شود یا از پس کارها به درستی بر نمی‌آید، باز هم به او ابراز علاقه کنید. به کودک بگویید که دلخوری شما به خاطر کارهای بد اوست نه خود او. خود را جای فرزندتان بگذارید، او را درک کنید و به حرف‌هایش گوش دهید و از فریاد زدن و عصبانیت بیش از حد دوری کنید (همان، ص ۳۲).

#### ۷. فرزند خود را تحسین کنید

دکتر گایدوس پزشک متخصص اطفال توصیه می‌کند که به عملکرد کودکان توجه داشته باشید. او می‌گوید: «تلاش کنید تا زمانی که کودکان به طور جدی کارهای خوبی انجام می‌دهند، از رفتار خوب او تعریف کنید.» همچنین وی خاطر نشان می‌کند: «وقت بگذارید تا به طور کامل به آنچه می‌گویند گوش دهید و در صورت لزوم با آنها موافقت کنید. اگر مخالف

خواست کودکان هستید، علت آن را برایشان توضیح دهید. در این صورت، از بروز رفتار پرخاشگرانه آنها جلوگیری می‌کنید» (عزیزی، ۱۳۹۶، ص ۱۶).

#### ۸. خودتان را جای آن‌ها بگذارید

هر داستانی دو طرف دارد. به طور مشابه، هر درگیری داستانی متفاوت از دید شما و فرزند شما دارد. اگر قول داده‌اید که فرزندان را به پارک می‌برید، اما به دلیل بارندگی نظرتان را تغییر داده‌اید، به جای نه گفتن، از دید او به مسائل نگاه کنید و دلیل آن را توضیح دهید. به این ترتیب، آن‌ها به دلیل اینکه قول خود را زیر پا گذاشته‌اید، رفتار سرکشی نخواهند داشت و شما موفق می‌شوید که موقعیت را دریابید (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۴).

#### ۹. به محیط اطراف کودک توجه کنید

ما باید قبل از سرزنش فرزندمان، به دوستان کودک یا اطرافیانش توجه کنیم؛ زیرا رفتار و اخلاق کودک می‌تواند ناشی از تأثیر بد دوست یا محیط باشد. دوران کودکی، دورانی است که در آن کودکان به راحتی از رفتار کسی که در نزدیکی آنهاست، تقلید یا پیروی می‌کنند. بنابراین، ما به عنوان والدین باید همیشه موقعیت فرزندمان را در خانه یا مدرسه مد نظر قرار دهیم (عزیزی، ۱۳۹۶، ص ۲۸).

#### ۱۰. محدودیت‌ها را تنظیم کرده و آنها را حفظ کنید

برای اینکه فرزندان از رفتارهای مناسب مورد انتظارشان مطلع شوند، وقت بگذارید. اما هنگامی که حد مرزهایی را تعیین کردید، حتماً به آن پایبند باشید. دکتر گایدوس می‌گوید: «ما باید این محدودیت‌ها را تعیین کرده، سپس آنها حفظ می‌کنیم.» وی اضافه می‌کند: «اگر فرزند شما مرتکب اشتباهی شود، باید بدانند که پیامدی منسجم در انتظار اوست و هیچ جای تعجب، مذاکره جدید و تلافی در مقابل محدودیت‌ها وجود ندارد.» قوانین واضحی را در اطراف خانه تنظیم کنید. مثلاً ساعت خواب، زمان بازی و زمان درس خواندن فرزندان را مشخص



کنید. همچنین می‌توانید از آن‌ها بخواهید بعد از غذا خوردن، ظرف‌هایشان را در سینک بگذارند، بعد از مدرسه یونیفرم‌های خود را در سبد لباسشویی قرار دهند و قبل از خوابیدن، دندان‌هایشان را مسواک بزنند. این قوانین برای کودکان مناسب می‌باشند و لازم است آن‌ها را کاملاً رعایت کنند. می‌توانید گاهی به آن‌ها برای رفتار خوبشان جایزه دهید و زمانی که رفتاری بی‌احترامی نشان می‌دهند، یا قوانین را رعایت نمی‌کنند، امتیازات را از آن‌ها بگیرید (پلنگ پوش، ۱۳۸۸، ص ۱۳).

#### ۱۱. احساسات خود را با فرزندتان در میان بگذارید

گاهی اوقات، فرزندتان ممکن است حس کند که شما تمام قدرت خانه را دارید، در حالی که آن‌ها هیچ قدرتی ندارند. با به اشتراک گذاشتن احساسات خود، تعادل را بازیابی کنید. زمانی که به آن‌ها می‌گویید رفتارشان نامناسب است، احساسات خود را نیز به آن‌ها بگویید. به عنوان مثال، زمانی که آن‌ها رفتار تندی نشان می‌دهند، یا بیشتر از ساعت خواب خود بیدار می‌مانند، به جای اینکه آن‌ها را مجبور کنید به رختخواب بروند، می‌توانید به آن‌ها بگویید: نگران این هستید که خواب کافی نداشته باشند و روز بعد بداخلاق باشند. همچنین، اگر آن‌ها در هنگام صحبت کردن شما کنار رفتند یا در را به هم کوبیدند، می‌توانید به آن‌ها بگویید که چقدر احساس بی‌احترامی می‌کنید. هنگامی که احساسات خود را به اشتراک می‌گذارید، کودک شما فهمیده‌تر و کمتر سرکش می‌شود (صیاد شیرازی، ۱۳۸۹، ص ۳۰).

#### ۱۲. به مشکل فرزندتان گوش دهید

کودک حرف گوش نکن، ممکن است در مدرسه یا خانه خود مشکلی داشته باشد که موجب رفتار بد او شود یا از این طریق می‌خواهد کسی او را درک کند. مهم است که ما به عنوان والدین به مشکلات فرزندمان گوش



دهیم؛ زیرا مخفی کردن مشکل موجب بزرگتر شدن آن می شود. بنابراین، رفتارهای نامناسب کودک تشدید می شود (پلنگ پوش، ۱۳۸۸، ص ۲۵).

### ۱۳. زمانی که می توانید، سازش کنید

اگر کودک شما می خواهد لباس نازکی را برای مهمانی در یک شب سرد بپوشد، به جای درگیری در یک نبرد، بهترین راه این است که سازش کنید. به آن ها پیشنهاد دهید که می توانند آن لباس را بپوشند، اما باید یک ژاکت یا کاپشن به همراه آن بیاورند. به جای اینکه با آنها با تندی پاسخ بدهید اگر با آنها درباره موضوعات جزئی به مصالحه برسید، برای برخورد با مسائل مهم تأثیر زیادی ایجاد می شود و کار شما بسیار آسانتر است (ماسوری، ۱۳۸۹، ص ۷).

### ۱۴. به فرزندتان جایزه دهید

گاهی اوقات لازم است که دگرمی بیشتری برای کودک فراهم کنید. یکی از بهترین راه های آموزش اطاعت به بچه ها، جایزه و پاداش دادن به کارهای خوب است. یک تکه آب نبات، یک برچسب، یک امتیاز، یک اسباب بازی جدید، یا برخی از پاداش های کوچک دیگر غالباً در تشویق اطاعت، به ویژه در کودکان کوچک تر شگفتی می آفرینند! فقط فراموش نکنید که این کار را همیشه نکنید؛ چون موجب شرطی شدن کودک می شود یا ممکن است جایزه ها برای او عادی شوند و جذابیت همیشگی را از دست بدهند (بهادری ایلخچی، ۱۳۹۰، ص ۲۵).

### ۱۵. فرزند خود را تهدید نکنید و از کوره در نروید

دکتر گایدوس می گوید: «اخطار دادن و تهدید بچه ها و گفتن: درست رفتار کن و اگر نه... بسیار گسترده و یک پیام کلی است». با وجود داشتن انتظار اینکه کودک باید آنچه را که ما می خواهیم بداند، روشن نبودن دلیل چیزی که از او می خواهیم و تعیین محدودیت های غیر واقعی و تهدید آمیز، در نهایت منجر به ناامیدیتان می شود؛ زیرا موجب شده تا زمینه واکنش هایی مانند خشم، سرکشی



بیش از حد احساسی کودکان باز شود. شما هرگز نباید کودک خود را مسخره کنید و درد و رنج آنها را نادیده بگیرید. هرچند که ممکن است برایتان بی اهمیت باشد (تبرایی، ۱۳۹۳، ص ۷).

#### ۱۶. از قضاوت آن‌ها خودداری کنید

زمانی که فرزندتان تصمیم می‌گیرد یا عمل می‌کند، از اظهارنظر و قضاوت‌های عجولانه پرهیزید. جملات خاصی مانند «تو هیچ وقت...» یا «تو همیشه...» موجب می‌شوند کودک شما از خود دفاع کند، رفتار تندی داشته باشد، یا خودش را به عنوان مشکل ببیند. این امر موجب می‌شود تا آن‌ها از رفتار سرکش کمک بگیرند (ماسوری، ۱۳۸۹، ص ۱۲).

#### ۱۷. مجازات‌ها را تشدید نکنید ولی به آنها پایبند باشید

اگر کودک بیشتر نافرمانی کرد، تنبیه‌های او را اضافه نکنید. در اعمال تنبیه‌ها، ثابت قدم باشید؛ ولی این را بدانید که طولانی‌تر و سخت‌تر کردن مجازات‌ها، موجب تاثیر بیشتر نمی‌شود (همان، ص ۱۹).

#### ۱۸. برنامه داشته باشید

رفتار سرکش فرزندتان می‌تواند موجب احساساتی شدن، یا عصبانی شدن شما شود. چند رویکرد را در نظر داشته باشید که می‌توانید در موقعیت‌های مختلف از آن‌ها استفاده کنید تا پیام خود را با آرامش برسانید. اگرچه این کار بلافاصله مشکل را حل نمی‌کند، اما مطمئناً به شما کمک می‌کند زودتر به نتیجه برسید و مشکل را با آرامش، بدون حس نیاز به دادزدن حل کنید (علیزاده ثانی، ۱۳۸۹، ص ۴۱).

#### ۱۹. پدر و مادر بودن مهم‌تر از داشتن نقش دوست است

این ممکن است وسوسه‌انگیز باشد که با بچه‌های خود به گونه‌ای رفتار کنید که انگار مانند بهترین دوست آنها هستید. با این حال، بچه‌ها به عنوان



والدین به شما احتیاج دارند تا برای رشد و تربیتشان به آنها آموزش دهید. نظم و انضباط در فرزند خود و تعیین محدودیت‌های به جا، اعتماد به نفس را در او القا می‌کند؛ زیرا در این صورت یاد می‌گیرند که چگونه در زندگی عمل کنند(همان، ص ۴۵).

دکتر گایدوس می‌گوید: «با وجود نظم و انضباط به روش صحیح، ما یک ناظر منفعل نیستیم و به طور فعال به عنوان معلم درگیر تربیت فرزند خود می‌باشیم.» این یک روند مداوم است و به تلاش فراوانی نیاز دارد. وجود نظم و انضباط موجب می‌شود که وقتی کودکان در حال رشد است، اطمینان بیشتری به او داشته و یک قطب نما اخلاقی خوب ایجاد می‌کنید. با وجود اعتماد و روابط صمیمانه بین والدین و فرزندان، بروز رفتارهای سرکشانه کمتر خواهد شد. کنترل رفتار کودک سرکش، می‌تواند چالش بزرگی برای والدین باشد. مخصوصاً زمانی که فرزندان خواهر و برادرانی هم داشته باشد، تمرکز و توجه به هر یک از آنها دشوار می‌شود(همان، ص ۴۷).

#### ۲۰. امید خود را از دست ندهید

بدانید که تغییرات رفتاری یک شبه اتفاق نمی‌افتند، یا از بین نمی‌روند. متوقف کردن آن‌ها زمان می‌برد، پس امیدتان را از دست ندهید. صبر و ثبات، نکات کلیدی هستند. با گذشت زمان و با پایبندی به نکات فوق، به تدریج نتایج را خواهید دید. اگر روش‌های فوق برای کاهش لجبازی کودکان موثر نبود، توصیه می‌شود با روان‌شناس متخصص مشورت کنید تا بتوانید با راهنمایی‌های او لجبازی و نافرمانی کودکان را کاهش دهید(عزیزی، ۱۳۹۶، ص ۳۱).

#### نتیجه‌گیری

لجبازی در کودک کاملاً طبیعی است. هر کودکی تا حدی لجبازی می‌کند؛



چون این طبیعت آنهاست که اطرافیانشان را آزمایش کنند و بفهمند که تا کجا می‌توانند پیشروی کنند. با این حال، کودکان حد و مرز خود را نمی‌شناسند و این وظیفه والدین آنهاست که محدودیت‌ها را برای آنها مشخص کنند. اینجاست که نقش مدیریتی پدر و مادر شروع می‌شود که هر چه زودتر باشد، بهتر است.

زمانی که با نافرمانی فرزندتان مواجه شدید، خودتان را کنترل کنید؛ زیرا اگر شما نیز پرخاشگری کنید، نه تنها گامی برای کاهش نافرمانی کودکتان برنداشتید، بلکه موجب وخیم‌تر شدن شرایط نیز می‌شوید. جویاشدن علت لجبازی اهمیت زیادی دارد و گاهی لجبازی کودکان علت خاصی دارد، مثلاً امتناع کودکان از رفتن به مهدکودک یا مدرسه، ممکن است به علت آزار و اذیت‌هایی باشد که در مدرسه اتفاق می‌افتد و با از بین بردن و حل کردن آن‌ها، می‌توان لجبازی کودکان را کاهش داد.

اجازه دهید کودکان حق انتخاب داشته باشند و بتوانند تصمیم‌گیری کنند؛ زیرا در این صورت آن‌ها لجبازی و نافرمانی کمتری دارند و بهتر می‌توانند با مسائل کنار بیایند. برای کاهش لجبازی کودکان، رفتارهای خوب آن‌ها را تقویت کنید. برای این کار دادن پاداش گزینه مناسبی است و موجب کاهش لجبازی کودکان می‌شود. به همین دلیل، آموزش پدر و مادر اهمیت زیادی دارد.

## منابع

۱. آیتی، عبدالحسین، «لجبازی چیست»، مجله آیین اسلام، ش ۷۹، ۱۳۹۴
۲. اسدالله تویسرکانی، مریم؛ یعقوب نژاد، محمد سینا؛ چرا فرزند من لجباز می شود؟، تهران: ناک، ۱۴۰۰
۳. امیری، رضا و دیگران، «بررسی بیش فعالی و راه های بهبود آن در کودکان»، دومین کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران، ۱۳۹۷
۴. بهادری ایلخچی، جعفر و خانجانی، زینب؛ «اختلال نافرمانی و لجبازی»، نشریه کودک، ش ۷۳، ۱۳۹۰
۵. پلنگ پوش، منیژه، لجبازی چیست و راه مهار کردن آن کدام است، مشهد: انصار، ۱۳۸۸
۶. بنتلی، الیزابت، والدین نگران و کودکان لجباز، ترجمه شیرین یزدانی، قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۰
۷. تبرایی، اعظم، لجبازی نمی کنم، تهران: نوای مدرسه، چ سوم، ۱۳۹۳
۸. تهرانی دوست، مهدی، کودک لجباز، تهران: قطره، چ ششم، ۱۳۹۷
۹. حسینی، نیره السادات، کودک و لجبازی، مشهد: قدس رضوی، ۱۳۸۹
۱۰. حیدری، مریم، «لجبازی کودکان»، نشریه پیوند، ش ۱۹۷، ۱۳۷۴
۱۱. شاه علی نیا، زهرا، «تاثیر آموزش مدیریت رفتار والدین به مادران کودکان مبتلا به اختلال لجبازی و نافرمانی»، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، کارشناسی ارشد، ۱۳۹۴
۱۲. صیاد شیرازی، مریم، «راهبردهای رویارویی با مشکلات کودکان و نوجوانان»، نشریه رشد آموزش مشاور مدرسه، ش ۲۱، ۱۳۸۹
۱۳. قربانزاده، محمدرضا، جزیره کودک قانون خودش را دارد پرخاشگری و لجبازی





- در کودکان، قم: رانکوه، ۱۳۹۳
۱۴. لطفی کاشانی، فرح و وزیری، شهرام، روانشناسی مرضی کودک، تهران: ارسباران، چ ۲۱، ۱۳۹۸
۱۵. عزیزی، سارا و عزیزی لاطران، سحر، علل لجبازی در کودکان، تهران: مهر ایران، ۱۳۹۶
۱۶. علیزاده ثانی، مرضیه و محمد دوست، رضا، راهبردهای عملی در درمان لجبازی کودکان و نوجوانان، تهران: مهر صفا، چ دوم، ۱۳۸۹
۱۷. کرمی، رضاعلی، مهارت‌های پیشگیری و درمان لجبازی کودکان، قم: قلمگاه، ۱۳۹۶
۱۸. ماسوری، نصرت، «لجبازی»، نشریه نافه، ش ۲، ۱۳۸۱
۱۹. مفیدی، فرخنده، «لجبازی در مقابل لجبازی»، نشریه رشد آموزش پیش دبستانی، ش ۱۷، ۱۳۹۱
۲۰. هیمز، پنی، رفتار با کودک لج باز و کج خلق، ترجمه رسامک امینی، تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۹
۲۱. ۲۷.. [www.rasekhoon.net](http://www.rasekhoon.net) مرداد، ۱۳۹۹
۲۲. [www.tebyan.net](http://www.tebyan.net) ۱ بهمن ۱۳۹۱.