

بِه اسم خدا

لجباري

لجبازی یکی از رفتارهای ناسازگارانه است؛ یعنی پافشاری روی نظرات و عقیده‌های خود و مخالفت با نظرات و عقیده‌های دیگران که این مخالفت گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه است. صورت‌های مختلف لجبازی از جمله آسیب رساندن به دیگران، ناسزا گفتن، گریه کردن و فریاد کشیدن، شکستن وسایل، آسیب رساندن به خود و دیگران.

لجبازی کودکان از يك سالگی شروع و در ۳ سالگی به اوج خود می‌رسد. در نوجوانی افراد برای به دست آوردن استقلال دست به تلاش می‌زنند و اگر موفق نشوند از لجبازی استقبال می‌کنند. در دوران بزرگسالی افراد برای رشد و جبهه گرفتن در برابر دیگران لجباز می‌شوند در دوران سالمندی فرد برای کسب کنترل بر زندگی ممکن است به ناچار لجباز شود



اختلال لجبازی در چه خانواده هایی بیشتر است

اختلال لجبازی و نافرمانی در خانواده هایی که والدین آنها سابقه ابتلا به یک اختلال خلقی، اختلال لجبازی، نافرمانی، اختلال سلوک، اختلال کاستی توجه، بیش فعالی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، اختلال مرتبط با مواد مخدر ، و سواس داشته اند بیش تر است

عواملی که بر روی سرکشی در کودکان لجاز تاثیر می گذارد:

۱. عوامل بیولوژیکی:

والدینی که دچار اختلال سرپیچی و مخالفت هستند و یا والدینی که دچار اختلال بیش فعال و کمبود توجه هستند

والدینی که دچار افسردگی یا اختلال دوقطبی هستند

والدینی که الکل مصرف می کنند و یا سوء مصرف مواد دارند.

بخشی از مغز (کورتکس مغز نیمکره چپ) که مسئول استدلال ، قضاوت و کنترل تکانه است ، آسیب دیده و درست کار نمی کند.

عدم تعادل مواد شیمیایی درون مغز (سروتین)

مادری که در طول دوران بارداری سیگار مصرف کرده است.

قرار گرفتن در معرض مواد سمی

تغذیه ی نامناسب

۲. عوامل روانشناختي:

رابطه ي ضعيف با يکي از والدين يا هر دوي والدين
والديني که در انجام مسئوليت هايشان کوتاهي مي کنند .
مشکل در برقراري روابط اجتماعي

۳. عوامل اجتماعي:

فقر

محيط نامنظم

سوء مصرف

اهمال و سستي در انجام کارها

عدم نظارت

عدم حضور والدين

تربيت غير مستمر

عدم ثبات خانوادگي (نظير طلاق)

شیوه‌های برخورد با لجبازی

- 1- برقراری ارتباط صمیمانه و ایجاد حس اعتماد
- 2- بررسی ریشه‌های خشم (چی شده باز قاطی کردی)
- 3- کاهش سخت‌گیری‌ها و اجبارها (وسواس والد)
- 4- افزایش حمایت‌های عاطفی
- 5- آموزش مهارت‌های اجتماعی در قالب بازی
- 6- ارتقاء اعتماد به نفس و عزت نفس (توانمندی‌ها و قابلیت‌های او را نشان دهیم)
- 7- مشارکت در رفتارها و کارها

8- هماهنگی بین اولیا و مربیان

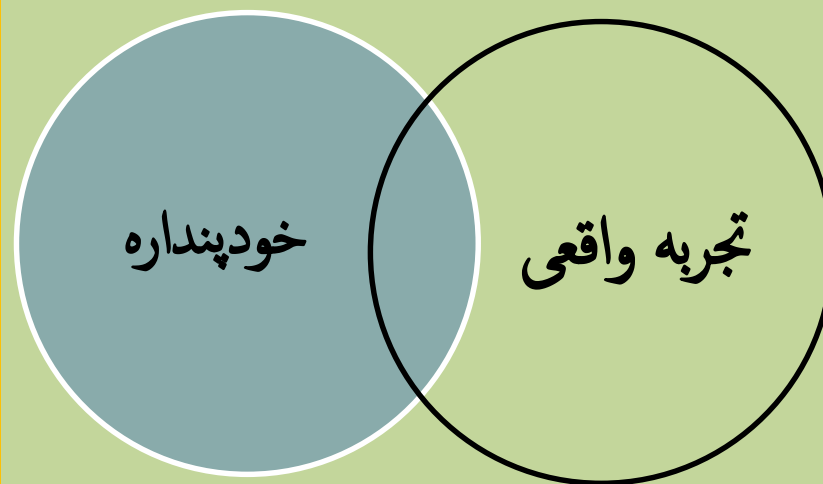
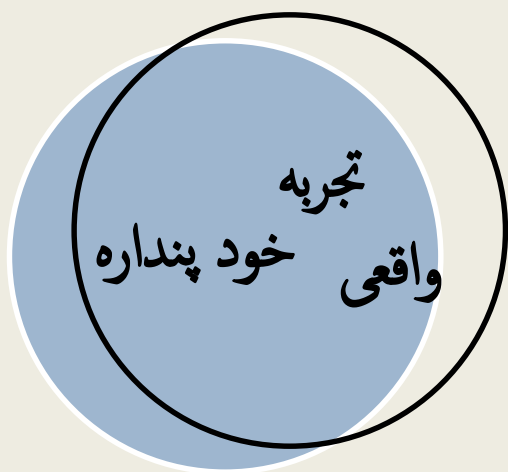
9- آموزشهای شناختی حل مسئله (فرضاگر فلانی لوازم مرا برداشت و من او را زدم اگر نخواهیم بزنیم چه کارهای دیگری می توان انجام داد)

10- تقویت قدرتهای کلامی

11- افزایش توانایی درک احساس دیگران (اگر او پرخاشگری می کرد چه احساسی پیدا می کردی)

12- تقویت افتراقی (هنگام لجبازی به او نگاه نکنید و هنگام آرام بودن توجه کنید)

13- محبت نامشروط پایه احساس امنیت



14- از روش خلع سلاح استفاده کنید.

15- گوش فرا دهید ، اما دعوا نکنید:

گفت و گو يك خيابان دو طرفه است. اگر شما مي خواهيد كه كودك لجبازتان به حرف هاي شما گوش كند، شما نيز بايد تمايل داشته باشيد كه به حرف هاي او گوش كنيد. كودكاني كه داراي انگيزه هاي قوي مي باشند ، آرزوهاي بزرگي دارند ، تمايل دارند كه براي آن جر و بحث كنند.

اين كودكان زماني كه احساس كنند به حرفشان گوش داده نمي شود ، ممكن است سر پيچي كنند. اكثر اوقات زماني كه كودك شما بر انجام يا عدم انجام كاري پافشاري مي كند ، گوش كردن به آن ها و داشتن يك گفت وگو با آن ها در مورد اين كه چه چيزي آن ها را آزار مي دهد ، مي تواند يك راه حل باشد. چه طور به كودكي پنج ساله و لجباز مي آموزيد كه به شما گوش فرا دهد ؟ خيلي آرام از كنار به آن ها نزديك مي شويد ، نه از سمت جلو، و با آن ها صحبت مي كنيد.

16- با آن ها ارتباط برقرار کنید ، آن ها را به انجام کاری وادار نکنید.

زمانی که شما کودکان را به انجام کاری مجبور می کنید ، آن ها تمایل دارند که طغیان کنند و کارهایی را انجام بدهند که نباید انجام داد. اصطلاحی که این رفتار را به خوبی توصیف می کند ، تلافی کردن است ، که ویژگی معمول میان کودکان لجباز است. تلافی کردن غریزی است و فقط به کودکان محدود نیست. با فرزند خود ارتباط برقرار کنید.

***روش ارتباط (دیداری شنیداری منطقی لمس)**

به عنوان مثال اگر تحت فشار گذاشتن کودک شش سال تان که وقت خوابش گذشته موثر نیست، و اصرار می کند که تلویزیون تماشا کند، در عوض کنار او بنشینید و به آن چه دارد تماشا می کند ، علاقه نشان دهید. زمانی که شما به او اهمیت می دهید، احتمال دارد که او به حرف های شما پاسخ دهد. زیرا کودکانی که با والدین خود ارتباط برقرار می کنند ، تمایل دارند که با آن ها همکاری کنند. برقراری يك ارتباط قوی با کودکان گستاخ زمینه را برای رویارویی با آن ها راحت تر می کند، بنابراین از همین امروز شروع کنید و آن ها را بغل کنید.

17- به کودکان انتخاب بدهید ، نه دستور.

کودکان دوست ندارند که همیشه به آن ها گفته شود که چه کاری باید انجام دهند ، و تصمیم گیری های خودشان را دارند. اگر به کودک چهار ساله خود بگویید که تا قبل از ساعت ۹ باید بخواد ، به احتمال زیاد پاسخی که می گیرید " نه " است. به جای این که به آن ها دستور دهید که برود بخوابد ، از آن ها بپرسید که کدام داستان را دوست دارد قبل از خواب بخواند. البته دادن انتخاب های زیاد هم کار درستی نیست زیرا کودک در گزینش آن گیج می شود، بلکه انتخاب هایش را به دو تا سه تا محدود کنید.

18- آرام باشید.

فریاد زدن بر سر يك كودك لجباز و سرکش ، تنها يك مكالمه ي ساده میان كودك و والدين را به يك مسابقه داد زدن تبدیل مي كند. ممكن است كه كودك شما ، پاسخ شما را به عنوان يك دعوت به میدان جنگ لفظي تلقي كند.

این فقط اوضاع را بدتر مي كند . از آن جايي كه شما بزرگ هستيد ، این وظیفه ي شما است كه مكالمه را به يك نتیجه ي ممكن و عملي ختم كنيد. به كودكتان كمك كنيد كه نیاز براي انجام كاري را درك كند ، يا به گونه اي خاص رفتار كند . (هم قد اوشوید سپس سخن بگویید)

براي آرام ماندن هر آن چه كه لازم است را انجام دهید ، مدیتیشن كنید ، ورزش كنید ، به موسيقي گوش فرا دهید . در خانه به يك موسيقي آرام بخش گوش كنید ، كه فرزندان نیز به آن گوش فرا دهد. گهگاهی به موسيقي مورد علاقه ي فرزندان گوش فرا دهید. به این صورت شما مي توانید راي آن ها را به دست آورید و آن ها را آرام سازید.

19- به کودکان خود احترام بگذارید.

چنانچه شما می خواهید کودکان به شما و تصمیم هایتان احترام بگذارد ، شما نیز به او احترام بگذارید. فرزند شما اگر به او زور بگوید ، اقتدار شما را نمی پذیرد . در زیر راهکارهایی برای برقراری احترام در روابط میان خود و فرزندان :

برای فرزندان قوانین مشابه داشته باشید و صرفاً به خاطر این که کار راحتی است در مورد آن ها بی دقت نباشید.

-با فرزندان همدردی کنید و هرگز به احساسات و ایده هایشان بی توجهی نکنید.

-به فرزندان اجازه دهید که آن چه را می توانند برای خودشان انجام دهند، از وسوسه شدن به این که کاری را که خودشان می توانند ، شما به جای آن ها انجام دهید دوری کنید، این به آن ها این پیام را منتقل می کند که شما به آن ها اعتماد دارید.

-منظورتان را بیان کنید و به آن چه می گوئید عمل نمایید.

20- با فرزندانتان به انجام فعالیت پردازید:

کودکان لجباز به شدت به طرز رفتاری که شما با آن‌ها دارید حساس هستند. بنابراین مراقب لحن خود، زبان بدن و واژگانی که استفاده می‌کنید باشید. تغییر روشی که شما با کودک لجباز خود رفتار می‌کنید، نحوه ی عکس العمل آن‌ها را تغییر می‌دهد. به جای این که به آن‌ها دستور دهید که چه کار باید انجام دهند، با آن‌ها شراکت کنید.

از عباراتی نظیر "بریم این کار را انجام دهیم" به جای عبارت "از تو می‌خواهم که این کار را بکنی" استفاده کنید.

از فعالیت‌های سرگرم‌کننده استفاده کنید که کودک خود را به انجام کاری ترغیب نماید. مثلاً اگر می‌خواهید که فرزندتان اسباب بازی‌هایش را بگذارد سر جایش، خودتان این کار را انجام دهید و از او بخواهید که به عنوان کمک‌رسان ویژه به شما در انجام آن کمک کند.

حتی می‌توانید برای انجام این کار محدودیت زمانی بگذارید و از او بخواهید که ببینید چه کسی می‌تواند این کار را سریع‌تر انجام دهد.



21- با یکدیگر به مذاکره بنشینید.

اگر می خواهید بدانید که چرا فرزندان به حرف شما گوش نمی کند ، باید بدانید که چه عاملی مانع از این کار می شود:

با یک سری سوال شروع کنید ، مثلاً " چه چیزی تو را ناراحت کرده؟ " ، " مشکلی پیش آمده؟ " ، " چیزی لازم داری؟ " ، این به کودکان این پیام را منتقل می کند که شما به خواسته هایشان احترام می گذارید.

مذاکره کردن به این معنا نیست که شما همیشه تسلیم خواسته هایشان می شوید ، فقط به این معنا است که شما به خواسته های دیگران اهمیت می دهید. به عنوان مثال کودک شما تمایلی ندارد که در ساعتی خاص برود به رختخواب ، به جای پافشاری کردن ، سعی کنید با گفتگو کردن یک زمانی را برای خوابیدن تعیین کنید که برای هر دوی شما مناسب است . (جام گفتگو)

22-جوي آرام و لذت بخش را در خانه ايجاد كنيد.

كودكان از طريق مشاهده و تجربه مي آموزند. اگر آن ها ببينند كه والدينشان همواره در حال دعوا كردن هستند، ياد مي گيرند كه اين كار را تقليد كنند. اختلاف زناشويي ميان والدين جوي استرس را در خانه به وجود مي آورد كه بر روي رفتار و خلق و خوي كودكان تاثير مي گذارد. بر طبق تحقيق، اختلاف زناشويي ممكن است موجب كناره گيري اجتماعي و يا حتي خشونت در كودكان شود.

23-ديدگاه فرزندتان را درك كنيد.

براي اين كه درك بهتري از رفتار فرزندتان داشته باشيد ، بهتر است كه از نقطه نظر او به موقعيت نگاه كنيد. خودتان را جاي فرزندتان بگذاريد و سعي كنيد تجسم كنيد كه چرا چنين رفتاري از آن ها سر زده است. هر چه بيشتر فرزند خود را بشناسيد ، بهتر مي دانيد كه چه طور با لجبازي اش مواجه شويد. مثلاً اگر فرزند شما تمايلي براي انجام تكاليف مدرسه اش ندارد، احتمالاً تعداد تكاليف زياد است ، شما مي توانيد با تقسيم كردن تكاليف به بخش هاي كوچك به او كمك كنيد و ميان انجام دادن هر بخش زماني را براي استراحت تعيين كنيد.

24- رفتار مثبت را در کودکان تقویت کنید.

به عنوان مثال زمانی که کودکان به خواسته هایتان پاسخ " نه " می دهد، در مورد آن فکر کنید ، آیا شما زیاد " نه " می گوید؟ اگر این قضیه درست است ، بنابراین شما به عنوان الگو دارید رفتار منفی را تقویت می کنید. یک راه برای تغییر دادن پاسخ های منفی در کودکان ، بازی " بله " است . سوال هایی نظیر " بستنی دوست داری؟ " ، " بازی کردن را دوست داری؟ " احتمال دارد که پاسخ " بله " از کودکان دریافت کند . هرچه کودکان

پاسخ مثبت بیشتری بدهد احتمال دارد که کودک احساس کند به حرف هایش گوش می دهید و رفتار مثبت در او تقویت شود.



25-چه کار کنیم که کودک لجبازمان غذايش را بخورد؟

کودکان در مورد غذا بسیار ایراد گیر هستند. شما نمی توانید همواره آن چه را که کودکان می خواهد برای غذا به او بدهید. بهترین راه حل این است که زمان غذا خوردن را برای او لذت بخش کنید: -از راه های خلاقانه برای دادن غذا به کودکان استفاده کنید.

-آن ها را در چیدن میز غذا و سرو کردن آن در گیر کنید و از آن ها کمک بگیرید.

-آن ها را ترغیب کنید که قبل از رد کردن غذا حتما آن را امتحان کند. اول میزان کمی از غذا ها بدهید که امتحان کند و سپس خودش انتخاب کند که کدام را دوست داشته که بخورد.

-چنانچه غذایشان را تا آخر بخورند با دسر به آن ها جایزه دهید.



26-حواس و توجه كودك خود را
به موضوع ديگري جلب كنيد .
چنانچه كودك شما مشغول به انجام
كاري است كه نبايد انجام دهد ، او

را صدا بزنيد و توجه اش را به يك اسباب بازي يا چيزي كه
از آن لذت مي برد به سرعت جلب كنيد.
به عنوان مثال ، اسباب بازي يا خوراكي مورد علاقه اش را
وقتي بيرون از منزل مي رويد در كيف خود پنهان كنيد ، تا
زمانی كه به آن نياز داريد. اگر خانه ي دوستان هستيد و
كودكتان مي خواهد برود سراغ سيم برق ، اسمش را صدا
بزنيد و پيرسيد كه آيا اسباب بازي اش را مي خواهد. به
احتمال زياد ، توجه اش به اسباب بازي جلب مي شود.



27- به کودک خود بیاموزید که از
دستان خود به آرامی و با ملایمت
استفاده کند.

یکی از رفتارهای اشتباهی که کودکان
تکرار می کنند ، مشت زدن و لگد زدن

است. آن ها این کار را انجام می دهند که ببینند چه واکنشی دریافت
می کنند ، نه برای این که به شما و یا دیگران ضربه بزنند. اهمیت
دارد که به کودکان خود بیاموزید که چه طور به گونه ای امن با
دیگران تعامل داشته باشند . زمانی که کودک با دستش به شما ضربه
می زند ، آن دست را در دستان خود نگه می دارید و می گوئید " ما
از دستانمان برای زدن استفاده نمی کنیم، ما از آن ها برای نوازش و
مهربانی کردن به دیگران استفاده می کنیم و تفاوت میان زدن و لمس
کردن آرام با دستان و نوازش را به او می آموزید.

28- يك الگو باشید.

چنانچه کودکان نظاره گر والدین باشند که بر سر مسائل كوچك دعوا می کنند ، و با عصبانیت با هم رفتار می کنند ، با خودشان فکر میکنند که عصبانیت بهترین راه ابراز ناکامی و محرومیت است. والدین اولین آموزگاران کودکان هستند، و کودکان بسیاری از رفتارها را از والدین می آموزند. والدین باید در عمل به بچه های خود آموزش دهند که چه طور رفتار خوبی داشته باشند. شما نمی توانید هر طور که دلتان می خواهد رفتار کنید ، و سپس انتظار داشته باشید کودکان رفتار خوبی داشته باشند.

29- به کودکان خود بیاموزید که داشته هایشان را با یکدیگر (با کودکان دیگر) قسمت کنند. این رفتار در میان کودکان خیلی معمول است که چیزهایی را که خیلی دوستش دارند را به کسی نمی دهند. اما شما به عنوان والدین باید به آن ها بیاموزید که داشته هایشان را با دیگران سهیم شوند. به عنوان مثال به کودکان بگویید اگر اسباب بازی هایش را به دوستش ندهد، او هم اسباب بازی هایش را با وی شریک نمی شود.

29- اجازه دهید که کودکان از طریق تجربه کردن بیاموزد.

تنها راه برای این که به کودک نشان دهید که اجاق گاز روشن داغ است ، از طریق لمس کردن آن است. بنابراین بگذارید که کودکان از طریق تجربه بیاموزد ، مگر این که جراحت جدی را به همراه داشته باشد. شما باید انتظار داشته باشید که فرزندان محدودیت هایی را که دارید تجربه کند، زیرا این تنها راهی است که کودک یاد می گیرد. (مادری که فرزندش دانشمند شیمی شد)

30- دشمن او نباشید.

این در مورد همه ی انسان ها صادق است که ، زورگویی باعث نافرمانی و سرکشی می شود. اگر شما در موضع خود خیلی سخت گیر باشید ، این باعث می شود که کودکان از شما سر پیچی کند. زمانی که فرزندان شما را دشمن خود تلقی کند، فقط روابط شما روبه بدتر شدن پیش می رود.

- توصیه برای مادران ایده آل گرایی که از کودکان لجباز رنج می برند:
 ۱. يك مانترای جدید را آغاز کنید و هر روز آن را به کار ببرید" من از خودم و فرزندم انتظار ایده آل و کامل بودن ندارم، من کافی هستم ،"
 ۲. هر روز زمانی را برای خود و تنها بودن با خود اختصاص دهید ، ۱۵ دقیقه بدون توقف ، صبر نکنید ، از همین امروز آغاز کنید ، احساسات و افکار خود را بپذیرید ، برای خود عشق بفرستید. (تشویق و نوازش روح خود)
 ۳. شروع کنید به کار کردن و یادگیری . کار کردن بخشی از فشارهای مالی را می کاهد و شما را مستقل می کند.
 ۴. از فرزند خود به عنوان سپر بلا برای ناکامی های خود استفاده نکنید. مشکلات زناشویی خود را حل کنید و مدام ناکامی های گذشته را در ذهن مرور نکنید . زیرا این شما را به يك مادر عصبانی تبدیل می کند .
 ۵. به خودت یادآوری کن که همواره سپاسگزار باشی ، به جایی که مدام غر بزنی. (سپاسگزاری از اعضاء و خدا)

6- قوانین برای کودک خود مشخص نمایید.

والدین باید به طور واضحی انتظارات خود را نسبت به کودک خود بیان کنند، رفتارهایی که برای تربیت آن ها لازم است را به وضوح بیان نمایند. قوانین را در خانه ی خود وضع نمایید و از آن ها تبعیت کنید ، جوی منظم را به وجود آورید که کودک بداند رفتار مناسب و نامناسب هر يك عواقبی در پی دارد. قوانین مختصر و مفید که می توانید آن را به صورت مکتوب نیز در آورید ، مهم این است که ارزش ها و قوانین را خیلی واضح تعریف کنید

(از او بخواهید سخن و جمله شما را تکرار کند)

7- برنامه ریزی با خود کودک روزانه.

درك اين مطلب كه داشتن برنامه ي روزانه و منظم براي كودكان ضروري است ، قابل فهم نمي باشد در حاليكه اين برنامه شرايطي را براي كودك برقرار مي كند كه در آن همه چيز منظم است ، و كودك مي داند كه چه اتفاقي قرار است بيفتد و يا بعد از انجام يك فعاليت ، كار ديگري كه در برنامه ي روزانه اش خواهد بود چه چيزي است .
بنابراين بايد براي او يك جدول زمان بندي تهيه نماييد كه فعاليت هاييكه در طول روز بايد به آن ها بپردازد (نظير انجام تكاليف ، بازي كردن و غيره) را درون برنامه ي روزانه اش به طور منظم قيد نماييد و طوري اين برنامه را بنويسيد كه با روحيات وي سازگار باشد ، به عنوان مثال ، در بخشي از روز كودكتان ممكن است عصباني شود و نياز به استراحت داشته باشد ، بنابراين گذاشتن زنگ تفريح و يا زماني براي چرت زدن در روتين روزانه اش باعث مي شود كه او انرژي تحليل رفته اش را احيا كند .

8- قابلیت ها و توانایی های کودک خود را بسنجید.

شاید لجبازي و خودداري کودک شما از انجام کاري به خاطر سرکشي از فرامین و دستورهاي شما نیست ، شاید اگر دوباره قابلیت هاي او را ارزیابي کنید متوجه شوید که آن چه که از وي انتظار دارید بالاتر از سطح توانايي او است . این درست که گاهي اوقات چالش براي کودکان سودمند است ، اما اطمینان حاصل کنید که انتظارات شما منطقي است

9- احساسات او را تشخیص دهید.

رفتار لجبازانه همواره به معنای سرکشي و نافرمانی نیست. ممکن است به خاطر اضطراب و یا تصویر ضعیف از خود و یا ناکامي دروني باشد. از بازي و هنر بهره بگیرید تا تشخیص دهید که احساس واقعي کودکان چیست. ممکن است این لجبازي به خاطر تنش هاي باشد که در خانه وجود دارد. (از کودک یا نوجوان بخواهیم در طول یک هفته احساسات مثبت و منفی در موقعیتهایی که قرار گرفته را بنویسد و سپس علت آن را مشخص کند.)

10- درمان خانوادگی و فردی:

مشاوره فردی به کودک شما کمک می کند که چطور عصبانیت خود را کنترل کند ، و به جای لجبازی ، احساسات خود را به روش درست تری بیان نماید. مشاوره ی خانوادگی موجب می شود که ارتباط و گفتگو میان اعضای خانواده بهبود یابد.

11- آموزش حل مشکل از طریق شناختی:

این نوع درمان به فرزند شما کمک می کند که الگوهای افکاری را که باعث رفتارهای مشکل ساز می شود را شناسایی کند و تغییر بدهد. و این راهکار می تواند به صورت گروهی باشد که شما و فرزندان با هم به یک راه حل دست می یابید که برای هر دو طرف سازنده است.

12- آموزش مهارت های اجتماعی(هوش عملی)

فرزند شما می آموزد که چگونه تعامل مثبت و سازنده تری با هم سن و سالان خود داشته باشد.

13- بالا بردن توانایی کودک در شناخت و ابراز احساسات
از کودک بخواهید احساسات خود را توصیف کند و برای تغییر
احساسات به او با تصویر آموزش دهید .

خشم=عصبی بودن،پر خاشگر،خشمگین

مضطرب=دلوایس شدن،هراسان

آشفته=دستیپاچه،شرمسار

گناهکار=مقصر،شرمنده،حقیر شدن

ناامید=مستاصل شدن،درمانده،دلسرد

تنها=طرد شدن،رها شدن،منزوی

غمگین=پکر شدن،مایوس،افسرده

تحت استرس=پرتنش بودن تحت فشار،

خوشحال=شادبودن،خوشبین،راضی

بدبین=مردد بودن،حسادت،دیرباور،محتاط

چه زمانی با همسرتان لجبازی می‌کنید

۱- بخواید اشتباه‌های همسرتان را با رفتارتان تلافی کنید.

۲- عمدا کاری را که می‌دانید همسرتان دوست ندارد انجام دهید.

۳- اشتباه‌های خود را تکرار کنید و اصرار داشته باشید که کارتان درست است

۴- حرف همسرتان را گوش ندهید و مدام حرف خود را بدون منطق تکرار کنید.

۵- در برابر اشتباه خود اشتباه‌های گذشته همسرتان را پیش بکشید تا خود را تبرئه کنید و همسرتان را مقصر جلوه دهید.

۶- می‌دانید اشتباه از شماست و آن را نپذیرید.

۷- می‌خواهید همسرتان را آزار دهید.



راهکارها

1- موافقت مشروط: «من به نظر تو احترام می‌گذارم اما این نظر من نیست چون تو را دوست دارم، زندگی‌ام برایم مهم است و دلم نمی‌خواهد تو را ناراحت کنم این بار نظر تو را می‌پذیرم»

2- لحن محبت‌آمیز: دوستانه و با لحنی محبت‌آمیز با آنها صحبت کنید؛ برای مثال اینگونه بگویید: «نظرهای تو هم خوب است و خیلی خوب تصمیم‌گیری می‌کنی. پیشنهادهایی که درباره مسائل مالی می‌دهی فوق‌العاده خوب هستند ولی گهگاهی من هم دوست دارم نظرم محترم شمرده شود و در مورد چیدمان منزل نظر من هم اعمال شود»

3- سعی کنید صحبت‌تان حالت گلایه، تحقیر، توهین و سرزنش نداشته باشد؛ بنابراین از این جملات استفاده نکنید: «تو عادت داری همیشه زور بگویی و نظر خودت را اعمال کنی»، «تو فکر کردی خودت همه چیز را می‌دانی»، «من تا به حال اگر چیزی نگفتم تحملت کردم» و...

- 4- شناخت صحیح از همسر: باید روی نکته‌هایی که طرف مقابل شما روی آن حساس است، شناخت پیدا کنید؛ مثلاً اگر طرف مقابل‌تان دوست دارد قدرت خود را نشان بدهد در مسائلی که امکانش وجود دارد قدرت او را بالا ببرید تا در زمینه‌هایی که مدنظر شماست راحت‌تر بتوانید نظرهای خود را اعمال کنید.
- 5- اجازه استقلال به فرد بدهید که حس مستقل بودن در او ایجاد شود
- 6- فرد را تا حد امکان وادار به عجله و شتاب‌زدگی نکنیم.
- 7- رشوه ندادن و حذف یاداش فرد لجباز
- 8- عدم توجه و نادیده گرفتن رفتار فرد لجباز
- 9- برقراری آرامش و امنیت در خانواده
- 10- مخالفت با آقایان بهتر است به صورت غیرمستقیم باشد.
- 11- هرگز از فرزندان در برابر همسران به طور مستقیم طرفداری نکنید
- 12- دوازده مهارت بین فردی را فرا بگیرید: پرهیز از انتقاد، برچسب زدن، تهدید نکردن، جنبه اخلاقی بخشیدن به او، پرهیز از نصیحت کردن، استدلال کردن، اطمینان بخشیدن، از مسیر خارج کردن او، تمجید کردن، پرهیز از دستور دادن، به دنبال راه حل رفتن، مهربان بودن، خلع سلاح کردن



13- از رفتار انتقاد کنید نه از شخص

14- تلافی ممنوع

15- جروب‌بحث ممنوع مذاکره ومصالحه کنید

(امروز می رویم این رستوران هفته بعد برویم آنجا)

16- به تفاوت‌های بین زن و مرد وفرزندان توجه داشته باشید

17- کمبود اعتماد به نفس، نداشتن خود باوری و احساس شکست

باعث لجباز شدن افراد می شود

18- آرام باشید اگر پرخاشگر شوید احتمال گوش کردن به حرف شما

کمتر است

19- به او برچسب لجباز نزنید چون حالت تدافعی گرفته واحتمال تغییر

کم است.

20- سنگهای خود را با او وا بکنید در مورد چیزی که اهمیت می

دهید درخواست کنید (رفتن به سینما را انتخاب کندولی برای سفر با هم صحبت کنید)

27- آرام پیش بروید این یک فرایند است چون ذهن بسته زمان می برد تا باز شود.

28- شخص لجباز از ناشنوایی موقت رنج می برد. تنها عقیده ای را می شنود که عقیده ایده خودش باشد. ایده مخالف باید به بخش های کوچک تقسیم شده و کم کم ارایه شود

29- به دیدگاه آنها فکر کنید بدون تحلیل روانشناختی او را درک کنید و آنچه را او می بیند سعی کنید ببینید

30- افراد لجباز باهوش هستند. در کسب و کار و تصمیم گیری ها عالی هستند در تغییر دادن او عجله نکنید لجبازی او نزدیک پشتکار است و این ویژگی موفقیت است.

31- از این اختلاف بهره برداری نموده و ببینید چگونه می تواند به شما نفع و سود برساند

32- با احترام به او نشان دهید که عقایدش مهم است سپس به آرامی از او بخواهید به عقیده مخالف خودش احترام بگذارد

33- آنها خود را دانای کل می دانند و از نه شنیدن متنفّر هستند به نرمی با آنها صحبت کنید تا نسبت به خود احساس خوبی پیدا کنند. (می دانم خیلی سخت کار می کنی یا دلم برایت تنگ شده)

34- در گفتگو راهی نشان دهید که او نفع خودش در سخنان شما بیابد. اگر آنجا برویم امکان استخر وجود دارد

35- گونه ای گفتگو کنید که فکر کنند خودشان به این راهکار رسیدند

36- الان نوبت شماست. می خواهم بخاطر من اینکار را انجام دهی

37- به آنها اطلاعات بدهید. آنها از ناشناخته ها می ترسند و از شکستن عاداتها ، به آنها احساس امنیت خاطر بدهید

38- لجبازی مانند یک بازی است ممکن است فرد بخاطر جلب توجه و طغیان گری این رفتار را انجام دهد. این بازی دو نفره است اگر فرد مقابل بازی را ترک کند جذابیت بازی از بین میرود.

39- کاری کنید که احساس شرمساری و خجالت کند تا به درخواست شما عمل کند. با اومهربان باشید.



با آرزوی موفقیت برای شما
رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>