

چه کارکنم اگر
عادت‌های بد دارم



فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان	
۱۰	شروع	فصل ۱
۱۸	گرفتار شدن	فصل ۲
۲۴	کلید ۱ سر راه قرار گرفتن	فصل ۳
۳۳	کلید ۲ مشغول بودن	فصل ۴
۴۰	کلید ۳ درآوردن، کشیدن و جوییدن	فصل ۵
۴۶	کلید ۴ زینگ، بیب، توجه!	فصل ۶
۵۲	کلید ۵ از بین بردن ناراحتی و تنش	فصل ۷
۵۸	به کارگیری پنج کلید ضد عادت	فصل ۸
۶۲	اوضاع چطور پیش می‌رود؟	فصل ۹
۶۸	آزاد شدن	فصل ۱۰

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان



ناخت را نخور.

پوستت را نکن.

با موهایت بازی نکن.

مژه‌هایت را نکن.

انگشتت را نخور.

دست از جویدن لباست بردار.

خسته کننده است، این طور نیست؟

واقعیت این است که شما همواره به فرزندتان تذکر می‌دهید، پاداش می‌دهید یا تهدید به تنبیه می‌کنید. با صدای آرام می‌گویید. فریاد می‌زنید. هیچ چیزی نمی‌گویید. اما می‌بینید که تغییر کمی ایجاد می‌شود.

همه می‌دانند که متوقف کردن یک عادت بد، کاری ساده‌ای نیست. مثلاً شما تصمیم می‌گیرید زمانی که مقدار زیادی کلوچه در دهانتان است، سر فرزندتان داد نزنید و بد و بیراه نگویید. اما می‌بینید که اغلب اوقات اجرای این تصمیم، حتی با سعی و تلاش زیاد نیز دشوار است.

ترک کردن عادت برای بزرگ‌ترها سخت است، برای بچه‌ها هم همین‌طور. به نظر می‌رسد که بدون توجه به **انگیزه‌ی آنها از انجام این کار**، ترک عادت برای کوچولوهایی که ناخنشان یا لباسشان را می‌جووند یا شستشان را می‌مکنند نیز سخت است. اما همان‌طور که می‌دانید این قبیل عادت‌ها برای بچه‌ها مشکل‌ساز است. پوستشان زخمی و دردناک می‌شود و ترک می‌خورد. موهای مژه و ابروی

آنها کم می‌شود. ماجرایی ناخن‌های نیمه رشد کرده و موهای در هم گره خورده و... تمام شدنی نیست زیرا با وجود آسیب ناشی از این عادت‌ها، آنها همچنان می‌جووند و می‌کنند و می‌مکنند تا جایی که این عمل، خودکار می‌شود. تعجبی ندارد که متوقف کردن این کارها سخت باشد.

به همین دلیل است که این کتاب در مورد متوقف کردن عادت‌های بد نیست. حتی یکبار هم از کلمه‌ی نیروی اراده استفاده نشده است (به جز همین‌جا). در عوض روی مواردی تمرکز شده است که به **باز کردن زنجیره‌ی این عادت‌ها** کمک می‌کنند.

کتاب حاضر، روش‌هایی به صورت کلید مطرح کرده است که برای باز کردن زنجیر عادت‌های ماندگار طراحی شده‌اند.

این روش‌ها کاملاً قابل اجرا و همچنین لذت‌بخش است.

وقتی که فرزندتان در حال انجام تمرین‌های کتاب است، شما به عنوان پدر و مادر و یا سرپرست می‌توانید به او کمک کنید. کتاب را به همراه کودک‌تان بخوانید؛ البته هر بار فقط یک یا دو فصل.

تمام فعالیت‌ها را مطابق دستورالعمل انجام دهید. این فعالیت‌ها درک فرزند شما را بالا برده و آنها را با یک سیستم تشویقی به سمت عمل به دانسته‌ها و کنترل رفتارهای خود هدایت می‌کند.



توجه داشته باشید که شما، فرزندتان را برای چیزی که یاد گرفته است تشویق می‌کنید نه به خاطر اینکه مثلاً ناخنش را کمتر خورده یا پوستش را کمتر کنده است. استفاده مداوم از روش‌های ترک عادت، کلید موفقیت است و از رشد ناخن یا موهای نرم یا مواردی شبیه این اهمیت بیشتری دارد، به خصوص در سال‌های اول زندگی.

شواهد کمی وجود دارد که عادت‌های مطرح شده در این کتاب، ناشی از مشکلات هیجانی عمیق باشد. بچه‌هایی که ناخنشان را می‌جویند، شستشان را می‌مکنند یا اینکه موهایشان را دور انگشتشان می‌پیچند لزوماً نسبت به بچه‌های هم‌سن خود، استرس بیشتری ندارند. هرچند این‌طور به نظر می‌رسد که تحریک فیزیکی، منجر به تعدیل احساسات درونی آنها می‌گردد. این عادت‌ها برای بچه‌ها آرامش‌بخش هستند، در حالی که ممکن است برای شما نگران‌کننده باشند. وجود این عادت‌ها لزوماً به معنای داشتن مشکلات هیجانی در بچه‌ها نیست.

ممکن است بعضی از بچه‌هایی که عادت بد دارند، مشکل هیجانی نیز داشته باشند. اگر شما متوجه علائم استرس، نگرانی مداوم در مورد کامل انجام دادن کارها یا مشکلات خواب در فرزندتان شدید، ممکن است به کمک بیشتری احتیاج داشته باشید. عناوین دیگری از مجموعه کتاب‌های چه کار کنم اگر... می‌تواند به کودک شما در مورد کنترل مشکلات و احساسات خاص کمک شایانی نماید. اما اگر می‌بینید که این عادت‌ها، مشکلات قابل ملاحظه‌ای در زندگی فرزندتان ایجاد کرده است با یک متخصص یا پزشک در مورد راه‌حل مناسب مشورت نمایید.

اگر دیدید فرزندتان از وسایل نوک تیز استفاده می‌کند یا اینکه عادت‌هایی دارد که شما را می‌ترساند، لطفاً به سرعت به دنبال دریافت کمک از یک متخصص

باشید. اگر عادت‌های کودکتان از نظر شما غیر طبیعی است - مثل بالا انداختن شانه یا سرفه‌های بی‌دلیل یا شکلک در آوردن - با یک متخصص در مورد اینکه آیا این علائم، تیک^(۱) هستند یا نه، مشورت کنید. تیک‌ها در دوران کودکی، رایج هستند و تلاش برای کنترل یا متوقف کردن آنها فقط در شرایط خاص توصیه می‌شود. روش‌هایی که در این کتاب پیشنهاد شده است، برای درمان تیک مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

اما اگر فرزند شما عادت‌هایی مثل جویدن ناخن، مکیدن شست، پیچیدن مو دور انگشت، جویدن لباس، انگشت در بینی کردن و مواردی از این قبیل دارد، شما درست انتخاب کرده‌اید؛ جواب شما در این کتاب است. اگر روش‌های موجود در این کتاب در طول زمان مورد استفاده قرار

گیرد به کودک کمک می‌کند که کاری را انجام دهد که به نظر غیرممکن می‌رسید:

خلاص شدن از دست عادت‌های مزاحم.

و شما را از شر کلمه «نکن» خلاص می‌کند. دیگر لازم نیست از آن استفاده کنید.

نکته: برای انجام تمرین‌های کتاب، یک دفتر برای فرزندتان تهیه کنید. می‌توانید نام این دفتر را دفتر ترک عادت‌های بد بگذارید

۱. حرکات غیر ارادی اندام‌ها

