

## عوارض تنبیه بدنی یا همان تنبیه فیزیکی روی آیکو کودک

محققان بین دو گروه مطالعاتی انجام داده اند به این ترتیب که ۸۰۶ کودک بین ۴ تا ۲ سال و ۷۰۴ کودک بین ۵ تا ۹ سال را از این لحاظ بررسی کردند، ۴ سال قبل این گروه را دوباره مورد بررسی قرار دادند متوجه شدن آیکو کودکان ۴ تا ۲ سال که تنبیه نشده اند ۵ درجه نسبت به آنهایی که تنبیه شده اند همچنین کودکان ۵ تا ۹ که تنبیه نشده اند دو درجه آیکو بالاتری دارند در نتیجه هر چقدر تنبیه کودکان بیشتر باشد رشد ذهن آنها با سرعت کمتری صورت می گیرد. محققان افزوده اند همه والدین کودک باهوش دوست دارند پس باید از کتک زدن و درست کردن اشتباهات کودکان از این طریق خودداری کنید. تنبیه برای کودکان استرس و نگرانی ایجاد می کند مخصوصا برای آن دسته از افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر تنبیه می شوند فشار روانی ناشی از استرس می تواند باعث نگرانی و وحشت زندگی همیشگی آن ها یا حتی دل اشوبه میشود این نشانه با کاهش آیکو همراه است.

## چرا والدین با لت و کوب کودکان خود را تنبیه می کنند؟

بیشتر بخوانید: کودکی که لت و کوب شود، لت و کوب می کند

در بیشتر موارد، پدر و مادر از روی ناچاری مجبور به تنبیه بدنی کودک می شوند. آن ها ممکن است تمام روش های دیگری را که آموخته اند اجرا کنند و ناکام شوند و تنها راه باقی مانده برای شان استفاده از زور و تنبیه بدنی باشد. اما پس از مدتی، تنبیه بدنی مانند زدن به پشت کودک به شکل یک اتفاق عادی و هر روزه در می آید که عواقب ناگواری در پی دارد. از آنجایی که تنبیه بدنی سادترین روش در برخورد با اشتباه های کودک است، این دور باطل همچنان ادامه می یابد. برخی از پدران و مادران نیز ممکن است از روی خشم و یا ترس به لت و کوب کودکان شان رو بیاورند و این به واکنش طبیعی آن ها در مقابل خطاهای کودک تبدیل شود.

## تأثیرات تنبیه بدنی کودکان

### ۱. خلق ذهنیت سیلی زدن

کودکان از رفتار پدر و مادر خود، چگونه زندگی کردن را می‌آموزند. تنبیه بدنی کودک و روا داشتن رفتار خشونت‌آمیز نسبت به او، این باور ذهنی را در کودک ایجاد می‌کند که سیلی زدن رفتاری قابل پذیرش است و او نیز می‌تواند به دیگران صدمه بزند. به یاد داشته باشید، هنگامی که بر روی کودک خود دست بلند می‌کنید، این مجوز را به او می‌دهید که دیگران را مورد ضرب و شتم قرار دهد.

### ۲. بر شخصیت خود کودک تأثیر منفی می‌گذارد

عواقب تنبیه بدنی در کودکان بیش از آنکه فیزیکی باشد، عاطفی است. کودک در حال رشد، مشغول ساختن تصویری از شخصیت خودش است. هنگامی که شما به دلیل انجام کار اشتباهی کودک خود را سیلی می‌زنید، این تصویر فرو می‌پاشد و کودک دیگر برای خود احترامی قابل نخواهد بود. در او این باور شکل می‌گیرد که کودک بدی است و مانند یک زخم درنناک برای مدت طولانی آن را با خود حمل می‌کند.

### ۳. والدین بی‌ارزش می‌شوند

تنبیه کردن کودک باعث می‌شود که فرزندان از شما بترسند و با بزرگتر شدن از شما فاصله بیشتری بگیرند و کمتر احترام شما را رعایت کنند. از سویی دیگر شما نیز ممکن است برای لحظه‌ای احساس رضایت کنید، اما مطمئناً در بلندمدت احساس بدی خواهید داشت.

بیشتر بخوانید: رفتار خشونت‌آمیز والدین با کودکان، به گذشته خودشان ارتباط می‌گیرد

### ۴. برای مدت طولانی در ذهن کودک باقی می‌ماند

به گفته پژوهشگران در دانشگاه میسوری، تنبیه در دوران کودکی، تأثیر منفی بر خلق و خوی آنان می‌گذارد. این پژوهش تأیید می‌کند کودکانی که بیشتر سیلی خورده‌اند، چالش‌های بیشتری با پدر و مادر خود داشته‌اند. همچنین مشخص شده که این شیوه تنبیه بر سلامت روان کودک تأثیر می‌گذارد و بروز مشکلات روان شناختی متعدد از عواقب تنبیه بدنی در کودکان خواهد بود.

### ۵. تنبیه دیگر کارساز نیست

از سیلی زدن کودک، هیچ نتیجه خوبی حاصل نمی‌شود. تنها ممکن است احساس ترس را در آن‌ها نهاده کند. تنبیه بدنی کودک هیچ گونه فایده‌ای در رشد جسمی و روانی کودک ندارد.

۶. خشونت تبدیل به رفتار اولیه می‌شود

پدر و مادر با تنبیه کودک نه تنها خودشان تحت تاثیر عصبانیت و خشم قرار می‌گیرند، بلکه دانه‌های خشم را در نهاد فرزندان خود می‌کارد. این بدان معنی است که فرزند شما در سال‌های رشد، دارای مشکلات عاطفی می‌شود. با سیلی زدن، شاید مشکلات در لحظه حل شوند، اما در واقع آن‌ها افزایش می‌یابند.

#### ۷. والدین هنگام تنبیه کنترل خود را از دست می‌دهند

سیلی زدن کودک ممکن است با یک سیلی یا ضربه آرام به پشت او آغاز شود. با این‌حال، مرز باریکی میان تنبیه و ضرب‌وشتم کودک وجود دارد که پس از مدتی از بین می‌رود. برای نمونه، اگر کودک دوباره آن اشتباه را تکرار کند، شما تصمیم می‌گیرید که ضربه محکم‌تری به او بزنید تا «یاد بگیرد» رفتار بهتری داشته باشد. بنابراین، به مرور زمان تنبیه بدنی کودک برای شما و کودکان شرایط را وخیم‌تر می‌کند.

#### ۸. عزت نفس کودکان پایین می‌آید

نتایج یک نظرسنجی نشان داده کودکانی که تنبیه بدنی شده‌اند، در بزرگسالی شخصیتی ضد اجتماعی، خودخواه و با عزت نفس پایین داشته‌اند.

#### ۹. کودک دچار مشکل وزن می‌شود

دکتر دانا نیجای گامبیرر، مشاور و سکسولوژیست، معتقد است که تنبیه بدنی در کودکی موجب چاقی و اضافه وزن در بزرگسالی می‌شود. به گفته وی، «چاقی نتیجه پرخوری و کم‌حرکی است. این رفتارها مکانیزم‌های فرار از موقعیت‌های ناخواسته‌اند. هر دوی آن‌ها نشانه عزت‌نفس پایین و افسردگی هستند که منجر به کاهش اعتماد به نفس می‌شود. کمبود اعتماد به نفس موجب تشدید چاقی می‌شود و این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.» تجربیات نامطلوب دوران کودکی، پیامدهای طولانی مدتی در قالب ناامیدی، چاقی، افسردگی و سوء مصرف مواد مخدر دارند.

#### ۱۰. ضرب‌وشتم خاطرات بد را به یاد می‌آورد

خاطرات کودک در مورد تنبیه شدن، لحظات شاد او را تلخ و سیاه می‌کند. یکی از وظایف اصلی پدر و مادر این است که هزاران خاطره شاد و دلپذیر برای کودک رقم بزنند. سیلی زدن باعث می‌شود تمام خاطرات مثبت کودکی ناخوشایند شود.