

چرا کودکم قشقرق به پا می‌کند؟

از این پس، هر هفته در ستون روانشکافی به تحلیل روان‌شناسی یکی از چالش‌های مهم و اساسی در مقاطع سنی و مهم زندگی از جمله کودکی، نوجوانی، جوانی، ازدواج، پدر و مادر شدن، بارداری، فرزند پروری، میانسالی، یائسگی و کهنسالی با طرح مسائلی که بیشتر مورد سوال است، می‌پردازیم. با ما همراه باشید.



سلامت نیوز- *دکتر مهنوش دارینی: از این پس، هر هفته در ستون روانشکافی به تحلیل روان‌شناسی یکی از چالش‌های مهم و اساسی در مقاطع سنی و مهم زندگی از جمله کودکی، نوجوانی، جوانی، ازدواج، پدر و مادر شدن، بارداری، فرزند پروری، میانسالی، یائسگی و کهنسالی با طرح مسائلی که بیشتر مورد سوال است، می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، نوزاد از موقع تولد برای تأمین نیازهای خود یا بیان مشکلاتش فقط گریه می‌کند. سپس بتدریج حرف می‌زند و با بیان کلمات نیاز خود را بیان می‌کند. بعضی مشکلات جسمی، مسائل شنوایی یا بیماری‌های کودک ممکن است با بی‌قراری، گریه کردن ممتد و جیغ‌زدن‌های طولانی همراه باشد. این یک وسیله برای ارتباط با محیط و ابراز نیاز یا مطرح کردن خود است.

جیغ‌زدن در هر سنی معنا و مفهوم متفاوتی دارد. زیر یک سال، جیغ‌زدن راه ارتباطی شیرخوار با مادرش است. بعد از سه تا چهار ماهگی، این جیغ‌ها ممکن است همراه با گریه باشد و معمولاً کودک هنگام خستگی، گرسنگی، دردداشتن یا کثیف بودن پوشک جیغ می‌زند. معمولاً مادر یا مراقب کودک می‌تواند تا زیر یک سال تشخیص دهد علت گریه‌های مختلف کودک چیست. از 15 ماهگی که سخت‌ترین سن تربیت کودک است و به آن نوپایی گفته می‌شود، کودک یک سلسله رفتار از خود بروز می‌دهد که آن را قشقرق می‌نامیم.

این رفتار شامل جیغ‌زدن، فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن، سر به زمین یا دیوار زدن همراه با گریه است. قشقرق به پا کردن معمولاً از 15 ماهگی شروع می‌شود و تا سه سالگی ادامه می‌یابد و بیشتر به منظور دستیابی به خواسته‌ای است که والدین در مقابل آن پافشاری می‌کنند. در این سن، جیغ‌زدن کودک به دلیل بیماری، گرسنگی و تشنگی نیست. حدود 10 درصد از کودکان بدخلق، بدقلق، غیرقابل پیش بینی و انعطاف‌ناپذیر هستند.

دو تا سه سالگی سن استقلال‌طلبی کودک است و تصور می‌کند مرکز دنیاست و همه باید به او توجه کنند و ممکن است حتی بی‌دلیل جیغ و فریاد راه بیندازد تا توجه دیگران را به خودش جلب کند.

برای مقابله با جیغ‌زدن‌های کودک و قشقرق‌های او، ابتدا باید دلایل ایجاد قشقرق کودک را شناسایی کنید.

چنانچه خواسته کودک معقول باشد خواسته او را برآورده کنید و با کودک لجبازی نکنید.

اما اگر کودک به دلیل ناموجه، جیغ و فریاد راه می‌اندازد، به او بی‌توجه باشید و رفتار او را نادیده بگیرید؛ زیرا اگر بلافاصله خواسته او را برآورده کنید کودک یاد می‌گیرد با استفاده از قشقرق، تمام خواسته‌های خود را برطرف کند.

فضای خانه را آرام و کم تنش نگه دارید.

سبک تربیتی پدر و مادر بهتر است همسو باشد تا کودک سوءاستفاده نکند.

در مقابل قشقرق کودک و جیغ‌زدن او نباید شما نیز جیغ بزنید و رفتار او را تقویت کنید.

به کودک، الفاظ و جملات منفی مانند «جیغ جیغو»، «دوستت ندارم» و «ازت خسته شدم» نگویند.

به جای تمرکز بر رفتارهای پرخاشگر کودک، رفتارهای آرام او را تقویت کنید و در زمان‌هایی که با آرامش رفتار می‌کند به او توجه بیشتری نشان دهید.

با کودک خود وقت بگذرانید و نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی او را برآورده کنید.

* روان‌شناس و مشاور