

چگونه بهانه‌جویی‌های کودکان را آرام کنید؟

اگر بچه کوچکی در خانواده داشته باشید حتماً با بهانه‌جویی‌های او هم آشنایی دارید.



اگر بچه کوچکی در خانواده داشته باشید حتماً با بهانه‌جویی‌های او هم آشنایی دارید. شما در چنین موقعیت‌هایی چطور با کودکان رفتار می‌کنید؟ آیا با دادن هر آنچه که طلب می‌کند او را آرام می‌کنید و یا تلاش می‌کنید او را متقاعد کنید که نباید نق بزند؟

یک بهانه کوچولو

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نی نی سایت، اولین جمله‌های حاکی از بهانه‌جویی کودکان یک اتفاق نه چندان مهم تلقی می‌شود و به همین دلیل بعضی از پدر و مادرها سعی می‌کنند آن را با نادیده گرفتن حل کنند. اما قائله به همینجا ختم نمی‌شود و با وجود همه نصیحت‌هایی که والدین برای صبر کردن یا سر و صدا نکردن به کودکان می‌کنند آنها با پا به زمین کوبیدن و تکرار مکرر درخواستشان والدین را تا مرز کلافگی پیش می‌برند. خلاصه اینکه اوضاع طوری می‌شود که خیلی از والدین ترجیح می‌دهند با برآورده کردن بلافاصله خواسته کودکان جلوی وقوع اوضاع پیچیده بعدی را بگیرند. اما اشتباه نکنید، این فقط یک بهانه‌گیری کوچک است که برای بچه‌ها یک رفتار طبیعی محسوب می‌شود و اگر از سوی والدین به شکل صحیحی مدیریت بشود، می‌تواند برای آنها آموخته‌های مهمی را به ارمغان بیاورد.

چرا بچه‌ها بهانه می‌گیرند؟

اینکه بهانه‌گیری بچه‌ها را یک اتفاق ساده تلقی کردیم به دلایل ساده‌ای برمی‌گردد که پشت بهانه‌جویی‌های آنها پنهان شده است. برخی از رایج‌ترین این دلایل به شرح زیر هستند:

خستگی. برای خیلی از بچه‌ها غروب سیزده به در، آغاز بهانه‌جویی‌های مختلف است. گرسنگی. بعضی دیگر از بچه‌ها گرسنه که می‌شوند شروع می‌کنند به بهانه‌جویی نسبت به چیزهای بی‌ربطی مانند گرما، بازی کردن یا تلفن همراه شما و... نیاز به توجه. این مورد یکی از مهم‌ترین دلایل بهانه‌جویی بچه‌ها است. اگر دقت کرده باشید برای مثال اوقاتی که شش دانگ حواس شما به تماشای جام جهانی فوتبال است و همسرتان هم سرگرم کار خودش است، بهانه‌جویی کودکان برای کارتون دیدن بیشتر می‌شود. تحریک شدن زیاد از طرف محیط. محیط‌هایی که حواس مختلف کودک شما را زیادی تحریک می‌کنند هم موجب بهانه‌جویی او می‌شوند. احتمالاً در مراسم‌هایی مانند عروسی صابون این تجربه به تن شما خورده است!

با بهانه‌جویی‌های او چگونه رفتار کنید؟

برای اینکه بتوانید به بهترین شکل ممکن بهانه‌جویی‌های کودکان را مدیریت کنید باید این نکته را مورد توجه قرار دهید که کودک شما مانند خود شما دارای هیجانات متنوع است؛ با این تفاوت که او هنوز آنها را درست نمی‌شناسد و نمی‌داند چطور باید هیجاناتش را مدیریت کند. به علاوه باید این را هم در نظر داشته باشید که کودک شما علیرغم این بی‌تجربگی می‌داند که چه خواسته‌ای دارد اما مشکلی که دارد آن است که هنوز یاد نگرفته است چطور باید به شیوه‌ای صحیح خواسته‌اش را بیان کند. بنابراین در مواجهه با بهانه‌گیری کودکان باید چند تا کار بکنید:

صبور باشید. با توصیفاتى که در پاراگراف بالا از حال و هوای کودکان گفته شد، حتماً به این نتیجه رسیده‌اید که اولین استراتژی شما باید صبر و استقامت باشد.

از باج دادن به او و یا تویخ کردن او اجتناب کنید. شاید موقعی که کودک شما مشغول بهانه‌گیری است مصادف با بی‌حوصلگی شما باشد اما این مسئله نباید موجب بشود که شما به فکر ساکت کردن او به هر نحو ممکن بیافتید. به خاطر داشته باشید که هدف شما ساکت کردن بچه نیست بلکه آن است که به او یاد بدهید خواسته‌هایش را به شکل صحیح بیان کند. به عبارت دیگر باید به فکر آموختن ماهیگیری به او باشید!

اسم هیجانات مختلف را به او یاد بدهید. با کودکان درباره هیجانات مختلف صحبت کنید برای مثال برای او قصه بگویید یا

نقاشی بکشید. هر چه شناخت کودک شما از هیجانانش بیشتر باشد کار شما در مراحل بعدی آسانتر خواهد بود. به او راهکار بدهید. برای مثال به جای اینکه بگویید «نق زن» و یا بخواهید او را ادب کنید به او بگویید «احساس می کنم تو الآن از چیزی ناراحتی. ولی وقتی گریه می کنی من درست متوجه نمی شم که چی می خواهی. اگر چیزی می خواهی می تونی درباره اش با من حرف بزنی».

به او توجه کنید. همانطور که گفته شد اغلب اوقات بچه ها به دلایل بسیار ساده ای شروع به بهانه گیری می کنند. بنابراین لازم است حواستان به رفع خستگی، گرسنگی و سایر نیازهای مهم آنها باشد.