



دلایل شایع کج خلقی در کودکان

روانشناسان معتقد هستند باید نسبت به برخی از بدرفتاری‌ها و کج خلقی‌های کودک بی‌توجهی کرد تا ناخواسته حس لجبازی آنها را تحریک نکرد.

روانشناسان معتقد هستند باید نسبت به برخی از بدرفتاری‌ها و کج خلقی‌های کودک بی‌توجهی کرد تا ناخواسته حس لجبازی آنها را تحریک نکرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ بروز رفتار در کودکان، از طریق مشاهده و الگو برداری از اطرافیان، به خصوص والدین رخ می‌دهد؛ کودکی که کتک می‌خورد و یا سرش داد زده می‌شود، یاد می‌گیرد که او هم برای ابراز خشم و ناراحتی از دیگران را کتک زده، داد و بیداد راه بیاندازد و یا بددهنی کند. این در حالی است که حرف شنوی در کودکان زمانی صورت می‌گیرد که کودک با شما احساس نزدیکی و صمیمیت کند، واقعاً شما را دوست داشته باشد و از هر لحاظ اعتماد داشته باشد، به علاوه اینکه خودش هم بتواند حرفش را بزند. این رو برای برقراری این پل عاطفی، ابتدا باید به روابط خود و فرزندان بیشتر توجه کنید تا با صرف زمانی بیشتر برای بازی، نوازش و در آغوش گرفتن کودک به مقصود برسید.

اما در کنار این موضوع، روانشناسان معتقدند باید نسبت به برخی از بدرفتاری‌ها و کج خلقی‌های کودک بی‌توجهی کرد و با کودک وارد جنگ قدرت نشد، تا ناخواسته باعث تحریک حس لجبازی او نشد. آیا کج خلقی در کودکان طبیعی است؟ شکوفه اوپار حسینی مشاور خانواده در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ درباره علت کج خلقی یا بدخلقی کودکان، اظهار کرد: بدخلقی کودکان به طور کلی یک ابراز خشم ناگهانی و غیرمنتظره است و تمایل به جلب توجه در آن نقشی ندارد. زمانی که کودکان روش دیگری را برای نشان دادن عصبانیت و ناامیدی بلد نباشند خواسته‌های خود را با کج خلقی بروز می‌دهند، از این‌رو این بدخلقی‌ها هنگام عصبانی شدن کودک و یا ناامیدی او رخ می‌دهد.

این مشاور خانواده بیان کرد: هنگام بدخلقی اغلب کودکان به اعمالی مانند گریه کردن، فریاد زدن، چرخاندن و حرکت دادن دست‌ها و پاها دست می‌زنند، این حالت معمولاً بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه طول می‌کشد و هنگام شروع نیز بیشترین شدت را دارا است، شدت و زمان این واکنش در بین کودکان متفاوت است و گاهی از شدت بیشتری برخوردار است و زمان بیشتری نیز طول می‌کشد.

اوپار حسینی ادامه داد: در موارد شدید بدخلقی، کودک اشیا را پرتاب می‌کند و از اطرافیان گاز یا نیشگون می‌گیرد؛ این رفتارهای خشن که در آن کودک به خود یا دیگران آسیب می‌رساند، گاهی نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر است، این مشکل در میان کودکان یک تا چهار سال رایج‌تر است اما امکان درگیر کردن کودکان در تمام سنین و حتی بزرگسالان هم وجود دارد.

وی افزود: کج خلقی خصوصاً در میان کودکان یک تا چهار ساله مسئله‌ای رایج است که تقریباً روزی یک‌بار اتفاق می‌افتد، این رفتار، واکنش و عکس‌العمل طبیعی است که کودک در برابر ممانعت بزرگسالان از کسب استقلال و یا فراگیری یک مهارت نشان می‌دهد زیرا اغلب کودکان روش دیگری را برای نشان دادن عصبانیت و ناامیدی بلد نیستند، به همین دلیل این بدخلقی‌ها هنگام عصبانی شدن کودک یا ناامیدی او رخ می‌دهد، برای مثال کودکی که قادر نیست دکمه لباسش را ببندد و یا والدین به او می‌گویند که زمان خواب فرارسیده احساس نامطلوب خود را با کج خلقی به اطرافیان نشان می‌دهد.

علل شایع بدخلقی کودکان این مشاور خانواده با اشاره به دو موضوع گرسنگی و خستگی که از دلایل کج خلقی در کودکان است، گفت: بعضی کودکان هنگام احساس گرسنگی و خستگی بدخلق می‌شوند بنابراین بهتر است هنگام بیرون رفتن، تنقلات مورد علاقه آن‌ها را همراه داشته باشید تا هنگام انتظار در رستوران و برای جلوگیری از شلوغ کاری به کودکان کمی تنقلات بدهید؛ برای جلوگیری از خستگی و شلوغ کردن برنامه روزانه‌ای برای آنان در نظر بگیرید و زمان استراحت آنان را تعیین کنید.

اوپار حسینی ادامه داد: سرگرمی‌هایی را که مورد علاقه کودکان است مشخص کنید؛ برخی کودکان پارک‌های شلوغ را ترجیح می‌دهند در حالی که بعضی دیگر مکان‌های ساکت‌تر را دوست دارند؛ بیکار ماندن به مدت طولانی فرصت مناسبی برای شلوغ کاری است، اگر برای کودکان برنامه‌ای تعیین نکنید، کودکان برای خود برنامه ریزی می‌کنند مانند درگیر شدن با سایر بچه‌ها و بدخلقی، برای وقت آزاد

آن‌ها بازی، نقاشی، خواندن کتاب و تماشای فیلم را در نظر بگیرید.

وی گفت: بیشتر کودکان از انجام تکالیف مدرسه و مشق، کار منزل یا انجام فعالیت جدید طفره می‌زنند؛ روند بنابراین مشق و انجام دادن کار منزل را به یک مسابقه همراه جایزه تبدیل کنید، اگر برای انجام دادن یا شرکت کردن در فعالیت جدید، بی‌میلی نشان می‌دهند، آن‌ها را مجبور نکنید و بگذارید فعالیت را تماشا کنند و خودشان تصمیم بگیرند.

این مشاور خانواده ادامه داد: برآورده نشدن خواسته‌ها یا تمام شدن یک سرگرمی می‌تواند باعث ناراحتی و بدخلقی کودک شود، انتظار برای شرکت یا انجام کار مورد علاقه که وقت آن تعیین شده، برای کودکان آسان‌تر است، اگر قرار است به محلی بروید که او اجازه خرید ندارد از قبل موضوع را روشن کنید و بگویید که اگر بدون شلوغ کاری و نق زدن همراهی‌تان کند، جایزه می‌گیرد به عنوان مثال اگر بدون بدخلقی شهربازی را ترک کند برای او بستنی می‌خرید.

تهدید اعتماد به نفس‌آویار حسینی گفت: برخی کودکان حاضر به قبول اشتباه خود در انجام مشق یا باختن در بازی نمی‌زنند؛ قبل از شروع هرکاری برایشان شرح دهید که تلاش آن‌ها از نتیجه کار برای‌تان با ارزش‌تر است؛ بی‌توجهی والدینی که سرگرم کودک دیگری هستند می‌تواند تاثیر سوء بر بعضی کودکان بگذارد، تعیین کردن وقت خالی و مخصوص برای آن‌ها می‌تواند موثر باشد به عنوان مثال از او بخواهید کنارتان بماند تا کار خود را تمام کنید و به او بپردازید.

اگر از لجبازی کودکان خسته شده اید صبور باشیدوی تشریح کرد: به کودک خود یاد دهید چگونه با روش درست و باصبر، بخواهد که به او توجه کنید، اگر به طور مودبانه بخواهد با او بازی کنید، جواب رد ندهید، این با ارزش ترین هدیه ای است که می توانید به کودک خود تقدیم کنید؛ نادیده گرفتن کج خلقی و کمک کردن و آموزش دادن نحوه غلبه بر خشم و ناامیدی اغلب از بهترین راه‌های مقابله با کج‌خلق است، توجه به علل آغاز کج‌خلق و شناخت عوامل محرک به والدین کمک می‌کند تا قبل از خارج‌شدن کنترل رفتاری و احساسی کودک از دست والدین رفتار او را تعدیل کنند.

این مشاور خانواده یاد آوری کرد: در صورت ادامه کج‌خلق تا بعد از چهار سالگی، والدین باید با مراجعه به مشاور از تکنیک‌های خاصی برای غلبه بر این رفتار و آرام کردن کودک استفاده کنند این در حالی است که اغلب کودکان به تدریج پس از سه سالگی روش کنترل احساسات عمیق و ابراز آنها را فرامی‌گیرند.