

## کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال بدون داد و فریاد

برای کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال نیاز به داد و فریاد نیست. در این مقاله با روش‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توانند برای مهار فعالیت زیاد کودک به شما کمک کنند.



نصر: برای کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال نیاز به داد و فریاد نیست. در این مقاله با روش‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توانند برای مهار فعالیت زیاد کودک به شما کمک کنند.

کودکان به طور طبیعی فعال اند. آن‌ها دوست دارند بدوند و بالا و پایین بپرند. بنابراین اگر از آن‌ها بخواهید بیش از چند دقیقه ساکت بنشینند، مثل این است که از آن‌ها بخواهید نفس نکشند. پس به احتمال زیاد در این مورد از شما حرف شنوی نخواهند داشت.

با اینکه فعال بودن کودک در خانه چندان مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما وقتی بیرون از خانه و در اجتماع به سر می‌برید، این موضوع ممکن است باعث خجالت شما شود. تصور کنید در مجلس عروسی مجبور شوید مدام دنبال او بدوید. یا مجبور باشید مرتب او را ساکت کنید، چراکه زمزمه آرام او به اجرای کامل آواز و رقص تبدیل شده است. حتی تصور این موقعیت‌ها هم باعث ترس و نگرانی می‌شود و شما را وامی‌دارد به روش‌های دیگری همچون روش‌های دارویی برای کنترل کودک بیش فعال فکر کنید. در همین حال، ممکن است به بچه‌های دیگر نگاه کنید که می‌توانند یک ساعت بدون بی‌قراری به فعالیت مشغول باشند. چرا به نظر می‌رسد بچه‌های دیگر به درستی رفتار می‌کنند، اما کودک شما مثل گردبادی کوچک در اطراف اتاق می‌چرخد؟

### روش‌های آرام کردن کودک بیش فعال

کودکانی که دچار مشکلات پردازش حسی اند ممکن است، در صورت تحریک کم یا زیاد، رفتارهای بیش‌فعالی از خود نشان دهند. کارشناسان می‌گویند بعضی کودکان ذاتاً بی‌قرارتر از دیگران اند. «درست مانند اینکه بعضی بچه‌ها بلندتر یا کوتاه‌تر از بقیه‌اند، توانایی تمرکز بر یک فعالیت نیز از کودکی به کودک دیگر متفاوت است. کودکانی که نمی‌توانند تمرکز کنند زودتر خسته می‌شوند و با احتمال بیشتری احساس ناراحتی و بی‌قراری می‌کنند. در موارد شدید، کودک ممکن است از اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) رنج ببرد». کارشناسان همچنین اضافه می‌کنند کودکان اضطراب دارند، ممکن است ناآرام باشند و مدام حرکت کنند. کودکانی با مشکلات پردازش حسی نیز ممکن است، با تحریک بیش از حد یا کمتر از معمول، رفتارهای بیش‌فعالی از خود نشان دهند. تا چهارسالگی حافظه کامل شکل نگرفته است و کودکان، تا قبل از این سن، نمی‌توانند به خوبی تمرکز کنند. به هر حال، هر کودک به شکل متفاوت و بسته به محیط، شرایط و رفتارها رشد می‌کند.

بنابراین، از اینکه کودکان نمی‌توانند یک جا بنشینند خودتان را آزار ندهید. چراکه او هنوز آنقدر صبور نیست که بتواند به مدتی طولانی بر یک چیز متمرکز شود. با این حال، اگر احساس می‌کنید فعالیت بیش از حد او بر زندگی روزانه‌اش اثر می‌گذارد، برای بررسی‌های بیشتر او را نزد پزشک ببرید. متخصصان توصیه می‌کنند اگر تاکنون روش‌های والدگری مثبت را امتحان کرده و نتیجه‌ای نگرفته‌اید یا کودک شرایط زیر را دارد، برای بررسی بیشتر او را نزد پزشک اطفال ببرید:

در بیشتر مواقع بی‌توجهی و بیش‌فعال است یا رفتارهای تکانشی نشان می‌دهد؛  
مشکلات یادگیری دارد یا در تعاملات روزمره دچار مشکل است؛  
به شما می‌گوید نسبت به رفتارهای احساس بدی دارد و احساس پریشانی می‌کند؛  
بعد از آسیب به سر یا تب، دچار تغییر ناگهانی در رفتار شده است.

اگر کودک هیچ علامت نگران‌کننده‌ای ندارد اما همچنان همیشه در حال حرکت است، موارد زیر را برای کنترل و آرام کردن او امتحان کنید:  
برای آرام کردن کودک بیش‌فعال خود او را از خانه بیرون ببرید

در صورتی که کودک مدت زیادی در خانه باشد، هوای تازه تغییر خوشایندی برای او محسوب خواهد شد. در کنار دریافت ویتامین D، او بخشی از انرژی خود را هم صرف خواهد کرد و هنگام بازگشت به خانه، دیگر چندان بی‌قرار نخواهد بود. بازی کردن با کودک بیرون از خانه ارتباط شما و کودک را بهبود می‌دهد که باعث می‌شود او بیشتر به خواسته‌های شما توجه کند. همچنین فعالیت‌هایی که در کنار فعالیت جسمی به تلاش ذهنی نیاز دارند رفتارها و تلاش‌های صحیح را تقویت می‌کنند.

### حواس او را به چیز دیگری پرت کنید

برای کنترل و آرام کردن کودک بیش‌فعال، می‌توانید او را با فعالیت‌های جذاب سرگرم کنید. اگر قرار است مدتی را بیرون از خانه بگذرانید، بعضی از اسباب بازی‌های او را همراه ببرید. یا می‌توانید فعالیت‌هایی را در نظر بگیرید که کودکان می‌توانند در آن‌ها مشارکت کنند. برای مثال، کتاب رنگ آمیزی یا اسباب بازی می‌تواند در پرت کردن حواس کودک مؤثر باشد، بنابراین او دیگر سروصدا نمی‌کند و به اطراف نمی‌دود.

فعالیت‌های دونفره که به تلاش ذهنی نیاز دارند به تقویت رفتارها و تلاش‌های صحیح کمک می‌کنند. همراهی این فعالیت‌ها با فعالیت‌های جذاب بیرون از خانه بسیار کمک‌دهنده است.

### در میان فعالیت‌ها، استراحت‌های کوتاهی بدهید

بچه‌های کم‌سن دامنه توجه کوتاه‌تری دارند، بنابراین معمولاً قبل از پرت شدن حواسشان تنها چند دقیقه می‌توانند تمرکز کنند. اگر کودک انرژی زیادی دارد، خواستن از او برای آرام نشستن به مدت طولانی تنها باعث طغیان انرژی‌اش خواهد شد. متخصصان توصیه می‌کنند برای کنترل و آرام کردن کودک بیش‌فعال فعالیت‌ها را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید و میان آن‌ها فواصلی ایجاد کنید. کودک می‌تواند، قبل از برگشتن به ادامه فعالیت، کمی راه برود، سروصدا کند و بخشی از انرژی خود را تخلیه کند.

برای کودک گوشه آرام ایجاد کنید

متخصصان توصیه می کنند کودک را مدتی از محیط تحریک آمیز بیرون ببرید. در این صورت کودک، پیش از برگشتن به محیط، زمانی برای آرام شدن دارد. همچنین می توانید گوشه آرام بخشی در خانه داشته باشید تا کودک زمانی که احساس برانگیختگی می کند، بتواند به آنجا برود. در مسیر کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال والدین باید از سخت گیر بودن نسبت به اشتباهات کودک پرهیز کنند. آن ها باید برای تصدیق تلاش های کودک برای او روش های تقویت مثبت در نظر بگیرند.