

آیا عصبانیت بیش از حد فرزندم طبیعی است؟

اکثر بچه ها گاهی اوقات عصبانی می شوند اما اگر زیاد این اتفاق بیفتد، به ویژه در یک کودک بزرگتر از هشت سال، می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد.



اکثر بچه ها گاهی اوقات عصبانی می شوند اما اگر زیاد این اتفاق بیفتد، به ویژه در یک کودک بزرگتر از هشت سال، می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چاپلند مایند، خشم زیاد در کودکان معمولاً نشانه ناامیدی یا ناراحتی آنهاست. دلایل زمینه ای زیادی می تواند برای آن وجود داشته باشد، از جمله اوتیسم، ADHD، اضطراب یا اختلالات یادگیری. کودکان مبتلا به این اختلالات اغلب در دوران مدرسه، در زمان انجام تکالیف یا زمانی که نمی خواهند کاری انجام دهند دچار فروپاشی می شوند.

در حالی که گاهی دارو می تواند به کاهش علائم اختلالات زمینه ای کمک کند، بهترین راه حل برای مهار مسائل خشم این است که بچه ها و والدین با هم مهارت های رفتاری مهمی را بیاموزند.

اولین قدم در کاهش طغیان، شناسایی محرک های کودکان است. اگر محرکی شبیه آماده شدن برای مدرسه است، راه حل هایی مانند دوش گرفتن و انتخاب لباس شب قبل می تواند کمک کننده باشد. تقسیم وظایف و مراحل از این دست اغلب پاسخ مثبتی از سوی بچه ها دریافت می کند.

نحوه واکنش والدین به عصبانیت های فرزندشان نیز مهم است. آرام ماندن در زمانی که فرزندتان رفتارهای ناخوشایند دارد، نادیده گرفتن رفتار منفی و تمجید از رفتار مثبت به کاهش عصبانیت کودک کمک می کند.

تعیین قوانین نیز مهم است، به فرزندتان بگویید که اگر آن قوانین را زیر پا بگذارد چه اتفاقی می افتد و سپس آن را دنبال کند. والدین همچنین می توانند با کودک خود کار کنند تا با استفاده از مهارت های مقابله ای مانند تنفس آهسته، راه هایی برای آرام کردن و کنترل خشم خود بیابند.

اکثر کودکان گاه به گاه دچار عصبانیت یا پرخاشگری می شوند. اگر از آنها خواسته شود کاری را انجام دهند که نمی خواهند، گاهی اوقات ممکن است ناامید شوند یا سرکشی کنند اما وقتی بچه ها این کارها را مکرراً انجام می دهند یا نمی توانند در بسیاری از مواقع خلق و خوی خود را کنترل کنند، ممکن است مشکل بیشتر از رفتار معمولی باشد.

در اینجا چند نشانه وجود دارد که نشان می دهد طغیان های عاطفی کودک باید شما را نگران کند:

اگر عصبانیت کودک شما تا حدود 7 یا 8 سالگی رخ می دهد.

اگر رفتار آنها برای خود یا دیگران خطرناک باشد.

اگر رفتار آنها باعث ایجاد مشکل جدی در مدرسه برای آنها شود، معلمان گزارش می دهند که آنها از کنترل خارج شده اند.

اگر رفتار آنها با توانایی آنها در کنار آمدن با بچه های دیگر تداخل داشته باشد.

در صورتی که کج خلقی و سرپیچی آنها باعث درگیری های زیادی در خانه شده و زندگی خانوادگی را مختل می کند.

اگر ناراحت هستند زیرا احساس می کنند نمی توانند خشم خود را کنترل کنند و این باعث می شود نسبت به خود احساس بدی داشته باشند.

درک خشم در کودکان

وقتی بچه ها به طور منظم طغیان های عاطفی دارند، اولین قدم این است که بفهمید چه چیزی باعث رفتار کودک شما می شود. علل زمینه ای زیادی وجود دارد، از جمله:

ADHD اختلال بی توجهی و بیش فعالی

بسیاری از کودکان مبتلا به ADHD، به ویژه آنهایی که تکانشگری و بیش‌فعالی را تجربه می‌کنند، در کنترل رفتار خود دچار مشکل می‌شوند.

ممکن است پیروی از دستورالعمل‌ها یا جابجایی از یک فعالیت به فعالیت دیگر برای آنها بسیار سخت باشد و این باعث می‌شود که سرکش و عصبانی به نظر برسند.

واسکو لوپس، روانشناس روانشناس بالینی، می‌گوید: «بیش از 50 درصد از کودکان مبتلا به ADHD نیز نافرمانی و طغیان‌های عاطفی نشان می‌دهند. ناتوانی آنها در تمرکز و تکمیل وظایف نیز می‌تواند منجر به عصبانیت، مشاجره و جنگ بر سر قدرت شود. این لزوماً به این معنی نیست که آنها مبتلا به ADHD تشخیص داده شده‌اند، در واقع، ADHD گاهی اوقات در کودکانی که سابقه پرخاشگری شدید دارند نادیده گرفته می‌شود، زیرا مشکلات بسیار بزرگتری وجود دارد.»

اضطراب

کودکانی که عصبانی هستند و سرکش به نظر می‌رسند اغلب دارای اضطراب شدید و ناشناخته هستند. اگر کودک شما اضطراب دارد، به خصوص اگر آن را پنهان می‌کند، ممکن است به سختی با موقعیت‌هایی که باعث ناراحتی او می‌شود کنار بیاید. در موقعیت‌های اضطراب آور، گزینه «جنگ یا فرار» فرزندان ظاهر می‌شود و او ممکن است عصبانی بشود یا از انجام کاری برای اجتناب از منبع ترس حاد امتناع کند.

تروما یا بی‌توجهی

بازی کردن زیاد در مدرسه نتیجه ضربه، غفلت یا هرج و مرج در خانه است. نانسی راپاپورت، استاد دانشکده پزشکی هاروارد که متخصص مراقبت از سلامت روان در محیط مدرسه است، می‌گوید: «کودکانی که در حال مبارزه هستند و در خانه احساس امنیت نمی‌کنند، می‌توانند مانند تروریست‌ها در مدرسه رفتار کنند یا رفتارهایی نسبتاً ترسناک از خود نشان بدهند.»

مشکلات یادگیری

وقتی فرزند شما در مدرسه یا در زمان تکالیف به طور مکرر رفتار می‌کند، ممکن است یک اختلال یادگیری تشخیص داده نشده داشته باشد. برای مثال آنها ممکن است با ریاضیات مشکل زیادی داشته باشند و مسائل ریاضی آنها را بسیار ناامید و تحریک پذیر می‌کند. به جای درخواست کمک، ممکن است یک تکلیف را پاره کنند یا کاری را با کودک دیگری شروع کنند تا از مسائل واقعی خود منحرف شوند.

مشکلات پردازش حسی

برخی از کودکان در پردازش اطلاعات حسی که از دنیای اطراف خود دریافت می‌کنند، مشکل دارند. اگر کودک شما نسبت به تحریک بیش از حد حساس است، چیزهایی مانند نور یا سر و صدای زیاد می‌تواند باعث ناراحتی، اضطراب، حواس پرتی در او شود. این می‌تواند بدون دلیلی که برای شما یا سایر مراقبین آشکار باشد منجر به فروپاشی او شود.

اوتیسم

کودکان در طیف اوتیسم نیز اغلب مستعد فروپاشی چشمگیری هستند. اگر کودک شما در این طیف قرار دارد، ممکن است سفت و سخت رفتار کند و نیاز به روال ثابتی برای احساس امنیت داشته باشد و هر تغییر غیرمنتظره‌ای می‌تواند او را تحریک کند. آن‌ها ممکن است مشکلات حسی داشته باشند که باعث می‌شود تحت تأثیر تحریک قرار بگیرند و خسته و آزرده شوند و ممکن است فاقد مهارت‌های زبانی و ارتباطی برای بیان آنچه می‌خواهند یا نیاز دارند، باشند.

چگونه می‌توانید به یک کودک عصبانی کمک کنید؟

دارو لزوماً رفتار نافرمانی یا پرخاشگری را برطرف نمی‌کند اما می‌تواند علائم ADHD، اضطراب و سایر اختلالات را کاهش دهد و شرایط کار بر روی آن رفتارها را بهبود بخشد. فراموش نکنید که رویکردهای رفتاری که والدین و فرزندان را وادار می‌کند تا با هم کار کنند تا رفتار مشکل‌ساز را مهار کنند، کلید کمک به موقعیت هستند.

محرك ها را پيدا كنيد

اولين قدم در مديريت خشم، درك عواملی است که باعث طغيان کودک می شود. بنابراین، برای مثال، اگر بیرون رفتن از درب مدرسه برای فرزندان مشکل مزمن است، راه حل ها ممکن است شامل هشدارهای زمانی، چیدن لباس ها و دوش گرفتن از شب قبل و زودتر بيدار شدن باشد. برخی از بچه ها به خوبی به تقسیم تکالیف به مراحل و نصب آنها روی دیوار واکنش نشان می دهند.

فرزندپروری مثبت

هنگامی که نافرمانی و طغيان های عاطفی کودک رخ می دهد، واکنش والدین یا مراقب بر احتمال تکرار رفتار تأثیر می گذارد.

اگر رفتار کودک خارج از کنترل است یا باعث ایجاد مشکلات اساسی می شود، ایده خوبی است که برنامه های آموزشی گام به گام والدین را امتحان کنید. این برنامه ها (مانند درمان تعاملی والدین-کودکی، یا PCIT، و آموزش مديريت والدین) به شما آموزش می دهند تا رفتاری را که می خواهید در فرزندان تشویق کنید، به طور مثبت تقویت کنید و پیامدهای ثابتی را برای رفتارهایی که می خواهید انجام ندهند، ارائه دهید. اکثر کودکان به یک رابطه ساختاریافته تر، با پاسخ های آرام و ثابت والدین که می توانند روی آنها حساب کنند، به خوبی پاسخ می دهند.

در اینجا برخی از عناصر کلیدی آموزش داده شده در آموزش والدین آورده شده است:

تسلیم نشوید: در برابر وسوسه پایان دادن به عصبانیت فرزندان با دادن آنچه می خواهد در هنگام انفجار مقاومت کنید. تسلیم شدن فقط به آنها می آموزد که عصبانیت کارساز است.

آرام و ثابت بمانید: هنگامی که کنترل احساسات خود را در دست دارید، در نقطه بهتری برای آموزش و پیگیری با پیامدهای بهتر و سازگارتر هستید. پاسخ های خشن یا خشمگین باعث تشدید پرخاشگری کودک می شود، چه کلامی یا فیزیکی. با آرام ماندن، نوع رفتاری را که می خواهید در فرزندان ببینید، الگوسازی می کنید و به او آموزش می دهید.

رفتار منفی را نادیده بگیرید و رفتار مثبت را تحسین کنید: رفتارهای نادرست جزئی را نادیده بگیرید، زیرا حتی توجه منفی مانند توبیخ یا گفتن به کودک که دست از کار بکشد، می تواند اعمال او را تقویت کند. به جای آن، رفتارهایی را که می خواهید تشویق کنید، تحسین کنید.

از پیامدهای ثابت استفاده کنید: فرزند شما باید بداند که رفتارهای منفی چه عواقبی دارد. شما باید هر بار به آنها نشان دهید که این عواقب را دنبال می کنید.

صبر کنید تا صحبت کنیم تا بحران تمام شود. یکی از کارهایی که نمی خواهید انجام دهید این است که سعی کنید با کودکی که ناراحت است استدلال کنید. همانطور که استفن دیکستین، پزشک متخصص اطفال و روانپزشک کودکان و نوجوانان می گوید: «وقتی کودک در دسترس نیست با او صحبت نکنید.»