



## روش هایی ساده برای کنترل عصبانیت کودک

وقتی کودک با عصبانیت دست و پنجه نرم می کند، هم برای والدین و هم برای بچه ها سخت است. برخی از کودکان به راحتی ناامید می شوند.

وقتی کودک با عصبانیت دست و پنجه نرم می کند، هم برای والدین و هم برای بچه ها سخت است. برخی از کودکان به راحتی ناامید می شوند. آنها بر سر اتفاقات به ظاهر جزئی بسیار عصبانی می شوند و فریاد می زنند. حتی ممکن است پرخاشگر شوند.

روش هایی ساده برای کنترل عصبانیت کودک

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وری ول مابند، اگر کودک شما خشمگین است و به خصوص اگر عصبانیت فرزندتان در روابط و کیفیت زندگی او اختلال ایجاد می کند، مهم است که مهارت هایی را برای مقابله با احساساتش به روشی سالم به او آموزش دهید.

راهنمایی یک متخصص سلامت روان نیز می تواند بسیار مفید باشد.

به کودک خود در مورد احساسات آموزش دهید

بچه ها زمانی که احساساتشان را درک نمی کنند یا نمی توانند به صورت شفاهی آن ها را به زبان بیاورند، به احتمال زیاد عصبانی می شوند. ممکن است سعی کنند با کتک زدن نشان دهند که عصبانی هستند یا کودکی که نمی تواند غمگین بودن را درک کند یا توضیح دهد، ممکن است برای جلب توجه شما رفتار نادرستی از خود نشان دهد.

برای کمک به فرزندتان در یادگیری تشخیص و برچسب زدن احساسات، با آموزش کلمات احساسی اولیه مانند "دیوانه"، "غمگین"، "شاد" و "ترسیده" شروع کنید. به احساسات کودک خود نسبت به آنها برچسب بزنید و بگویید: «به نظر می رسد در حال حاضر واقعاً عصبانی هستید.» با گذشت زمان، آنها یاد خواهند گرفت که به احساسات خود برچسب بزنند و آنها را بهتر بشناسند.

همانطور که کودک شما درک بهتری از احساسات خود و نحوه توصیف آنها پیدا می کند، کلمات پیچیده تری مانند ناامیدی، نگرانی و تنهایی را به او بیاموزید.

یک دماسنج خشم بسازید

دماسنج خشم ابزاری است که به کودکان کمک می کند علائم افزایش خشم خود را تشخیص دهند. یک دماسنج بزرگ را روی یک کاغذ بکشید. از پایین با یک صفر شروع کنید و اعداد را تا 10 در بالای دماسنج پر کنید.

در دماسنج خشم، صفر به معنای "بدون عصبانیت" است. عدد 5 به معنای "مقدار متوسط خشم" و 10 به معنای "بیشترین سطح عصبانیت" است.

در زمانی که کودک شما احساس ناراحتی یا عصبانیت نمی کند، با هر عدد روی دماسنج در مورد آنچه در بدن او اتفاق می افتد صحبت کنید. کودک شما ممکن است بگوید وقتی در سطح 0 است لبخند می زند، اما وقتی به سطح 5 می رسد چهره ای نسبتاً عصبانی دارد. ممکن است وقتی به عدد 7 می رسد احساس کند صورتش داغ می شود و ممکن است دستان خود را مشت کند. زمانی که به عدد 10 برسند، ممکن است احساس کنند از شدت خشم واقعا نمی توانند آرام بمانند.

آنها به کمک این دماسنج می توانند میزان عصبانیت خود را ابراز کنند.

برنامه ای برای آرامش ایجاد کنید

به کودکان بیاموزید که وقتی شروع به احساس عصبانیت می کنند، چه کنند. به جای پرتاب وسایل بازی در زمانی که ناامید

هستند، ممکن است به اتاق خود یا یک "گوشه آرامش بخش" مشخص شده بروند.

آنها را تشویق کنید تا رنگ آمیزی کنند، کتاب بخوانند یا در فعالیت آرام بخش دیگری شرکت کنند تا زمانی که احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند. حتی ممکن است یک کیت آرامش ایجاد کنید. این کیت می تواند شامل کتاب های رنگ آمیزی مورد علاقه فرزند شما و چند مداد رنگی، یک کتاب سرگرم کننده برای خواندن، برچسب ها، یک اسباب بازی مورد علاقه یا لوسیونی باشد که بوی خوبی دارد.

وقتی ناراحت هستند، می توانید بگویید: «برو لباس آرامش خود را بپوش». این کار کودک شما را تشویق می کند تا مسئولیت آرام کردن خود را بر عهده بگیرد.

مهارت های مدیریت خشم را پرورش دهید

یکی از بهترین راه ها برای کمک به کودکی که احساس عصبانیت می کند، آموزش تکنیک های خاص کنترل خشم است. برای مثال، نفس های عمیق می تواند ذهن و بدن کودک شما را در هنگام ناراحتی آرام کند. پیاده روی سریع، شمردن تا 10 یا تکرار یک عبارت مفید نیز ممکن است کمک کننده باشد.

مهارت های دیگری مانند مهارت های کنترل تکانه و خود انضباطی را نیز به آنها آموزش دهید. برخی از بچه ها گاهی به یک مربی نیاز دارند تا به یادگیری این تمرین ها برای کنترل و تسلط بر مهارت ها در هنگام ناراحتی کمک کند.

تسلیم عصبانیت کودک نشوید

گاهی اوقات بچه ها متوجه می شوند که طغیان خشم راهی موثر برای برآورده کردن نیازهایشان است. اگر کودکی عصبانی شود و والدینش اسباب بازی به او بدهند تا او را ساکت نگه دارد، می آموزد که کج خلقی مؤثر است.

برای جلوگیری از فروپاشی، تسلیم فرزند خود نشوید. اگرچه ممکن است در کوتاه مدت آسان باشد و آنها را آرام کند، اما در دراز مدت تسلیم شدن فقط مشکلات رفتاری و پرخاشگری را بدتر می کند. در عوض، روی برقراری ارتباط با فرزندان کار کنید تا او احساس اطمینان بیشتری کند که نیازهایش در زمان مناسب برآورده خواهد شد.

عواقب عصبانیت را فراموش نکنید

نظم و انضباط مداوم لازم است تا به کودک شما بیاموزد که رفتار پرخاشگرانه یا بی احترامی قابل قبول نیست.

سلب امتیازات می تواند استراتژی های انضباطی موثری باشد. اگر فرزندان هنگام عصبانیت چیزی را شکست، از او بخواهید آن را تعمیر کند یا کارهایی را انجام دهد تا پولی برای تعمیر جمع آوری کند.

از رسانه های خشونت آمیز خودداری کنید

اگر کودک شما رفتار پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهد، قرار دادن او در معرض نمایش های تلویزیونی خشونت آمیز یا بازی های ویدیویی ممکن است این مشکل را تشدید کند.

او را در معرض کتاب ها، بازی ها و نمایش هایی قرار دهید که مهارت های حل تعارض سالم را به آنها می آموزد. بچه ها از احساس عصبانیت یا طغیان خشم لذت نمی برند. اغلب، آنها به ناامیدی و ناتوانی در مدیریت احساسات بزرگ خود واکنش نشان می دهند. کمک به فرزندان برای یادگیری واکنش مناسب به خشم و سایر احساسات منفی، تأثیر مثبتی بر زندگی او در خانه و مدرسه خواهد داشت. اگر مشکل دارید، از پزشک اطفال یا مشاور مدرسه فرزندان کمک بخواهید.