



وقتی کودکی دیگری را می زند چه باید کرد؟

وقتی می بینید که یک کودک دیگری را هل می دهد، چگونه پاسخ می دهید؟

وقتی می بینید که یک کودک دیگری را هل می دهد، چگونه پاسخ می دهید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هپیلی فامیلی، وقتی می بینید که یک کودک دیگری را هل می دهد، چگونه پاسخ می دهید؟ آیا فرزندان دیگران را اصلاح می کنید؟ آیا سعی می کنید از بچه های دیگر در برابر کودک ناراحت محافظت کنید؟

چنین شرایطی سخت است. حضور در یک محیط عمومی همه چیز را سخت تر می کند. بچه ها و والدین ممکن است همه یکدیگر را شناسند و شما می توانید فرض کنید که والدین در زمین بازی سبک های فرزندپروری متفاوتی دارند.

در اینجا چند دستورالعمل وجود دارد که به شما کمک می کند تا به راحتی در پارک یا حتی در خانه خود زمان بگذرانید.

مراقب احساسات خود باشید

مشاهده اینکه فرزندان توسط یک کودک دیگر تحت فشار قرار می گیرد، احتمالاً باعث می شود که احساس نگرانی، بی عدالتی یا حتی عصبانیت کنید. قبل از گفتن یا انجام کاری، کمی مکث کنید تا متوجه شوید چه احساساتی دارید. در لحظه، ممکن است وقت گذاشتن برای توجه و نامگذاری احساساتان سخت باشد، با این حال این یک گام مهم برای پاسخ دادن آگاهانه به جای واکنش ناخودآگاه است.

کودکان را قضاوت نکنید

در این مواقع گرفتار شدن در دام قضاوت، برچسب زدن به کودکان به عنوان «قلدر»، «قربانی»، «دختر بدجنس»، «دختر خوب» و غیره نیز آسان است. با این حال، این نوع برچسب ها در نهایت کاربرد چندانی ندارند. برای درک رفتار و پاسخ به کودکان برای حمایت از رشد اجتماعی آنها باید قضاوت را کنار بگذارید و هوشمندانه رفتار کنید.

وقتی می بینم که به دیگران برچسب می زنیم و قضاوت می کنیم، آن را دوباره تعریف می کنیم. این همان چیزی است که دانیل گولمن در کتاب هوش اجتماعی خود «ارزیابی مجدد» می نامد. او می گوید: «با تغییر معنای آنچه می بینیم، تأثیر عاطفی آن را نیز تغییر می دهیم».

در اینجا برخی از راه های مورد علاقه من برای بازنگری (یا «ارزیابی مجدد») رفتار کودک آورده شده است. می توانم به خودم بگویم: «اینطوری بچه ها یاد می گیرند که با هم کنار بیایند» یا «خشم یک فریاد برای کمک است».

به احساسات کودکان پاسخ بدهید

هنگام آرامش دادن به کودکان، هدف ما همسویی است. همسویی کلمه ای برای درک فرزندان است که توجه و گوش دادن کامل شما را می طلبد.

دانیل گولمن می گوید زمانی که ما با شخص دیگری ارتباط واقعی برقرار می کنیم، به جای وضعیت احساسی خود، به وضعیت عاطفی او می پردازیم. اگر در این موقعیت قرار بگیریم ممکن است احساسات زیادی داشته باشید: ترس، شوک، عصبانیت نسبت به کودک دیگر و

همه‌هنگی در "زندگی واقعی" چگونه می تواند باشد؟

اگر کودکی زمین بخورد اما گریه نکند، احتمالاً احساس سردرگمی می کند ("چرا من روی زمین هستم؟"). می توانید بگویید: "انتظار نداشتی این اتفاق بیفتد" یا «غافلگیرکننده بود» و به او کمک کنید بلند شود.

اگر کودکی زمین خورده و از این بابت غمگین یا عصبانی است، می توانید با گفتن این جمله که «نمی خواستی تحت فشار قرار بگیری!» غم یا عصبانیت او را کنترل کنید. یا «تو آن را دوست نداشتی!» یا «سرت درد می کند. آخ!»

نکته مهم در اینجا این است که برای اینکه کودک احساس درک، دیده شدن و آرامش کند، ما به جای احساسات خود، با احساسات او هماهنگی می کنیم.

محافظت از بچه های دیگر نیز می تواند هدف شما باشد

من واقعاً احساس ناراحتی می کنم که فرزند شخص دیگری را اصلاح کنم. با این حال، اگر کودکی کنترل خودش را نداشته باشد یا پدر و مادری خیلی دور باشند، ممکن است برای محافظت از بچه های دیگر وارد عمل شوم.

بعد از اینکه به احساساتم توجه کردم و قضاوت هایم را دوباره تعریف کردم، به سادگی به کودک می گویم: «اشکال ندارد که عصبانی باشی و اما من حاضر نیستم اجازه بدهم کودک دیگری را بزنی». حتی ممکن است بدنم را بین کودک و دیگران قرار دهم، اگر شرایط اقتضا کند، تا از کودکان دیگر نیز محافظت کنم.

همچنین ایده خوبی است که با والدین کودک تماس بگیرید. می توانید بگویید: «نمی دانم دخترم را دیدی که فرزند دیگری را هل داد یا نه، امیدوارم مشکلی نباشد.»

دوستی، درک و حمایت از سایر والدین بسیار کمک می کند تا روابط بهتری داشته باشید و به ایجاد «احساس آرامش» کمک می کند که همه ما برای فرزندان خود می خواهیم.

صحبت درباره مشکلات کودک

ممکن است فکر کنید که چگونه کودک دیگر یاد می گیرد که در آینده فشار وارد نکند؟

کودکان حس فطری و ذاتی اخلاق و عدالت دارند و حتی کمک رساندم را بیش از آسیب رساندن ارزشمند می دانند؛ این بدان معناست که بچه ها از قبل می دانند که نباید هل بدهند، ضربه زنند، لگد زنند، داد بزنند و غیره.

بنابراین، ممکن است پرسید، اگر بچه ها می دانند ضربه زدن اشتباه است، چرا آن را انجام می دهند؟ دلیل ضربه زدن، لگد زدن یا هل دادن بچه ها این است که نمی دانند در این موقعیت چه کاری انجام دهند. آنها گزینه های خود را بررسی کرده اند و نتوانسته اند گزینه بهتری انتخاب کنند و آنها رشد مغزی کافی برای کنترل احساسات خود یا فکر کردن به راه های جدید برای حل مشکل ندارند.

این بدان معنا نیست که ما والدین در هنگام ضربه زدن کودکان درمانده هستیم و تنها گزینه ما این است که منتظر رشد مغز آنها باشیم. ما می توانیم از طرق مختلف به رشد مغز و اجتماعی شدن کودک کمک کنیم.

یکی از بهترین راه ها برای حمایت از رشد مغز کودک، صحبت کردن در مورد موقعیت است. می توانید پرسید چه اتفاقی برای آنها افتاده است، آنها چه احساسی نسبت به آن داشتند، ممکن است کودک دیگر چه احساسی نسبت به آن داشته باشد و به راه های مختلفی فکر کنید که آنها می توانند مشکل خود را حل کنند و درباره آن در سکوت و آرامش صحبت کنند.