

با کودک کج خلق چه کنیم؟!

اگر يك كودك خسته نتواند بخوابد، تبدیل به يك هیولا می‌شود. بنابراین برنامه خواب كودك خود را به هیچ وجه برهم نزنید.



سلامت نیوز: اگر يك كودك خسته نتواند بخوابد، تبدیل به يك هیولا می‌شود. بنابراین برنامه خواب كودك خود را به هیچ وجه برهم نزنید. البته كودكان تا سن پنج سالگی یاد می‌گیرند که خودشان را کنترل کنند، اما قبل از آن، عدم تأمین خواسته‌ها و نیازهای‌شان، روی حالات و روحيات آنها تأثیر بسیاری دارد. مسلماً از كودك نوپای خود نمی‌توانید توقع داشته باشید که با وجود گرسنگی، در يك فروشگاه مواد غذایی پا به پای شما راه برود، به خوراکی‌ها نگاه کند و دست به هیچ کدام از آنها نزند! ذهن يك كودك گرسنه قادر به تجزیه و تحلیل این موضوع نیست که چیزی به زمان شام نمانده است و باید کمی صبر کند.

کم‌خوابی یا گرسنگی كودك برابر با سیل اشک‌هایی است که از چشمانش جاری می‌شود، بنابراین: نیازهای اولیه او را برآورده سازید. به او آب و غذا بدهید و بگذارید به میل خودش آنها را انتخاب کند و در انتخاب خوراکی نظر خود را تحمیل نکنید.

صبور و خونسرد باشید

سراسیمگی و آشفتگی‌های شما فقط آتش شکایت و نق نقرهای كودك شما را شعله‌ور می‌سازد. امکان راحتی او را فراهم سازید.

گاهی اوقات تنها چیزی که به کج‌خلقی كودك پایان می‌دهد و باعث می‌شود او آرام به خواب برود، آغوش گرم و پرمحبت شماست. کمی نوازش تمام آن چیزی است که او نیاز دارد.

ترس كودك خود را شناسایی کنید

هر چیزی که باعث ترس كودك‌تان می‌شود، برای او بسیار واقعی و جدی است و وقتی بداند شما او را درک می‌کنید و ترس او را می‌فهمید، احساس راحتی و ایمنی بیشتری می‌کند.

با نگاه‌های خشونت‌بار خود او را نترسانید

گاهی اوقات با نوع نگاه خود و یا يك جمله کوتاه مثل «صبر کن برسیم خونه« موجب ترس و دلهره كودك می‌شوید؛ در حالی که می‌توانید با صدایی بسیار ملایم و آرام به او بگویید: «يك كم ديگه صبر كن تا برسيم خونه«. كودكان چیزی از رفتارهای درست و نادرست نمی‌دانند. وقتی که متولد می‌شوند، از قوانین و مقررات مربوط به بزرگ‌ترها خبر ندارند. دنیا برای آنها صحنه بازی است. از نقاشی کردن روی دیوارها لذت می‌برند و شاد می‌شوند و با پاره کردن دستمال کاغذی و کاغذ سرگرم می‌شوند. آنها آنقدر ریخت و پاش می‌کنند تا کم‌کم یاد بگیرند، بزرگ شوند و دنیا را بشناسند. نیاز آنها به کاوش کردن و کنجکاوی کاملاً طبیعی است. بنابراین حتی اگر يك كودك سه ساله بداند که نباید روی میز را خط خطی کند، ممکن است نتواند جلوی خودش را بگیرد و این کار را انجام دهد.

برخی قوانین روشن و واضح و انتظارات خود را برای او مشخص کنید.

قبل از آنکه يك رفتار یا يك اتفاق ناخوشایند بروز کند، می‌توانید با نرمی و مهربانی بسیار به او بگویید: «همیشه يادت باشد که فقط روی كاغذ نقاشی بکشی«

دقیق باشید

وقتی که كودك‌تان چهارسالگی را تمام می‌کند، دیگر می‌توانید برخی از حرف‌هایتان را به او بگویید و بدانید که می‌تواند شما را درک

کند. شاید مجبور باشید ساعاتی کنار او نباشید؛ پس به او بگویید که مجبورید برای انجام کاری مدتی از او دور باشید؛ اما به محض بازگشتتان صددرصد وقتتان را به او اختصاص دهید. وقتی که تلفنی به او می‌گویید همین الان می‌رسم و نیم ساعت طول می‌کشد تا به خانه برسید، مسلماً اعتماد او به حرف‌های شما از بین می‌رود و کج خلقی‌هایش شروع می‌شود.

احساسات خود را به او نشان دهید بدون هیچ خجالت و یا شرمندگی احساس خود را از آنچه می‌بینید، بیان کنید (وقتی که خط خطی‌های مازیکی را روی در و دیوار می‌بینم، خیلی عصبانی می‌شوم)؛ سپس کمی مکث کنید تا او نسبت به کاری که کرده کمی فکر کند و به عواقب آن بیندیشد.

عامل ترس

حتی خوش‌اخلاق‌ترین و بهترین کودکان نیز به هنگام ترس، کج رفتار و بد اخلاق می‌شوند. گاهی چیزهایی که برای کودک خود می‌خریم، ممکن است باعث ترس او شود. گاهی نیز کودکان هنگام قرار گرفتن در میان جمع می‌ترسند و شروع به گریه کردن می‌کنند؛ در حالی که دیگران فقط قصد بغل کردن و محبت کردن دارند. کودکان از قرار گرفتن در آغوش کسانی که نمی‌شناسند، احساس ترس می‌کنند.

انتظارات رفتاری و اخلاقی خود را برای کودک‌تان روشن کنید

یکی از نشانه‌های بزرگ شدن این است که عملکرد ما از روی احساسات‌مان نباشد. وقتی که کودک سه‌ساله شما از رفتار لوس و بی‌ادبانه‌اش با گفتن جمله خجالت می‌کشم، دفاع می‌کند، بهتر است به او بگویید: #171;خوب است که خجالت می‌کشی، اما باید با ادب رفتار کنی. برخی از پدر و مادرها یک عروسک خاص را انتخاب می‌کنند و به کودک خود می‌گویند که این عروسک شب‌ها با همه هیولاهای جنگ می‌کند و همه آنها را نابود می‌کند! آنها به این ترتیب می‌خواهند به کودک خود کمک کنند تا بر ترس شبانه‌اش غلبه کند. برخی دیگر روی کاغذ تصاویر ترسناک می‌کشند و بعد با نقش بازی کردن وانمود می‌کنند که اصلاً از این تصاویر ترسی ندارند. ما نمی‌توانیم تمام دلایل ترس کودک خود را درک کنیم و به همین دلیل هم نمی‌توانیم جلوی آنها را بگیریم. بعضی اوقات کودکان از چیزی می‌ترسند که اصلاً به ذهن ما خطور نمی‌کند. هر پدر و مادری به روش خودش با ترس کودکش برخورد می‌کند. وظیفه پدر و مادرهاست که تمام محدودیت‌های مربوط به رشد و یادگیری کودک را از میان بردارند و شرایط لازم را برای ایمنی آنها فراهم سازند. ترس یکی از عواملی است که خواب و غذا و رشد کودک را دچار مشکل می‌کند. به یاد داشته باشید که هرگز در این رابطه خشونت و تندی از خود بروز ندهید؛ بلکه با مهربانی درصدد رفع آن برآیید.

به طور شفاف به او توضیح دهید

کودک شما سرشار از طغیان و شورش است؛ چند دقیقه دست از کار بکشید و به او توضیح دهید که باید غذا درست کنید، کار کنید یا با کسی حرف بزنید و بعد از تمام شدن کارتان حتماً با او بازی خواهید کرد. این کار را انجام دهید و بعد هر چه التماس کرد به او توجهی نکنید تا کارتان تمام شود. شاید به نظرتان سخت برسد؛ خصوصاً اگر با صدای بلند فریاد و التماس کند و گریه و زاری راه بیندازد؛ اما اگر از چشم‌هایش اشک نریخته باشد، غذایش را خورده باشد و در سلامت و ایمنی کامل باشد، جای هیچ گونه نگرانی نیست.

به او کمک کنید تا واژه‌ها را یاد بگیرد

یک کودک شاید به سختی بتواند احساساتش را با کلمات بگوید. شما باید به او کمک کنید تا واژه‌ها را یاد بگیرد؛ مثلاً، قبل از وارد شدن در یک جمع غریبه که مطمئن هستید به کودک‌تان توجه خواهد شد و اطرافیان او را در آغوش می‌گیرند و او با قرار گرفتن در این شرایط دچار ترس و دستپاچی می‌شود، به او بگویید: #171;آنجا جمعیت زیادی است که از دیدن ما به هیجان می‌آیند من کمی دستپاچه شده‌ام، تو چطور؟> آشنا کردن کودک با واژگان کمک می‌کند تا در شرایط مختلف راحت‌تر احساساتش را به زبان بیاورد.

اگر گریه کرد، اصلاً نگران نشوید

گریه کردن راهی برای بیان کار اشتباهی است که انجام داده و نیز به او می‌آموزد که چگونه مشکلاتش را حل کند، عواقب و نتایج اشتباهش را بپذیرد و به این ترتیب دنیای پیرامون خود را بهتر بشناسد.

به من توجه کنید!

کودکان به طور طبیعی در پی جلب توجه هستند. حتی هنگام بازی کردن با چیزی باز هم می‌خواهند شما در کنارشان باشید. آنها

نمی‌توانند تحمل کنند که شما با تلفن صحبت کنید یا در آشپزخانه مشغول تهیه شام باشید و یا با دوست‌تان حرف بزنید. اگر شما را در کنار خود داشته باشند، می‌توانند به هر آنچه می‌خواهند برسند. حتی اگر سرشان داد و فریاد کنید، باز هم شما را در کنارشان می‌خواهند و تمام اینها فقط به یک چیز مربوط می‌شود: #171&عشق؛ نیاز اولیه انسان‌ها. کودکان دوست دارند مطمئن شوند که کسی مراقبشان است.

وقتی که کودک‌تان بزرگ‌تر می‌شود (در دوران پیش دبستانی و دبستان) بهتر می‌تواند محبت شما را در زمان‌های مشخص جستجو کند. در این سال‌ها باید کم‌کم مقابله و جلوگیری از رفتارهای نادرست کودک خود را آغاز کنید.

در طول روز گاهی از او تعریف و تمجید کنید و این کار را با جملات بسیار ساده و ابتدایی انجام دهید؛ مثل: #171&تو امروز اتاقت را مرتب کرده‌ای و من به تو واقعاً افتخار می‌کنم.؛ زمانی که باید در کنار فرزندتان باشید، این کار را به طور کامل انجام دهید.

بچه‌ها در سنین 3-4 سالگی سؤالات بیشماری دارند و پیوسته از بزرگ‌ترهای‌شان سؤال می‌پرسند و گاه بزرگ‌ترها بدون توجه به حرف‌های آنها فقط سر خود را تکان می‌دهند. اما وقتی می‌توانید فقط با صرف چند دقیقه وقت به حرف‌های کودک‌تان به دقت گوش دهید و به او نگاه کنید تا مطمئن شود که حواستان کاملاً به اوست، چرا این کار کوچک را از او دریغ می‌کنید؟

نوزادان و کودکان نوپا نمی‌فهمند که چرا از آنها مراقبت نمی‌شود؛ در حالی که آنها می‌خواهند بزرگ‌ترهای‌شان از آنها مراقبت کنند. بنابراین تمام آنچه باید انجام دهید، این است که پدر یا مادر باشید و نیازهای کودک خود را برآورده سازید.

منبع: نشریه کودک سالم

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: آموزش: با کودک کج خلق چه کنیم؟!:::