

جیغ های بنفش کودکان را چه کار کنیم؟

باور کنید یا خیر بیشتر کودکان برای آزار دادن شما جیغ نمی کشند، بلکه این شور و هیجان زندگی است که در آنها جاریست و می خواهند هیجانات خود را تخلیه کنند.



سلامت نیوز: باور کنید یا خیر بیشتر کودکان برای آزار دادن شما جیغ نمی کشند، بلکه این شور و هیجان زندگی است که در آنها جاریست و می خواهند هیجانات خود را تخلیه کنند. او به محض تجربه کردن قدرت صدای خود هر کاری می خواهد با آن می کند. چرا او همیشه وقتی در سوپرمارکت یا بانک هستید جیغ می کشد؟ زیرا هنگام داد زدن در یک فضای بسته و بزرگ، صدا پژواک دارد و این ترفندی برای کودکان به منظور جلب توجه والدین خود است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ برخی از کودکان فقط به منظور جلب توجه والدین خود جیغ می کشند. این ترفند آنهاست و با این کار می گویند: «به من توجه کنید!». بعضی دیگر نیز برای داشتن چیزی که می خواهند - مثل یک تکه شکلات - جیغ می کشند. در این حالت به زبان خود می گویند «من ... را می خواهم و باید اکنون آن را به من بدهی».

چه کار می توانید بکنید

داد زدن سر کودک با صدایی آرام تر چاره کار نیست این مساله فقط مانند مسابقه فریاد کشیدن است که ببینید چه کسی صدای بلندتری دارد. بهترین راه دوری کردن از موقعیت هایی است که کودک را وسوسه می کند تا صدایش را بالا ببرد. یا با پرت کردن حواس او نیز می توانید از این شرایط سخت دوری کنید.

در ادامه راهکارهایی برای شما ذکر کرده ایم.

8226#; برنامه خرید خود را با کودک هماهنگ کنید

خیلی آسان نیست همیشه برنامه های خود را با کودک هماهنگ کنید. اما هر زمان این امکان میسر شد، پیش از ترک خانه مطمئن شوید فرزند شما به خوبی استراحت کرده، شکمش سیر و مثانه اش خالی است. انسان وقتی گرسنه تا تشنه است صبر و انرژی اش کاهش پیدا می کند و حوصله رفتن به مغازه را ندارد. این مساله در مورد کودکان نیز صادق است.

8226#; فروشگاه ها یا رستوران های شلوغ را انتخاب کنید

هنگامی که با فرزند کوچک خود بیرون می روید سعی کنید از مکان های ساکت، آرام و مکان های رسمی دوری کنید. به جای آن به مکان های شلوغ بروید. وقتی کودکان در رستوران های شلوغ جیغ می کشد کمتر خجالت می کشید و کمتر مجبور هستید او را به آرام شدن دعوت کنید.

8226#; از او بخواهید از صدای درونی استفاده کند

هنگامی که کودک شما در نتیجه خوشحالی خود می خندد، او را سرزنش نکنید. فقط از او بخواهید با صدای درونی بخندد و جیغ نکشد. صدای خود را پایین بیاورید و او برای شنیدن صدای شما آرام می شود و خیلی آرام به او بگویید: «عزیزم من نمی توانم جیغ های تو را تحمل کنم. این باعث سردرد من می شود».

8226#; با او بازی کنید

گاهی نیاز است به کودک خود ملحق شوید و به او بگویید: #171& بیبا با هم تا می توانیم با صدای بلند جیغ بکشیم«. سپس صدای خود را کاهش دهید و بگویید: #171& حالا بیبا ببینیم چه کسی می تواند آرام تر صحبت کند«. سپس، همچون یک بازی حرکت بعدی را انجام دهید. به طور مثال، داستان خود را روی گوش بگذارید و بالا و پایین بپرید. این کارها باعث می شود تا جیغ کشیدن او همچون ده ها کار جالبی که انجام می دهد، به نظر برسد. هنگامی که در مکان های عمومی قرار دارید می توانید این بازی را خیلی سریع پایان ببخشید و مثلا بگویید: #171& او! صدای تو مثل یک شیر قوی است. می توانی صدای گربه را هم تقلید کنی؟«

#8226& درک احساسات او

هنگامی که کودک برای جلب توجه شما جیغ می کشد از خود پرسید چرا اینقدر بی حوصله است. اگر تصور می کنید محیطی که در آن قرار دارید مثلا سوپرمارکت بزرگ برای کودک بزرگ است، سعی کنید تا حد امکان سریع تر خرید خود را انجام دهید و از فروشگاه خارج شوید. این مساله را تجربه کنید و از این به بعد به مغازه های کوچک تر بروید و سعی کنید مغازه های شلوغ و پرجمعیت را انتخاب کنید.

اگر فکر می کنید او خسته و بدعق شده است، سعی کنید احساسات او را درک کنید. به آرامی به او بگویید: #171& می دانم خسته هستی و می خواهی خانه بروی، اما فقط چند دقیقه صبر کن تا کار من تمام شود.« این مساله باعث خوشحالی کودک می شود زیرا می داند شما احساس او را درک کرده اید و احتمالا به جای جیغ زدن، از کلمات برای بیان احساسات خود استفاده می کند.

اگر متوجه شدید کودک شما از جیغ زدن به عنوان ترفندی برای گرفتن چیزهایی که می خواهد استفاده می کند، چیزی که می خواهد را به او ندهید. اگر هنگامی که جیغ می کشد، چیزی که می خواهد را به او بدهید او این رفتار را همیشه ادامه خواهد داد.

به جای آن، خیلی آرام به او بگویید: #171& می دانم کلوچه می خواهی اما باید اول دست از جیغ زدن برداری. هنگامی که خانه رسیدیم به تو کلوچه خواهم داد.« از اینکه به او بگویید اگر رفتار خود را درست کند کلوچه ای که می خواهد داشته باشد را بعدا به او خواهید داد، ناراحت نباشید هنگام دریافت آن، او دیگر به یاد نمی آورد چه کاری انجام داده تا این کلوچه را به دست آورده است. بنابراین، هرگز در لحظه فریاد کشیدن به او هیچ چیز ندهید.

#8226& او را سرگرم کنید

خرید کردن را می توانید برای کودک خود نیز سرگرم کننده و جالب کنید. برای این منظور باید کارهای سرگرم کننده انجام دهید که دو روش آن را به شما آموزش می دهیم:

بازی کنید: برخی از مادرها هنگام خرید با فرزند خود صحبت می کنند. مثلا برای او توضیح می دهند در حال انجام چه کاری هستند. چه اتفاق هایی اطراف آنها رخ می دهد. مثلا می توانید از کودک خود بخواهید وسایل موردنظر شما را از قفسه فروشگاه بردارد. یا خیلی آرام برای او آواز بخوانید که مثلا: ما داریم می ریم خرید خرید خرید.

پیشنهاد اسباب بازی و خوراکی: پیش از اینکه کودک شروع به جیغ زدن کند برای او اسباب بازی یا خوراکی موردعلاقه اش را بخرید. اگر پس از جیغ کشیدن برای او این وسایل را بخرید به طور ناخواسته به او آموزش داده اید برای به دست آوردن خواسته های خود باید جیغ بزند. بنابراین، هنگامی که کودک آرام است برای او اسباب بازی بخرید.

یا می توانید یکی از اسباب بازی های کودک را فقط داخل ماشین بگذارید و به این ترتیب او بسیار مشتاق بازی با آن خواهد بود زیرا همیشه در دسترسش نیست و به این ترتیب دست از جیغ زدن در ماشین بر می دارد.

#8226& به افراد دیگر توجه نکنید

برای بسیاری از والدین سخت ترین مساله هنگام جیغ کشیدن کودکان در جمع های عمومی، فرار از زیر نگاه سنگین دیگران است. مادری در این رابطه می گوید: #171& دختری یک ساله من بدون هیچ دلیلی از ته گلو داد می کشد. در این سن او متوجه نمی شود که نباید این کار را انجام دهد. قبلا این مساله برای من بسیار ناراحت کننده و باعث خجالت بود. اما اکنون برایم مهم نیست دیگران چه فکری می کنند.«

نبايد به نگاه های بقیه اهمیت دهید. البته اگر در مکان های ساکتی همچون رستوران یا مسجد هستید و صدای جیغ کودک شما

واقعا آزار دهنده است، او را بیرون ببرید. اما در مکان های شلوغ اجازه دهید هرچه قدر می خواهد جیغ بزند و اهمیتی هم به دیگران ندهید.