



خشم و حسادت کودک را چه کار کنیم؟

زندگی با یک کودک پیش دبستانی مانند اسکیت سواری است. فرزند شما از بازی با وسیله محبوبش خوشحال است،

زندگی با یک کودک پیش دبستانی مانند اسکیت سواری است. فرزند شما از بازی با وسیله محبوبش خوشحال است، بعد از اینکه برادر بزرگش آن را از زیر پایش می‌قاپد عصبانی می‌شود و بعد از اینکه این اسباب بازی محبوب شکسته می‌شود غمگین و ناراحت می‌شود. در بازه زمانی حدود چند دقیقه او از قهقهه زدن به گریه کردن می‌رسد. خب سؤال اینجاست که چرا کودکان تغییرات سریع خلق و خو را تجربه می‌کنند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب سبز؛ دلایل قطعا این نیست که آنها اتفاقات را عمیق‌تر از بزرگسالان درک می‌کنند. واقعیت این است که خردسالان و بچه‌های پیش دبستانی در مورد بیان عواطفشان به نحوی که مورد پذیرش جامعه باشد آموزش ندیده‌اند بنابراین به دنبال راهی برای بیرون آمدن هرچه سریع‌تر از این ماریج عاطفی هستند.

غمش را تسکین دهید

دنیای یک کودک پیش دبستانی غم‌های خودش را دارد؛ زمانی که قرار بازی در پارک لغو می‌شود طبیعی است که ناراحت باشد. وقتی کودک ناراحت است اصلا سعی نکنید حواسش را پرت کنید. برعکس برایش درباره زمان‌هایی که در کودکی ناراحت بودید تعریف کنید؛ به بار عروسکمو گم کردم و نتونستم گریه نکنم. دستش را بگیرید و او را بغل کنید و به او بفهمانید بعضی وقت‌ها طبیعی است انسان ناراحت باشد. بعد سعی کنید او را از این حال و هوا در بیاورید مثلا با اسباب بازی‌هایش مشغول بازی شوید.

این را امتحان کنید

در میز شام تمام اتفاقاتی را که باعث شادی و غم‌تان شده برای بقیه تعریف کنید بعد از فرزندتان بخواهید او هم تعریف کند. بعضی از بچه‌ها نیاز به یک انگیزه دارند تا بخواهند حوادثی را که برای‌شان اتفاق افتاده بیان کنند. این کمک می‌کند تا بتوانند احساساتشان را بشناسند و با آن کنار بیایند.

احساس گناهِش را کم کنید

تا 3 یا 4 سالگی وجدان کودک رشد می‌کند. حتی اگر کسی او را زمانی که کار بدی انجام می‌دهد، نبیند او احتمالا احساس بدی خواهد داشت. مطالعات نشان می‌دهد بچه‌هایی که هنگام انجام رفتاری ناشایست احساس گناه می‌کنند وقتی بزرگ می‌شوند بهتر رفتار می‌کنند.

این را امتحان کنید

داستان‌ها همیشه پیام‌های اخلاقی زیادی دارند و می‌توانند آغازی برای گفت‌وگو درباره کار درست یا گناه باشند. زمانی که داستان را می‌خوانید برخی جاها مکث کنید و از کودک سوال کنید، مثلا #171؛ چطور آن مرد فهمید که پسر دروغ می‌گوید؟؛ به کودک تصویری از شرایط بدهید و به او اجازه دهید بررسی کند که با دروغ گفتن چه بلایی سر قهرمان داستان می‌آید.

ترسش را جدی بگیرید

هر چیزی می‌تواند کودک شما را بترساند، از صدای گربه تا جاروبرقی، روز اول مدرسه و... باید به این ترس‌ها توجه کنید زیرا این ترس‌ها برای بچه‌ها کاملا واقعی است. به او نگویید #171؛ ساده نشو این گربه که با تو کاری ندارد.؛ به جای آن کمک کنید ترسش کمتر شود. دست‌تان را جلوی جاروبرقی بگیرید و به او نشان دهید که این وسیله دست‌تان را با خودش نمی‌برد.

این را امتحان کنید

باید مورد ترسناک را به نوعی سرگرم‌کننده و غیرقابل تهدید برایش تصور کنید. به همین دلیل می‌توانید به کودک خود بگویید یک نقاشی از گربه ترسناک همسایه بکشد. بعد پلک‌های بلند، خال‌های صورتی بزرگ و چیزهای بامزه دیگر برایش بکشید تا چهره‌ای صمیمی پیدا کند. وقتی این شاهکار به پایان رسید یک نام به آن بدهید مانند #171؛ گربه من نازنایه؛

خداحافظ حسودی

حسودی یکی از طبیعی‌ترین عواطف کودکان خردسال و پیش دبستانی است اما از کودک خود انتظار نداشته باشید این احساس را تشخیص دهد. احتمال اینکه او بگوید دیوانه شده یا عصبانی است بسیار بیشتر از این است که بگوید برادر کوچکش توجه بیشتری دریافت می‌کند یا دوستش اتاق مخصوص دارد در حالی که او مجبور است با برادرش در یک اتاق باشد. حتی اگر برای شما کاملا مشخص باشد که او حسودی می‌کند، ایجاد حس بهتر در او اصلا کار راحتی نیست.

شما می‌توانید با تصدیق احساسش شروع کنید. بگویید #171؛ می‌دونم دوست داری یه اتاق برای خودت داشته باشی و واسه همین به سارا حسودیت می‌شه.؛ بعد چند پیشنهاد برای رفع حسودی‌اش به او بدهید. شاید لازم باشد بخشی از اتاق را پارتیشن‌بندی کنید یا زمان خاصی را به او اختصاص دهید که در اتاق تنها باشد.

این را امتحان کنید

یک فهرست از تمام چیزهایی که او می‌تواند بابت آنها شکرگذار باشد تهیه کنید؛ دوستان، خانه، خانواده‌ای که دوستش دارد، غذایی که می‌خورد و... وقتی حسودی‌اش عود کرد آنها را برایش بخوانید. او را تشویق کنید جعبه‌ای در اتاق قرار دهد و اسباب‌بازی‌ها و لباس‌هایی را که اندازه‌اش نیست در آن بریزد و بعد از مدتی آنها را با هم به یک خیریه ببرید و اهدا کنید تا او متوجه شود بسیاری از کودکان چیزهایی را که او دارد، ندارند.

6 پله آرامش

عصبانیت یکی از آن احساساتی است که کنترل و مدیریت آن برای کودک شما سخت خواهد بود زیرا باعث افزایش جریان آدرنالین می‌شود و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. تحت کنترل درآوردن پاسخ‌های نامناسبی مانند لگد زدن و به هم ریختن وسایل 6 مرحله دارد:

1. به او بگویید که چرا عصبانی است. (تو عصبانی هستی چون علی خرطوم فیلت رو کنده)

2. احساسات او را تایید کنید. (اگر این اتفاق برای وسایل منم می‌افتاد، ناراحت می‌شدم)

3. توضیح دهید که کارهایی مانند لگد زدن و... راه‌های مناسبی برای مقابله با عصبانیتش نیست.

4. از او سوال کنید که فکر می‌کند واکنشش چه حسی را در دیگران ایجاد می‌کند.

5. پیامدهایی مانند محرومیت از بازی و... را به او تاکید کنید.

6. از او بخواهید زمانی که آرام‌تر شد حتما از طرف مقابلش عذرخواهی کند.

شاید به نظر برسد لگد زدن و کارهایی مانند این برای فرونشاندن عصبانیت کودک معقول است اما مطالعات نشان می‌دهد اتفاقا برعکس است و ممکن است باعث شود بچه‌ها عصبانی‌تر شوند. بهترین کار این است که فعالیت‌هایی مانند بالا و پایین پریدن را انجام دهد تا تمام انرژی منفی او خالی شود.

این را امتحان کنید

از او بخواهید دراز بکشد، چشم‌هایش را ببندد و دست‌هایش را روی شکمش قرار دهد. به او توضیح دهید که این حالت به او کمک خواهد کرد آرام شود و زودتر به خواب برود. همین‌طور که نفس می‌کشد از او بخواهید بالونی را تصور کند که از هوا پر می‌شود.

از او بخواهید نفسش را برای چند ثانیه نگهدارد و بعد به آرامی آن را بیرون دهد. این طوری دوباره بالون خالی می‌شود. دفعه بعد که او عصبانی بود از او بخواهید این تمرین را انجام دهد.