

با کودکان وابسته چه کنیم؟

کودکان بعد از نوزادی از گریه به عنوان حربه برای جلب توجه استفاده می کنند. مراقب باشید در این دام گرفتار نشوید تا هر وقت حوصله نداشتید به گریه بی دلیل کودک پاسخ مثبت دهید و هر وقت عصبانی هستید او را به این دلیل تنبیه کنید.



سلامت نیوز: کودکان بعد از نوزادی از گریه به عنوان حربه برای جلب توجه استفاده می کنند. مراقب باشید در این دام گرفتار نشوید تا هر وقت حوصله نداشتید به گریه بی دلیل کودک پاسخ مثبت دهید و هر وقت عصبانی هستید او را به این دلیل تنبیه کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ شما ۹ ماه بارداری را که پشت سر می گذارید دیگر تصور نمی کنید این کودک بعد از تولد همین قدر به شما چسبیده باشد، اما این حقیقت دارد. گاهی کودکان آنقدر به مادر وابسته می شوند که هرگز حاضر نیستند آغوش او را ترک کنند.

برای این که شما دچار چنین کابوسی نشوید باید از همان ابتدا ساعاتی را از حضور بچه غیبت کنید و او را به کسان دیگری بسپارید.

به او توضیح دهید که قرار است بروید و چه کارهایی انجام دهید. با آنها صحبت کنید و آنها را برای زندگی، بازی و سرگردن خود آماده کنید.

با او قایم باشک بازی کنید و به او یاد دهید در صورت غیبت باز می گردد. وقتی به شما می چسبد با او دعوا نکنید و در حالی که در آغوش شما است او را از خود دور نکنید. بلکه به او بفهمانید با گریه نمی تواند کارش را پیش ببرد و شما ساعتی را ناچارید به کارهای دیگر بپردازید حتی اگر در خانه باشید.

کودکان بعد از نوزادی از گریه به عنوان حربه برای جلب توجه استفاده می کنند.

مراقب باشید در این دام گرفتار نشوید تا هر وقت حوصله نداشتید به گریه بی دلیل کودک پاسخ مثبت دهید و هر وقت عصبانی هستید او را به این دلیل تنبیه کنید. یک رویه درست را همیشه دنبال کنید تا کودک سردرگم نشود. برای اینکه بتوانید گام به گام و به طور تدریجی کودکان را از خود مستقل و او را با محیط های نامانوس هم آشنا سازید توصیه می شود.

****** اگر کودکان توانایی حرف زدن دارد، از او بپرسید چرا هنگامی که از شما دور می شود احساس اضطراب و عصبانیت می کند. از او بخواهید که درباره هرگونه تغییرات اضطراب زای زندگی مانند نقل مکان به منزل جدید، تغییر مدرسه، مشکلات با دوستان یا مورد گردن کلفتی قرار گرفتن از طرف همسالان و... با شما صحبت کند. تا زمانی که تمام حرفهایش را به شما بگوید شما فقط به دقت گوش دهید.

****** از کودکان بخواهید که یک تصویر یا نقاشی از آنچه که هنگام جدایی از شما احساس می کند ترسیم کند تا او به یک روش خلاقانه احساساتش را با شما مطرح کند، از او بخواهید که هنگام ترسیم شکل مذکور یا اتمام نقاشی، آن را شرح و تفسیر کند. وقتی که او درباره احساساتش و یا درباره هر موضوع چالش برانگیزی با شما حرف می زند، او را از اینکه در امنیت و آسایش بسر می برد، مطمئن سازید.

****** برای یک مدت (که البته بهتر است به مرور آن را افزایش دهید) فرزندان را به یک پرستار بسپارید تا وی عادت کند توسط افراد دیگر هم حفاظت و حمایت شود. پرستار را به فرزندان معرفی کنید. فرزندان را در یک اتاق به همراه پرستار بگذارید و توضیح دهید که قصد دارید اتاق را به مدت پنج دقیقه ترک کنید. با اطمینان خاطر اتاق را ترک کنید و بعد از پنج دقیقه بازگردید، اگر هنگامیکه به اتاق برمی گردید کودکان علائم اضطراب و عصبانیت ناشی از جدایی بروز داد او را مطمئن سازید.

****** مدت زمانی که فرزندان را با پرستارش تنها می‌گذارید افزایش دهید. هنگامیکه مشغول کار هستید او را با پرستارش تنها بگذارید. اگر او علائم وحشت از جدایی از خود نشان نداد می‌توانید او را یک شب به منزل مادربزرگ یا خاله، عمه و ... بفرستید.

****** هنگام ترک فرزندان با پرستارش به او لبخند بزنید تا فرزندان جدایی را یک تجربه مثبت ارزیابی کند.

****** او را در آغوش بگیرید. از دست او عصبانی نشوید و یا با او اوقات تلخی و سرزنش نکنید. وابستگی کودک نتیجه عدم امنیت است. با در آغوش گرفتن فرزندان در واقع به او می‌گویید دوستت دارم، من در کنارت هستم، که باعث احساس امنیت و آسودگی او می‌شود.

****** به فرزندان نشان دهید که احساسش را درک می‌کنید. کاری نکنید که احساس کند بیان احساساتش کار غلطی است. برایش توضیح دهید که هر چند الان با او بازی نمی‌کنید اما برایش یک برنامه شاد و سرگرم‌کننده در نظر گرفته‌اید.

****** اگر علیرغم این تلاش‌ها باز هم کودکتان به رفتارش ادامه داد ناشکیبایی نکنید و سرش داد نزنید. در عوض، مجدداً و با دقت بیشتر برایش شرح دهید که نمی‌توانید الان با او بازی کنید. تشویق کنید که با وسایل و اسباب‌بازیهایش ساعات خوشی سپری کند. مثلاً بگویید چرا یک قلعه زیبا برای من نمی‌سازی؟ لباس شاهزاده، رنگ نشده است؛ به نظرت قرمز بهتر است یا آبی؟ و ... آرام باشید و سراغ کارتان بروید که متوجه شود واقعا مشغله دارید.

****** از او بپرسید که چه می‌خواهد؟ پیش فرضتان این نباشد که او غیر معقول است؛ در عوض سعی‌تان این باشد که علت وابستگی بیش از حد او را بفهمید. آیا او کسل است؟ آیا در محیط جدید عصبی است؟ احساس تنهایی می‌کند؟

****** رفتار خوبش را تشویق کنید. تاکید کنید که واقعا خوشحالید که او قادر است کارهایی را خودش به تنهایی انجام دهد. به این طریق می‌آموزد که مستقل بودن باعث عزت آفرینی است و او را ترغیب می‌کند که در آینده کمتر وابسته باشد.