

چطور با کج خلقی کودکان مواجه شویم؟

کج خلقی یا نحسی کردن کودک شامل دوره‌هایی از رفتارهای ناخوشایند و قهر کردن یا فوران‌های عاطفی به صورت گریه و داد و بیداد است.



کج خلقی یا نحسی کردن کودک شامل دوره‌هایی از رفتارهای ناخوشایند و قهر کردن یا فوران‌های عاطفی به صورت گریه و داد و بیداد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، این حملات معمولاً در واکنش به برآورده نشدن نیازها یا امیال کودک بروز می‌کند. این کج خلقی‌ها یا رفتارهای تخلیه ناگهانی عواطف در دوره ابتدایی رشد کودک طبیعی محسوب می‌شود. هنگامی که کودکان خود را به عنوان موجودات جدا از والدین‌شان درک می‌کنند، گرایشی طبیعی به تاکید کردن بر استقلال‌شان پیدا می‌کنند.

این تمایل برای کنترل محیط اغلب خودش را به صورت مخالفت کردن با دستورات والدین و کج خلقی کردن بروز می‌دهد. این حقیقت که کودک هنوز واژگان لازم برای بیان احساساتش را ندارد، وضعیت را بدتر می‌کند.

کج خلقی‌ها معمولاً حدود 12 تا 18 ماهگی آغاز می‌شود. کج خلقی کودک در بین 2 تا 3 سالگی بدتر می‌شود، بعد به سرعت تا چهار سالگی کاهش پیدا می‌کند. پس از چهار سالگی ندرتاً این کج خلقی‌ها بروز می‌کنند.

خستگی، گرسنگی، یا بیمار بودن کودک ممکن است باعث شود دوره‌های کج خلقی بیشتر و شدیدتر شوند.

مواجهه با کج خلقی کودکان

نکته مهم در مواجهه با کج خلقی کودک این است که آرامش‌تان را حفظ کنید. به یاد داشته باشید که کج خلقی کودک پدیده‌ای طبیعی است و شما در ایجاد آن مقصر نیستید. مشکل این نیست که شما پدر یا مادر بدی هستید یا پسر یا دختر شما مشکلی دارد.

فریاد کشیدن یا زدن کودک تنها باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود. واکنشی توأم با آرامش و ایجاد جوی آرام بدون اینکه در مقابل کودک "وا بدهید" یا قواعدی را که برای او تعیین کرده‌اید، زیر پا بگذارید، استرس را کاهش خواهد داد و باعث می‌شود هر دوی شما احساس بهتری کنید.

همچنین می‌توانید به طور ملایم توجه کودک را به چیز دیگری جلب کنید و او را به انجام فعالیت‌های وادارید که از آنها لذت می‌برد یا سعی کنید او را بخندانید. اگر در حین بروز کج خلقی کودک در خانه نیستید، سعی کنید کودک را به جای آرامی مثلاً داخل ماشین یا داخل دستشویی ببرید. در آنجا مراقب کودک باشید تا نحسی‌کردن او به پایان برسد.

نحسی‌کردن کودک رفتاری برای جلب توجه است. بنابراین یک راهبرد در مواجهه با کج خلقی کودک این است که این رفتار کودک را نادیده بگیرید. مادامی که کودک در وضعیت ایمنی قرار دارد و کار مخربی انجام نمی‌دهد، بردن او به اتاقی دیگر از خانه ممکن است باعث پایان یافتن کج خلقی او شود زیرا دیگر کسی نیست که نمایش او را تماشا کند.

ممکن است کودک به سروصدا و نحسی کردن ادامه دهد. به واکنش نشان ندادن و صحبت نکردن با او ادامه دهید تا رفتار او متوقف شود. بعد به آرامی موضوع را به او توضیح دهید و جایگزین‌هایی را به او ارائه دهید بدون اینکه در مقابل خواسته کودک تسلیم شوید.

پیشگیری از کج خلقی کودک

روال منظمی برای غذا خوردن و خوابیدن کودک ایجاد کنید. حتی اگر کودک دیگری میلی به خوابیدن ندارد، باید هر روز مدتی را در آرامش و سکوت بگذارند. می‌توانید به طور منظم هر روز 15 تا 20 دقیقه کودک را بخوابانید و در کنار او دراز بکشید و به همراه او داستان بخوانید تا از بروز کج‌خلقی جلوگیری شود.

سایر روش‌ها برای جلوگیری از حملات کج‌خلقی اینها هستند:

هنگامی که از کودک می‌خواهید کاری را انجام دهد از لحنی ملایم و شاد استفاده کنید. لحن‌تان باید جوری باشد که گویی کودک را دعوت به انجام آن کار می‌کنید، نه اینکه به او "دستور می‌دهید." برای مثال می‌توانید بگویید: "اگر دستکش‌ها و کلاهت را بپوشی، می‌تونیم بریم بیرون بازی کنیم."

بر سر چیزهای جزئی مانند اینکه کودک‌تان کدام کفش را بپوشد با او جروب‌بحث نکنید. البته باید مسئله ایمنی کودک مهم است برای مثال از دست نزدن به اجاق داغ، بستن کمر بند ایمنی و بازی نکردن در وسط خیابان نباید کوتاه بیاید. توجه داشته باشید که کودک شما ممکن است به همه چیز "نه" بگوید، اما شما باید تنها در مواردی که مطلقاً ضروری است باید به کودک "نه" بگویید.

هر زمانی که امکان دارد چند گزینه را در مقابل کودک بگذارید. برای مثال بگذارید کودک‌تان لباسی را که می‌خواهد بپوشد یا داستانی را که می‌خواهد برای او خوانده شود، انتخاب کند. کودکی که احساس کند در زمینه‌های بسیاری استقلال دارد، با احتمال بیشتری از قواعد در هنگام ضرورت پیروی خواهد کرد. گزینه‌ای را به او پیشنهاد نکنید که امکان دسترسی به آن وجود نداشته باشد.

چه هنگامی باید کمک بخواهید

اگر کج‌خلقی کودک با افزایش سن او بدتر می‌شود و شما قادر به کنترل کردن آن نیستید، بهتر است از متخصصان کمک بخواهید. همچنین اگر خودتان در مواجهه با این کج‌خلقی‌ها عصبانی می‌شوید و داد و بیداد می‌کنید، یا اگر نگران هستید که در واکنش به رفتار کودک به تنبیه جسمی او بپردازید، بهتر است به مشاوره با کارشناسان بهداشت روانی بپردازید.

آکادمی متخصصان اطفال آمریکا در این موارد توصیه می‌کند از پزشک خانوادگی یا متخصص اطفال‌تان کمک بخواهید:

اگر کج‌خلقی و نحسی کردن کودک پس از 4 سالگی ادامه پیدا کند.

اگر کودک‌تان در حین این دوره‌های کج‌خلقی خودش یا دیگران را زخمی کند یا اسباب و اثاثیه را خراب کند.

اگر کودک‌تان در حین این دوره‌ها نفسش را حبس می‌کند، به خصوص اگر غش کند.

اگر کودک‌تان دچار کابوس است، در روند آموزش توالت به عقب بازگشته است، سردرد، شکم‌درد، یا اضطراب دارد، از خوردن غذا یا رفتن به تخت‌خواب اجتناب می‌کند، یا همیشه می‌خواهد با شما باشد.