



## چگونه کج خلقی‌های کودکان نوپا را مدیریت کنیم؟

هیچ چیزی برای والدین ناراحت‌کننده‌تر از آن نیست که کودک نوپای آنها در یک محیط عمومی شروع به کج خلقی و اوقات تلخی کند. به نظر می‌رسد...

هیچ چیزی برای والدین ناراحت‌کننده‌تر از آن نیست که کودک نوپای آنها در یک محیط عمومی شروع به کج خلقی و اوقات تلخی کند. به نظر می‌رسد، اوقات تلخی کودکان اغلب ریشه ناشناخته‌ای دارد زیرا حتی زمانی که پدر و مادر با فرزندانشان شروع به صحبت می‌کنند، ادامه مسیر برای آرام کردن کودکان بسیار سخت می‌شود. برخی استدلال می‌کنند، کودکانی که اوقات تلخی می‌کنند، باید فوراً از وضعیت موجود خارج شوند در حالی که برخی دیگر عکس این مسأله را اعتقاد دارند. هیچ پایانی برای این اوقات تلخی‌ها وجود ندارد به نظر می‌رسد تنها راهی که باقی می‌ماند توصیه به والدین است که قشقرق‌ها و کج خلقی فرزندان‌شان را مدیریت کنند.

بسیاری از بزرگسالان هرگز نخستین تجربه اوقات تلخی را که معمولاً در مقابل مغازه عروسک‌فروشی یا اسباب بازی‌فروشی تجربه کرده‌اند، فراموش نمی‌کنند. کج خلقی کودکان که با بهانه‌گیری‌های گوناگون شروع شده و به گریه ختم می‌شوند، احساسات آسیب دیده کودکان و نوجوانان را نشان می‌دهد. این اوقات تلخی‌ها که با نق و نوق‌های فراوان همراه است و بتدریج با صداهای بسیار بلند پایان می‌پذیرند، به طور مستقیم با ترس، ناامیدی و اضطراب ارتباط دارند زیرا ترس و اضطراب به احساسات فرزندان لطمه می‌زند. به همین خاطر برای تسکین روحیه آسیب دیده فرزندان لازم است والدین به جای واکنش به شرایط پیش آمده برنامه‌هایی را برای مدیریت کج خلقی در خانواده به کار بگیرند و همدلی کردن با فرزندانشان را آغاز کنند.

### همدردی

کودکان نوپا نیاز دارند، احساساتشان را کسی درک کند یا به اصطلاح صدای قلبشان را بشنوند. این بد خلقی‌ها که مانند ماشه، اشک کودکان را در می‌آورد گاهی ممکن است ناشی از خستگی، گرسنگی، سرخوردگی، ترس یا بیماری باشد. دلیل کج خلقی و قشقرق‌ها هر چه که هست به رسمیت شناختن آنها از سوی والدین به کودکان کمک می‌کند. هنگامی که والدین احساسات فرزندان‌شان را درک می‌کنند و این احساس را به آنها منتقل می‌کنند که ترسشان را درک کرده‌اند و برای کمک حضور دارند، نوعی احساس همدلی را به فرزندانشان منتقل می‌کنند.

### تنفس عمیق

کودکان نمی‌دانند چگونه آرامش‌شان را حفظ کنند. اینکه والدین بخواهند آنها را به آرامش دعوت کرده و از گریه کردن منعشان کنند، بسیار بی‌معنی است. آنها باید یاد بگیرند که چگونه می‌توانند در لحظات حساس خودشان را آرام کنند. کودکانی که توانایی تنفس عمیق را در اوایل زندگی‌شان یاد می‌گیرند در مواجهه با لحظات دشوار بهتر عمل می‌کنند. در شرایطی که ترس بر او غالب شده از کودک نوپا بخواهید، تصور کند در حال دمیدن داخل حباب آب یا بادکنک است. از او بخواهید نفس عمیق کشیده و به آرامی عمل بازدم را انجام دهد. دست تان را روی قفسه سینه کودک گذاشته و از او بخواهید به آرامی نفس بکشد. تمرین این استراتژی به کودک کمک می‌کند در زمانی که احساس شکست و ناامیدی کرد آرامش روانی‌اش را احیا کند.

### حل مسأله

کودکان و نوجوانان زمانی که شروع به اوقات تلخی و کج خلقی می‌کنند از کنترل خارج می‌شوند اگر آنها نمی‌توانند به رفتارهای کج خلقشان پایان دهند به این خاطر است که روش شروع حل مسأله را نمی‌دانند. کودکان نوپا قادر به یادگیری مهارت‌های حل مسأله هستند اما فقط نیاز به آموزش دارند. با انتخاب گزینه‌هایی کودک را برای مقابله با ترس و نگرانی دعوت کنید. یکی از بهترین گزینه‌ها این است که او را در آغوش بگیرید و تکان دهید. اوقات تلخی و قشقرق در کودکان نوپا به عنوان مهارتی برای مدیریت سرخوردگی به کار می‌رود برای اینکه او چگونه بتواند خشم‌اش را کنترل کند به او زمان داده و چگونگی دعوت به آرامش را به او یاد بدهید. این امر مهارت مهم حل مسأله را در سال‌های بعدی زندگی به آنها یاد می‌دهد.