

کج خلقی: چرا اتفاق می افتد و چگونه باید پاسخ داد

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

نکات اصلی:

- وقتی کودکان کج خلق می شوند، ممکن است جیغ بزنند، پرخاشگر شوند یا فرار کنند.
- برای اطفال خردسال، کج خلقی زمانی اتفاق می افتد که شدیداً تحت تأثیر احساسات قوی قرار گیرند.
- اطفال بزرگتر ممکن است کج خلق شوند زیرا هنوز راه های محفوظ برای بیان یا مدیریت احساسات شان را نیاموخته اند.
- می توانید با صحبت کردن با اطفال در مورد احساسات، کج خلقی را کاهش دهید.
- وقتی کج خلقی اتفاق می افتد، احساسات اطفال را تصدیق کنید. وقتی اطفال آرام هستند روی مدیریت کردن احساسات کار کنید.

کج خلقی چیست؟

کج خلقی به اشکال و اندازه های مختلف رخ می دهد.

اینها میتوانند به شکل نمایش غیر عادی انفجار قهر، ناامیدی و رفتار نامنظم ظاهر گردند - وقتی طفل شما بدخلق میشود.

شما ممکن است گریه کردن، فریاد زدن، شخ شدن دست ها و پاها، خم کردن کمر به عقب، لگد زدن، افتادن به زمین، تکان خوردن و فرار کردن را مشاهده کنید. در بعضی حالات، اطفال نفس شان را می بندند، استغراق میکنند، اشیا را می شکنند و یا به عنوان بخشی از بدخلقی به خود یا دیگران آسیب می رسانند.

چرا کج خلقی اتفاق می افتد

کج خلقی در اطفال 1 تا 3 ساله شایع است.

این به این دلیل است که اطفال خردسال هنوز در مراحل اولیه رشد اجتماعی، عاطفی و زبانی هستند. آنها همیشه نمی توانند نیازها و احساسات خود، از جمله تمایل به انجام کارها برای خودشان را بیان کنند، بنابراین ممکن است ناامید شوند. و یاد می گیرند که نحوه رفتارشان بر دیگران تأثیر می گذارد. بنابراین کج خلقی یکی از راه هایی است که اطفال خردسال احساسات خود را ابراز و مدیریت می کنند و سعی می کنند آنچه را که در اطرافشان می گذرد درک یا تغییر دهند.

اطفال بزرگتر نیز ممکن است کج خلقی داشته باشند. اطفال بزرگتر ممکن است کج خلق شوند زیرا هنوز راه های ایمن برای بیان یا مدیریت احساسات شان را نیاموخته اند.

هم برای اطفال نوپا و هم برای اطفال کلان تر، مواردی وجود دارد که می تواند احتمال بروز کج خلقی را افزایش دهد:

- خلق و خو - این امر بر سرعت و شدت عکس العمل اطفال به چیزهایی مانند رویدادهای ناامید کننده یا تغییرات در محیط تأثیر می گذارد. اطفالی که بیشتر حساس اند ممکن است بسیار به آسانی از این چیزها ناراحت شوند.

- استرس، گرسنگی، خستگی و تحریک بیش از حد - اینها می‌تواند بیان و مدیریت احساسات و حفظ آرامش را برای اطفال دشوارتر کند.
- موقعیت‌هایی که اطفال نمی‌توانند با آنها کنار بیایند - برای مثال، اگر طفل کلان‌تر یک سامان بازی را بردارد، ممکن است طفل نوپا در تحمل آن مشکل داشته باشد.
- احساسات شدید - نگرانی، ترس، شرم و خشم می‌تواند برای اطفال طاقت‌فرسا باشد.

خودتنظیمی توانایی درک و مدیریت احساسات و عکس‌العمل هاست. اطفال از حدود 12 ماهگی شروع به ایجاد آن می‌کنند. وقتی فرزند شما کلان‌تر می‌شود، می‌تواند عکس‌العمل‌های خود را تنظیم کند و وقتی چیزی ناراحت‌کننده اتفاق می‌افتد آرام شود. در نتیجه کج خلقی‌های کمتری خواهید دید.

چگونه کج خلقی را کمتر کنیم

این چند کاری است که می‌توانید انجام دهید تا احتمال بروز کج خلقی کمتر شود:

- به طفل خود کمک کنید تا احساسات خود را درک کند. شما می‌توانید این کار را از بدو تولد با استفاده از کلماتی برای برچسب زدن به احساساتی مانند «شاد»، «غمگین»، «خشم»، «خسته»، «گرسنه» و «راحت» انجام دهید.
- محرک‌های کج خلقی مانند ماندگی، گرسنگی، نگرانی، ترس یا تحریک بیش از حد را شناسایی کنید. ممکن است بتوانید برای این موقعیت‌ها برنامه‌ریزی کنید و از محرک‌ها اجتناب کنید - برای مثال، با رفتن برای خرید بعد از خواب کوتاه روزانه طفل یا خوردن چیزی.
- هنگامی که طفل شما با یک موقعیت دشوار بدون کج خلقی برخورد می‌کند، او را تشویق کنید که به چگونگی احساس آن توجه کند. به عنوان مثال، "من همین حالا دیدم که شما آن برج را دوباره جورکردی بدون اینکه از سقوط آن ناراحت شوی." چه حسی در مورد آن داشتی؟ آیا احساس قدرت و آرامش کردی؟
- وقتی فرزندتان آرام است، در مورد احساسات پس از کج خلقی صحبت کنید. به عنوان مثال، "آیا آن سامان بازی را به دلیل اینکه خشمگین بودی که کار نمی‌کرد، پرتاب کردی؟" چه کار دیگری می‌توانستی انجام دهی؟
- مدل عکس‌العمل‌های مثبت به استرس باشید به عنوان مثال، "من نگران هستم که این ترافیک ما را دیر کند." اگر چند بار نفس عمیق بکشیم، به من کمک میکند آرام بمانم.

برخی از اطفال خردسال که هنوز در حال یادگیری گپ زدن هستند، به دلیل ناامیدی کج خلق می‌شوند. آموزش برخی از علائم کلمات کلیدی برای کلماتی مانند "کج خلق" یا "گرسنه" به طفل می‌تواند کمک کند تا زمانی که آنها کلماتی را که باید به جای آن بیان کنند، یاد بگیرند.

چگونه می‌توان با کج خلقی‌ها در هنگام وقوع برخورد کرد

گاهی اوقات کج خلقی اتفاق می‌افتد، صرف نظر از این که برای جلوگیری از آنها چه کاری انجام می‌دهید. هنگامی که کج خلقی اتفاق می‌افتد، نحوه پاسخ به آن به سن طفل شما بستگی دارد:

- برای اطفال نوپا، بودن با طفل به خوبی کار می‌کند - نزدیک آنها بمانید، به آنها آرامش بدهید و به اطفال اطمینان دهید که احساسات آنها را درک می‌کنید.
- برای اطفال کلان‌تر، می‌توانید از 5 مرحله آرامسازی استفاده کنید - احساس را شناسایی کنید، به آن نام بگذارید، مکث کنید، از طفل تان در زمانی که آرام میشود حمایت کنید و به موضوعی که باعث کج خلقی شده رسیدگی کنید.

و این نکات ممکن است کمک کند که کج خلقی با ناراحتی کمتری برای همه سپری شود:

- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما و سایرین در دور و بر شما در امنیت هستند. این ممکن است به این معنی باشد که در صورت نیاز فرزندان را در جای دیگری ببرید.
- هنگامی که فرزندان در مکانی امن قرار گرفت، با آرامش احساساتی را که ابراز می کنند تصدیق کنید - به آرامی و با صدای آهسته صحبت کنید.
- تا زمانی که طفل آرام شود، آرام بمانید. آنها را لمس کنید یا بگیرید، اگر آنها از شما بخواهند یا در صورت ضرورت به آنها فضای فیزیکی بیشتری بدهید. سعی نکنید با فرزندان دلیل بگویید.
- در مورد تسلیم نشدن به خواسته ها ثابت قدم باشید. این به طفل شما کمک میکند تا یاد بگیرد که کج خلقی به او کمک نمیکند به خواستش برسد.
- یک "هدایت متضاد" را امتحان کنید. این به این معنی است که به طفل خود اجازه دهید فریاد کند و جیغ بزند تا زمانی که آماده توقف شود. به عنوان مثال، "اگر بخواهید می توانید بلندتر فریاد بزنید. این یک پارک کلان است و ما کسی را اذیت نمی کنیم."
- وقتی فرزندان آرام شد او را تسلی بدهید. کج خلقی برای همه ناراحت کننده است.

کج خلقی در اطفال سن پیش از مکتب و اطفال سنین اولیه مکتب

در این سن، اطفال نیز بهتر می توانند درک کنند که اعمال آنها تأثیر دارد. به عنوان مثال، پس از اینکه فرزندان از کج خلقی خود آرام شد، می توانید توضیح دهید که یک پیامد طبیعی کج خلقی این است که سایر اطفال ممکن است نخواهند با او بازی کنند.

اگر طفل شما نیازهای اضافی مانند اوتیسم دارد، ممکن است دچار کج خلقی مکرر یا شدید شود. از افراد مسلکی که با فرزندان کار می کنند، راهنمایی بخواهید.

مقابله با کج خلقی: مدیریت احساسات خود تان

اگر بتوانید در زمانی که طفل تان کج خلق است آرام بمانید، این به طفل شما الگوی رفتار آرام را می دهد. ایده هایی برای آرام ماندن و در نظر گرفتن همه چیز در هنگام کج خلقی وجود دارد:

گاهی اوقات کج خلقی اتفاق می افتد، صرف نظر از این که برای جلوگیری از آنها چه کاری انجام می دهید. هنگامی که کج خلقی اتفاق می افتد، نحوه پاسخ به آن به سن طفل شما بستگی دارد:

- در هر موقعیتی که هستید، برای چگونگی برخورد با کج خلقی یک برنامه روشن داشته باشید. زمانی که کج خلقی اتفاق می افتد، روی اجرای برنامه تان تمرکز کنید.
- این را بپذیرید که نمی توانید مستقیماً احساسات یا رفتار فرزندان را کنترل کنید. شما فقط می توانید فرزندان را ایمن نگه دارید و رفتار او را هدایت کنید تا احتمال بروز کج خلقی در آینده کمتر شود.
- بپذیرید که تغییر به زمان نیاز دارد. فرزند شما باید قبل از اینکه کج خلقی وی برای همیشه از بین برود، کارهای زیادی را برای رشد انجام دهد. انکشاف و تمرین کردن مهارت های خودتنظیمی یک کار مادام العمر است.
- آگاه باشید فکر نکنید که فرزندان از روی عمد این کار را انجام می دهد یا می خواهد شما را ناراحت کند. اطفال عمداً کج خلق نمی شوند. آنها در یک عادت بد گیر مانده اند یا در حال حاضر مهارت لازم برای کنار آمدن با وضعیت را ندارند.
- حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. اما به کج خلقی نخندید - اگر این کار را بکنید، ممکن است با توجه کردن به طفل او را پاداش بدهید. همچنین ممکن است طفل شما را بیشتر ناراحت کند اگر فکر کند که شما به او می خندید.

اگر دیگران به شما نگاه های بد می کنند، آنها را نادیده بگیرید. آنها یا هرگز طفل نداشته اند یا آنقدر وقت طولانی از آن گذشته است که فراموش کرده اند که چگونه بوده است.

وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود و کج خلقی اتفاق می افتد، با خودتان مهربان باشید. پرورش اطفال کار کلان و مهمی است که همه والدین در جریان فرزندداری آن را یاد می گیرند. شما تمام تلاش خود را می کنید، ولی نمی توانید همه چیز را کنترل کنید.